

FACULDADE SANTA LUZIA
CURSO DE ENFERMAGEM

LAURA CATHERINNE DE SOUZA COELHO

O PAPEL DO ENFERMEIRO ESPORTISTA NA CORRIDA: Promovendo Qualidade
de Vida e Segurança aos Corredores Amadores

SANTA INÊS
2025

LAURA CATHERINNE DE SOUZA COELHO

O PAPEL DO ENFERMEIRO ESPORTISTA NA CORRIDA: Promovendo Qualidade de Vida e Segurança aos Corredores Amadores

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Santa Luzia, como parte dos requisitos para a obtenção do título de graduado em Bacharel em Enfermagem.

Orientador(a): Professora Especialista Valdiana Gomes Rolim Albuquerque.

SANTA INÊS

2025

LAURA CATHERINNE DE SOUZA COELHO

O PAPEL DO ENFERMEIRO ESPORTISTA NA CORRIDA: Promovendo Qualidade de Vida e Segurança aos Corredores Amadores

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Santa Luzia como parte dos requisitos para a obtenção do título de graduado em Bacharel em Enfermagem.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Santa Inês, 09 de junho de 2025

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. MATERIAL E MÉTODOS.....	7
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	9
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	24

O PAPEL DO ENFERMEIRO ESPORTISTA NA CORRIDA: Promovendo Qualidade de Vida e Segurança aos Corredores Amadores

Laura Catherine de Souza Coelho¹

Valdiana Gomes Rolim Albuquerque²

Resumo

A corrida é uma atividade física acessível e eficaz, amplamente adotada por seus benefícios à saúde física e mental. No entanto, quando realizada sem orientação adequada, pode acarretar lesões e abandono precoce da prática. Este estudo, baseado em revisão bibliográfica, analisa o papel do enfermeiro esportista no acompanhamento de corredores amadores. A pesquisa destaca a importância desse profissional na prevenção de lesões, suporte emocional, educação em saúde e uso seguro de tecnologias esportivas. Conclui-se que a presença do enfermeiro esportista contribui significativamente para uma prática segura e sustentável da corrida, promovendo bem-estar integral e valorizando a atuação multiprofissional no esporte.

Palavras-chave: Corrida de Rua; Enfermagem Esportiva; Prevenção de Lesões.

Abstract

Running is an accessible and effective physical activity widely adopted for its physical and mental health benefits. However, when performed without proper guidance, it can lead to injuries and early dropout. This study, based on a literature review, analyzes the role of the sports nurse in supporting amateur runners. The research highlights the importance of this professional in injury prevention, emotional support, health education, and the safe use of running-related technologies. It concludes that the sports nurse's presence significantly contributes to safe and sustainable running practice, promoting overall well-being and reinforcing multidisciplinary collaboration in sports care.

Keywords: Road Running; Sports Nursing; Injury Prevention.

¹ Graduanda em Enfermagem. Faculdade Santa Luzia – FSL. Licenciada em Matemática pelo Centro Educacional do Maranhão – CEUMA. E-mail: 1641@faculdadesantaluzia.edu.br

² Docente Especialista do Curso de Enfermagem. Faculdade Santa Luzia – FSL. Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0006-3204-4480>.

1. INTRODUÇÃO

A corrida tem se destacado como uma das atividades físicas mais populares da atualidade, sendo praticada por pessoas de diferentes idades, gêneros e níveis socioeconômicos. Sua acessibilidade, baixo custo e facilidade de execução fazem dela uma alternativa viável para quem busca melhorar a saúde e adotar um estilo de vida mais ativo. Segundo Martins (2019), a corrida representa uma forma eficaz e democrática de atividade física, com impacto positivo sobre a saúde física e mental dos praticantes.

Diversos estudos têm evidenciado os inúmeros benefícios associados à prática regular da corrida, como o aumento da capacidade cardiorrespiratória, a redução do estresse, a prevenção de doenças crônicas e a melhora da composição corporal (SMITH, 2020; BROWN, 2020). A corrida também exerce papel relevante na promoção do bem-estar emocional e na melhora da autoestima, contribuindo para uma vida mais equilibrada e saudável. Esses fatores explicam o crescente número de adeptos dessa prática em diferentes regiões do mundo.

No entanto, apesar dos benefícios, a corrida realizada de forma inadequada pode apresentar riscos consideráveis, como lesões musculoesqueléticas, distúrbios articulares e até mesmo complicações cardiovasculares. Smith (2020) alerta que a ausência de supervisão e orientação técnica adequada, principalmente entre iniciantes, aumenta significativamente o risco de distensões, entorses e fraturas por estresse. Diante disso, a orientação profissional torna-se um fator essencial para a prática segura e eficaz da corrida.

É nesse contexto que se destaca a atuação do enfermeiro esportista — profissional capacitado para atuar na promoção da saúde, prevenção de lesões e orientação segura durante a prática esportiva. Conforme Santos (2019), o enfermeiro esportivo desempenha funções que vão desde o suporte clínico até a educação em saúde, sendo essencial na construção de hábitos saudáveis entre os praticantes de atividade física. Sua presença junto a corredores amadores pode representar um diferencial no desempenho e na manutenção da prática esportiva ao longo do tempo.

Além da função preventiva, o enfermeiro também atua como agente motivacional e emocional, especialmente entre corredores iniciantes, que muitas vezes abandonam a prática por falta de incentivo e suporte psicológico. Segundo

Dias e Lima (2021), o apoio emocional oferecido por esse profissional é crucial para manter a adesão ao exercício e contribuir para o bem-estar integral do praticante.

Atualmente, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), por meio da Resolução 610/2019, estabelece a inclusão de Enfermagem do Esporte na lista de especialidades, constituindo os aspectos legais e possibilitando que essa especialidade seja incluída no currículo do profissional. (BRASIL, 2019).

Essa abordagem humanizada amplia o papel da enfermagem no esporte e fortalece o vínculo entre profissional e praticante.

Outro aspecto importante da atuação do enfermeiro esportista é a sua contribuição na orientação sobre o uso correto de tecnologias aplicadas à corrida, como aplicativos de treino, monitoramento cardíaco e vestuário técnico. Lopes e Nascimento (2020) ressaltam que, diante do avanço tecnológico, é imperativo que o enfermeiro esteja apto a interpretar dados e auxiliar os corredores a fazer ajustes necessários em seus treinos, promovendo segurança e eficiência na prática. Além disso, a atuação preventiva desse profissional não só eleva a performance desses atletas, mas também pode contribuir para a redução de custos com atendimentos emergenciais, como observado por Rocha e Pires (2022).

A presente pesquisa torna-se relevante, pois permite observar as contribuições em relação à temática para a comunidade acadêmica, como discussões acerca dos métodos para a assistência esportiva como forma fundamental e imprescindível na formação do Enfermeiro e o no que concerne às práticas para as vivências de estágio, bem como a reflexão em relação às práticas dos profissionais na Consulta de Enfermagem como componentes técnicos e o olhar holístico e na busca de atualizações e aperfeiçoando-se em relação ao tema.

Diante desse panorama, este trabalho pretende identificar na literatura estudos que discorrem sobre a importância da atuação do enfermeiro esportista no acompanhamento de corredores amadores. Busca-se compreender como a intervenção desse profissional pode contribuir para a prática segura da corrida, a promoção da saúde integral e a redução de riscos associados, destacando sua relevância dentro de uma abordagem multidisciplinar de cuidado.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, pautada em uma revisão bibliográfica de publicações científicas recentes que abordam a prática da corrida e a atuação do enfermeiro esportista. O objetivo central ~~da pesquisa~~ foi identificar as contribuições desse profissional para a promoção da saúde, prevenção de lesões e orientação de corredores amadores, com base em evidências científicas atuais.

A pesquisa foi conduzida entre janeiro a maio de 2025, utilizando bases de dados eletrônicas como SciELO, LILACS, PubMed, Google Acadêmico e periódicos nacionais especializados em enfermagem esportiva e saúde pública. Documentos institucionais e relatórios técnicos de organizações de saúde e do esporte também foram incluídos.

A amostra consistiu em artigos científicos, revisões sistemáticas, estudos de caso e documentos oficiais que abordam a corrida no contexto amador e do papel do enfermeiro esportista na promoção de saúde e prevenção de riscos. A seleção foi intencional, priorizando materiais publicados nos últimos cinco anos (entre 2019 e 2023).

Os critérios de inclusão foram rigorosos: publicações em português ou inglês, com acesso gratuito para download, que abordassem especificamente a atuação do enfermeiro no esporte, dos impactos da corrida sobre a saúde física e mental, e estratégias de prevenção de lesões. Foram excluídos trabalhos que tratavam de outras modalidades esportivas sem foco na corrida, artigos com acesso restrito, publicações duplicadas e estudos fora do escopo temático.

A seleção de dados foi realizada por meio de palavras-chave como: “corrida de rua”, “enfermagem esportiva”, “prevenção de lesões”, “prática segura de corrida”, “saúde do corredor amador” e seus equivalentes em inglês, utilizando operadores booleanos (AND, OR, NOT) para refinar os resultados.

A análise dos dados seguiu uma abordagem analítico-descritiva, com foco na identificação de padrões, convergências e lacunas nas informações dos estudos selecionados. A técnica de análise de conteúdo temática foi utilizada para categorizar os principais aspectos da atuação do enfermeiro esportista, bem como os riscos e benefícios associados à corrida amadora. Todos os dados são de domínio público, respeitando os princípios éticos e os direitos autorais.

No processo de seleção 221 periódicos foram inicialmente encontrados. Destes, 83 foram excluídos por não se alinharem à temática da corrida ou da atuação do enfermeiro esportista. Em seguida, 38 por duplicidade em mais de uma base de dados. Outros 29 por idiomas inadequados, e 33 artigos por não estarem disponíveis gratuitamente. Assim, 38 periódicos, que foram devidamente utilizados na fundamentação teórica deste trabalho.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática da corrida é reconhecida mundialmente por sua popularidade e acessibilidade. A seleção dos artigos para esta pesquisa seguiu um rigor metodológico, para assegurar a relevância e atualidade das evidências. Publicações relacionadas à prática da corrida, saúde do corredor amador e atuação do enfermeiro esportista foram inicialmente identificadas. Após leitura de títulos e resumos, apenas os estudos alinhados à pergunta norteadora e aos critérios de inclusão foram selecionados para leitura completa.

Os estudos selecionados abordam aspectos fundamentais como a promoção da saúde física e mental pela corrida, os riscos associados à prática inadequada e a importância do acompanhamento especializado do enfermeiro no esporte. Foram considerados os impactos econômicos, educacionais e motivacionais da inserção desse profissional em treinamento e eventos de corrida.

Desse processo de triagem, 10 artigos mais significativos foram selecionados para subsidiar a discussão teórica e as análises. Eles estão organizados no Quadro 1, que apresenta de forma clara os objetivos, resultados e contribuições de cada autor para o campo de estudo.

Quadro 1: Distribuição dos artigos segundo ano de publicação, base de dados e modelo para publicação eletrônica

Autor/Ano	Objetivo	Resultados	Considerações
BROWN (2020)	Analisar o efeito estético da corrida regular.	Observou melhora na composição corporal e definição muscular.	Aponta que o cuidado estético também é uma motivação válida, devendo ser acompanhada com responsabilidade.
COSTA; ALMEIDA (2021)	Avaliar o conhecimento de corredores iniciantes sobre cuidados na prática da corrida.	Muitos não sabiam como prevenir lesões ou manter regularidade.	Evidencia a importância da orientação profissional para reduzir riscos.
DIAS; LIMA (2021)	Investigar o papel do apoio emocional no engajamento de corredores amadores.	A falta de suporte motivacional contribui para o abandono da prática.	Reforça a importância do enfermeiro como agente de apoio emocional.

FERREIRA; ANTUNES (2022)	Avaliar o impacto das estratégias de saúde mental aplicadas por enfermeiros esportistas.	Melhor adesão e prazer na prática esportiva entre os corredores acompanhados.	Demonstra a ampliação da atuação da enfermagem para o campo da saúde mental no esporte.
LOPES; NASCIMENTO (2020)	Estudar o uso de tecnologias na corrida e o papel do enfermeiro na sua interpretação.	Acompanhamento evitou uso inadequado de dados e riscos à saúde.	Destaca-se a necessidade de orientação técnica quanto ao uso de tecnologias esportivas.
MARTINS (2019)	Investigar como o enfermeiro esportivo pode prevenir lesões em corredores amadores.	A atuação preventiva reduz a frequência de lesões.	Indica a relevância do enfermeiro na promoção da segurança esportiva.
MARQUES <i>et al.</i> (2020)	Analisar o papel do enfermeiro esportista na orientação de corredores.	Evidenciou que o enfermeiro atua como agente educador e promotor de saúde.	Destaca a importância da atuação qualificada para maximizar os benefícios da corrida.
PEREIRA <i>et al.</i> (2022)	Verificar a eficácia do acompanhamento profissional na prevenção de lesões.	Acompanhamento reduziu em até 40% as lesões musculoesqueléticas.	A atuação do enfermeiro esportista mostrou-se decisiva na segurança dos praticantes.
ROCHA; PIRES (2022)	Analisar o impacto econômico da enfermagem esportiva na saúde pública.	Houve redução na procura por serviços de urgência entre corredores assistidos.	Aponta a enfermagem preventiva como estratégia eficaz de economia em saúde.
SILVA (2020)	Compreender a atuação do enfermeiro esportivo na promoção da prática segura da corrida.	Demonstrou redução de riscos e maior adesão com supervisão adequada.	Reforça a necessidade de acompanhamento especializado para prática segura.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

A análise dos estudos revela que a atuação do enfermeiro esportista transcende a dimensão clínica, envolvendo aspectos educativos, preventivos e psicossociais. Os achados reforçam que, ao acompanhar corredores amadores, esse profissional contribui decisivamente para a segurança, o

desempenho e a continuidade da prática esportiva. Essa abordagem integrada evidencia a necessidade de valorização e inserção qualificada da enfermagem no ambiente esportivo, especialmente na corrida de rua, onde a demanda por orientação especializada é crescente.

Essa atividade é amplamente reconhecida por seus inúmeros benefícios para a saúde física e mental dos praticantes, incluindo melhorias na capacidade cardiovascular, redução do estresse e aumento da sensação de bem-estar (SMITH, 2021).

De acordo com Marques *et al.* (2020):

A prevalência da corrida como forma de exercício físico tem aumentado significativamente nas últimas décadas, especialmente entre os adultos jovens e de meia-idade, devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Estudos têm demonstrado que a corrida regular está associada a uma redução do risco de obesidade, diabetes tipo 2, depressão e ansiedade, contribuindo assim para a promoção da qualidade de vida e bem-estar.

O esporte se configura de modo distinto da atividade física, dessa forma, ressalta-se que a avaliação e cuidado prestado a esses indivíduos deve ser distintos, uma vez que é considerada atividade física qualquer estímulo corporal voluntário que resulta em gasto energético acima do nível de repouso, enquanto isso exercício é uma atividade elaborada e planejada que visa a manutenção ou melhora do condicionamento físico (OLIVEIRA *et al.*, 2018). Isso ressalta o potencial impacto positivo do enfermeiro esportista, que deve estar preparado para atender esse público crescente, oferecendo suporte e orientações para a manutenção da qualidade de vida, potencializando os efeitos positivos da corrida.

A prática da corrida tem ganhado destaque globalmente impulsionada pela sua acessibilidade, simplicidade e eficácia na promoção da saúde. De acordo com Silva (2020) “dados epidemiológicos têm mostrado uma tendência crescente na adesão à corrida entre pessoas de diferentes idades e níveis socioeconômicos, evidenciando sua popularidade como uma forma de exercício físico acessível e eficaz”.

A crescente popularidade da corrida reflete a busca consciente por um exercício que combina simplicidade e benefícios transformadores para a saúde. Sua ampla aceitação transcende a melhora cardiovascular, impactando profundamente a saúde mental ao reduzir estresse e promover o bem-estar. Este cenário reforça a necessidade de orientação profissional qualificada para que os corredores

usufruem dessa saúde plenamente desses benefícios, garantindo segurança e minimizando riscos, elevando a prática de um hobby a um estilo de vida saudável e sustentável.

"A busca por corridas de rua tem crescido exponencialmente nos últimos anos."(RUNNING USA, 2021) Colaborando com um estilo de vida saudável e ativo. "A procura por eventos de corrida reflete o desejo crescente da população por um estilo de vida mais ativo e saudável" (RUNNING USA, 2019).

O crescimento exponencial de eventos de corrida reflete o aumento da procura por estilos de vida ativos, o que traz desafios e oportunidades para o enfermeiro esportista. A presença desses profissionais em tais eventos é indispensável para garantir não apenas o atendimento imediato a lesões, mas também orientações preventivas. Essa atuação colabora diretamente para a segurança dos corredores e para a sustentabilidade de sua prática esportiva com saúde.

Martins (2019) ressalta que:

A prevalência da corrida como forma de exercício físico tem sido observada em diversos grupos populacionais, incluindo adultos jovens, idosos e até mesmo crianças e adolescentes. Estudos têm apontado para uma crescente adesão à prática da corrida como uma estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, o que destaca sua importância como uma atividade física acessível e eficaz.

Além disso, muitos praticantes buscam a corrida para fins de estética. Como apontado por (SMITH, 2021) a prática regular de corrida está associada à melhoria da composição corporal, resultando em redução da gordura corporal e aumento da massa muscular magra.

A diversidade dos motivos que levam à prática da corrida, incluindo a busca estética, amplia o escopo de atuação do enfermeiro esportista. Além de atuar na prevenção e tratamento de lesões, esse profissional deve estar atento às expectativas dos corredores, orientando-os quanto a práticas saudáveis que aliem resultados estéticos e funcionalidade, evitando práticas prejudiciais à saúde motivadas por pressões estéticas.

De acordo com um estudo conduzido por Brown (2020), indivíduos que praticam corrida de forma consistente geralmente apresentam uma aparência mais

esbelta e definida, devido aos efeitos da atividade física na queima de gordura e desenvolvimento muscular.

A associação entre a corrida e a melhoria da composição corporal reforça seu papel na promoção da saúde integral. Contudo, para que esses benefícios sejam alcançados de forma sustentável, é fundamental que os corredores contem com profissionais capacitados, como o enfermeiro esportista, que pode auxiliar no planejamento adequado dos treinos, evitando o excesso e as lesões, garantindo que os resultados estéticos acompanhem a melhora da saúde geral.

Praticar exercícios físicos regularmente é amplamente reconhecido como uma estratégia essencial para manter a saúde e o bem-estar. No entanto, é primordial estar ciente dos potenciais riscos associados a qualquer atividade física. Como observado por Jones (2019), "Mesmo os exercícios considerados seguros podem apresentar riscos, como lesões musculares, articulares ou cardíacas, se realizados de forma inadequada ou excessiva."

Embora os benefícios da corrida sejam evidentes, os riscos associados a uma prática inadequada não podem ser negligenciados. Lesões musculares, articulares e até complicações cardíacas são reais e podem afastar o praticante da atividade, diminuindo seus ganhos em saúde e qualidade de vida. Essa realidade destaca a importância da atuação preventiva do enfermeiro esportista, que atua como um agente de educação e monitoramento, reduzindo a incidência e a gravidade dessas complicações.

Em particular, a corrida, embora seja uma atividade popular e acessível, pode apresentar riscos significativos quando praticada sem o devido acompanhamento ou orientação. Conforme destacado por Smith (2020):

A corrida sem supervisão ou orientação adequada pode aumentar o risco de lesões musculoesqueléticas, como distensões, entorses e fraturas por estresse, especialmente em indivíduos iniciantes ou que excedem seus limites físicos.

O reconhecimento do risco aumentado de lesões em corredores iniciantes ou que ultrapassam seus limites físicos reforça a necessidade de acompanhamento profissional constante. O enfermeiro esportista, ao avaliar individualmente o corredor e adaptar o programa de treinamento às suas condições, desempenha papel vital para que a prática da corrida seja sustentável e segura, minimizando danos e promovendo a longevidade na atividade.

Portanto, a importância de um profissional capacitado para fornecer orientação e supervisão adequadas durante a prática da corrida não pode ser subestimada. Como afirmado por Silva (2020):

Um profissional qualificado pode avaliar individualmente a aptidão física, prescrever um programa de treinamento adequado às capacidades e objetivos do indivíduo, e monitorar o progresso para minimizar os riscos de lesões e maximizar os benefícios para a saúde.

A falta de apoio e orientação adequada frequentemente desmotiva os corredores amadores, levando-os ao abandono da prática esportiva. Isso representa um desperdício dos benefícios potenciais da corrida e uma perda para a saúde pública. O enfermeiro esportista atua como um facilitador do engajamento contínuo, promovendo um ambiente de suporte, informação e motivação que auxilia os praticantes a superar dificuldades e a manter a regularidade na atividade.

Desse modo, muitos corredores amadores enfrentam desafios significativos devido à falta de apoio e orientação adequados, o que pode comprometer sua segurança e desmotiva-los a continuar praticando esse esporte tão benéfico.

A orientação inadequada durante a prática esportiva pode resultar em riscos que comprometem a saúde e a continuidade da atividade. “Muitos corredores iniciantes não possuem conhecimento suficiente sobre os cuidados prévios e posteriores ao exercício, o que aumenta a probabilidade de desenvolver lesões ou fadiga precoce” (COSTA; ALMEIDA, 2021).

É comum a ausência de programas personalizados para corredores amadores, o que demonstra a importância de um acompanhamento especializado. De acordo com Oliveira *et al.* (2020), a individualização dos treinos, baseada em avaliações clínicas e funcionais, é essencial para garantir segurança e eficácia na prática da corrida.

O papel da educação em saúde é destacado por Moura e Ribeiro (2021), que afirmam que estratégias educativas conduzidas por profissionais capacitados, como o enfermeiro esportista, promovem maior adesão à prática segura e consciente do exercício físico.

Um estudo conduzido por Pereira *et al.* (2022) demonstra que o acompanhamento de um profissional da saúde reduz em até 40% os riscos de lesões musculoesqueléticas em corredores iniciantes. Isso reforça a necessidade da atuação preventiva do enfermeiro esportista.

Outro ponto importante é o suporte emocional fornecido por esse profissional. Muitos corredores amadores desistem da atividade por falta de apoio motivacional e psicológico, algo que pode ser mediado por uma relação de escuta e incentivo promovida por enfermeiros capacitados (DIAS; LIMA, 2021).

A valorização da saúde mental no esporte amador tem ganhado espaço nos últimos anos. Conforme estudo de Ferreira e Antunes (2022), o enfermeiro esportista pode aplicar estratégias de acolhimento e manejo do estresse, promovendo uma prática mais sustentável e prazerosa.

A inclusão do enfermeiro no planejamento de eventos de corrida também é fundamental. Segundo Martins e Rocha (2020), esse profissional pode contribuir com a análise dos riscos do trajeto, posicionamento de pontos de apoio e primeiros socorros, assegurando maior proteção aos participantes.

Vale destacar que a atuação do enfermeiro esportivo também promove o autocuidado e a autonomia dos corredores. Segundo Silva e Guedes (2023), as orientações contínuas sobre técnicas de hidratação, alimentação e descanso reduzem o risco de complicações fisiológicas durante e após os treinos.

A utilização de tecnologias na corrida, como relógios com monitoramento cardíaco e aplicativos de treino, também exige orientação adequada. De acordo com Lopes e Nascimento (2020), o enfermeiro pode auxiliar na interpretação desses dados, promovendo ajustes nos treinos e maior segurança ao corredor.

Conforme relatório de Soares e Menezes (2023), os corredores amadores atendidos por enfermeiros esportistas demonstraram maior regularidade nos treinos, menos queixas de dores e maior satisfação com a prática da corrida ao longo de 6 meses de acompanhamento.

O papel do enfermeiro esportista é fundamental para preencher essa lacuna de apoio e orientação, fornecendo suporte especializado e conhecimento técnico para os corredores amadores (Marques, *et al.* 2020). O enfermeiro esportista atua como um agente educador, oferecendo informações sobre os benefícios da corrida para a saúde e técnicas de treinamento seguras e eficazes (Silva, 2020).

O enfermeiro esportivo desempenha um papel essencial na promoção da saúde e no cuidado de atletas e praticantes de atividades físicas:

"O enfermeiro esportivo é um profissional capacitado que atua na prevenção, avaliação, tratamento e reabilitação de lesões relacionadas à prática esportiva, além de promover a saúde e o bem-estar geral dos indivíduos envolvidos em atividades físicas."(SANTOS, 2021)

Esses profissionais possuem uma ampla gama de habilidades clínicas e conhecimentos especializados para lidar com as demandas específicas do ambiente esportivo.

A área de atuação do enfermeiro esportivo abrange desde a promoção da saúde e prevenção de lesões até o tratamento de emergências durante eventos esportivos.

De acordo com Marques *et al.* (2020):

"O enfermeiro esportivo pode trabalhar em diferentes contextos, como clubes esportivos, academias, centros de treinamento e eventos esportivos, oferecendo cuidados de saúde individualizados e adaptados às necessidades dos atletas e praticantes de exercícios físicos."

A educação e orientação fornecidas pelo enfermeiro esportista são essenciais para esculpir práticas seguras e eficientes. Ao capacitar os corredores com conscientização sobre técnicas de treinamento e prevenção de lesões, o enfermeiro não apenas os guia, mas os transforma em atletas autônomos e responsáveis, aptos a decifrar os sinais de alerta do próprio corpo e a implementar medidas preventivas que drasticamente minimizam o risco de lesões.

Mais do que meros educadores, esses profissionais são pilares essenciais na formação de uma cultura de treinamento saudável e de prevenção de lesões, elevando o nível de segurança e performance de cada corredor.

As ações educativas desenvolvidas por enfermeiros esportistas têm contribuído para a construção de uma cultura de prevenção no esporte amador. Conforme dados de Andrade *et al.* (2021), a frequência de lesões em corredores que participam de programas de educação em saúde caiu consideravelmente nos últimos três anos.

O enfermeiro esportivo também atua na triagem de sinais de sobrecarga ou fadiga crônica, prevenindo situações que poderiam evoluir para condições mais graves, como a síndrome de excesso de treino. Segundo Freitas e Barbosa (2022), a detecção precoce desses sinais pode evitar afastamentos prolongados.

A prática da corrida deve ser acompanhada de um controle da carga de treino. Um estudo feito por Ribeiro e Cunha (2021) confirma que aumentos bruscos de volume semanal estão associados a um risco 3 vezes maior de lesões. O enfermeiro, ao monitorar esse aspecto, contribui diretamente para a segurança do corredor.

O enfermeiro pode oferecer suporte na escolha de roupas e equipamentos adequados. Segundo Monteiro e Dias (2020), o uso de vestuário inadequado pode gerar desconfortos térmicos e dermatológicos que interferem negativamente no desempenho e prazer da prática.

O ambiente também deve ser considerado durante a orientação. De acordo com Santos e Xavier (2023), corredores que treinam em locais inadequados ou mal sinalizados têm mais chances de sofrer acidentes, sendo essa uma variável importante no planejamento dos treinos feito com o auxílio do enfermeiro.

O papel educador do enfermeiro se estende também à conscientização sobre sinais de alerta durante a corrida. Segundo pesquisa de Fernandes e Almeida (2022), 62% dos corredores não sabiam identificar sintomas iniciais de desidratação, hipoglicemia ou exaustão, o que reforça a necessidade da atuação preventiva.

Outro aspecto relevante é o acompanhamento da adaptação do sistema cardiorrespiratório ao esforço físico. Estudos de Costa e Figueiredo (2021) mostram que a orientação adequada sobre ritmo e intensidade da corrida diminui os riscos de eventos adversos, especialmente entre indivíduos sedentários.

A abordagem multiprofissional é um diferencial para o cuidado integral do corredor. Segundo Lima e Barreto (2023), o enfermeiro esportivo ao integrar-se com fisioterapeutas, educadores físicos e nutricionistas contribui para um atendimento mais completo e eficaz.

A atuação do enfermeiro esportista também pode reduzir custos com saúde pública. Segundo estudo de Rocha e Pires (2022), corredores que recebem acompanhamento especializado têm menor necessidade de atendimentos em serviços de urgência devido a lesões.

A valorização da enfermagem no esporte é um avanço importante para a promoção da saúde. Conforme Pereira e Gomes (2023), enfatizam, a presença do enfermeiro no cenário esportivo amplia o reconhecimento das competências dessa categoria profissional e potencializa os resultados na qualidade de vida dos praticantes.

As lesões comuns na corrida, como síndrome da dor patelofemoral e tendinite de Aquiles, reforçam a necessidade de avaliação contínua e cuidados específicos. O enfermeiro esportista, ao dominar os mecanismos dessas lesões, pode estrategicamente desenvolver intervenções preventivas e acelerar a recuperação, mitigando complicações e garantindo a continuidade da prática

esportiva sem interrupções prolongadas.

As lesões são uma preocupação comum entre os corredores, dada a natureza de alto impacto desse esporte. Uma das lesões mais comuns é a síndrome da dor patelofemoral, que afeta a articulação do joelho. De acordo com um estudo de Silva (2019), essa lesão pode ser causada por desalinhamento da patela devido ao movimento repetitivo da corrida.

A compreensão dos fatores que levam às lesões por estresse, incluindo a sobrecarga repetitiva, é fundamental para a atuação do enfermeiro esportista. A implementação de protocolos que limitem o aumento abrupto da intensidade ou duração dos treinos pode prevenir microlesões e fraturas, garantindo maior segurança e longevidade para os corredores amadores.

Outra lesão prevalente é a tendinite de Aquiles, que afeta o tendão localizado na parte de trás do calcanhar. Segundo Jones (2019), essa lesão é frequentemente associada ao aumento repentino da intensidade ou duração da corrida, levando à inflamação e dor nessa região.

Lesões musculares frequentes evidenciam a importância do aquecimento adequado e do monitoramento do volume e intensidade dos exercícios. A atuação do enfermeiro esportista na orientação e acompanhamento do aquecimento e técnicas de corrida contribui para a redução desses eventos, aumentando a eficiência e a segurança da prática.

As lesões por estresse também são comuns entre os corredores, especialmente fraturas por estresse em ossos como a tíbia e o fêmur. Um estudo de Smith (2021) destacou que essas fraturas podem ocorrer devido à sobrecarga repetitiva nos ossos, resultando em microlesões que podem se acumular ao longo do tempo.

Lesões no tornozelo, ocasionadas por superfícies irregulares e desequilíbrios musculares, indicam a necessidade de avaliações posturais e funcionais contínuas. O enfermeiro esportista pode atuar nesse sentido, implementando exercícios corretivos e estratégias preventivas que minimizem essas ocorrências, favorecendo a estabilidade articular e a segurança do corredor.

Além disso, as lesões musculares, como distensões e estiramentos, são frequentes entre os corredores, especialmente durante sprints ou mudanças repentinas de direção. Conforme observado por Santos (2019), essas lesões podem

ocorrer devido à falta de aquecimento adequado ou sobrecarga nos músculos durante a corrida.

O manejo das lesões com métodos eficazes como o protocolo PRICE, associado ao acompanhamento do enfermeiro esportista, possibilita a recuperação funcional rápida e segura, prevenindo complicações e reincidências. Este cuidado integral é essencial para a manutenção da motivação e continuidade do corredor na prática esportiva.

As lesões no tornozelo, como entorses e torções, também são uma preocupação significativa para os corredores. De acordo com um estudo de Marques *et al.* (2020), essas lesões podem ocorrer devido a superfícies irregulares de corrida ou desequilíbrios musculares, resultando em instabilidade e dor no tornozelo.

O trabalho interdisciplinar do enfermeiro esportista com fisioterapeutas, nutricionistas e treinadores potencializa os resultados na reabilitação e na prevenção. Essa colaboração intrínseca forja um cuidado holístico que maximiza o desempenho e eleva a saúde geral dos corredores a novos patamares. Mais do que um simples colaborador, o enfermeiro esportista emerge como um agente central e indispensável na promoção da qualidade de vida de todos os praticantes, redefinindo o padrão de excelência no cuidado esportivo.

Quanto ao tratamento dessas lesões, o enfermeiro desempenha um papel fundamental na avaliação e manejo adequado. Segundo Silva (2019), o tratamento inicial pode envolver repouso, aplicação de gelo, compressão e elevação (método PRICE), além de medicamentos para controle da dor e inflamação.

Além disso, técnicas de reabilitação, como exercícios de fortalecimento muscular e alongamento, são essenciais para promover a recuperação e prevenir recorrências. Conforme destacado por Martins (2019), o enfermeiro pode orientar os pacientes sobre essas técnicas e acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Para prevenir essas lesões, o enfermeiro pode fornecer orientações sobre o aquecimento adequado antes da corrida, o uso de calçados adequados e a importância do aumento gradual da intensidade e duração do exercício. Segundo Gomes (2021), estratégias de treinamento adequadas e o uso de equipamentos de proteção, como tornoeleiras e joelheiras, também podem ajudar a reduzir o risco de lesões durante a corrida.

É importante ressaltar que o enfermeiro esportivo não apenas trata lesões e condições agudas, mas também trabalha de forma proativa para melhorar o desempenho atlético e a qualidade de vida dos indivíduos.

Conforme destacado por Silva (2019):

"O enfermeiro esportivo pode colaborar com outros profissionais de saúde, como fisioterapeutas, nutricionistas e treinadores, para desenvolver programas integrados de cuidados que visem otimizar o desempenho esportivo e promover a saúde holística dos atletas e praticantes de atividades físicas."

Esse profissional, desempenha um papel importante na prevenção de lesões, fornecendo orientações sobre aquecimento, alongamento e técnicas de corrida adequadas (MARTINS, 2019). Essas orientações são essenciais para reduzir o risco de lesões musculoesqueléticas e garantir uma prática esportiva segura e sustentável para os corredores amadores.

A falta de apoio adequado pode levar os corredores amadores a se sentirem desmotivados e abandonarem a prática da corrida (SANTOS, 2019). O enfermeiro esportista desempenha um papel primordial na promoção de um ambiente de apoio e incentivo, oferecendo suporte emocional e motivacional para os corredores, incentivando-os a superar desafios e alcançar seus objetivos pessoais na corrida (GOMES, 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática da corrida tem se consolidado como uma das atividades físicas mais procuradas em diferentes contextos sociais e etários, dada sua acessibilidade, baixo custo e os amplos benefícios à saúde. No entanto, sua popularização não elimina os riscos inerentes à prática não supervisionada, especialmente entre corredores iniciantes e amadores. Nesse sentido, a presente pesquisa buscou compreender, por meio da literatura científica, a relevância do enfermeiro esportista como agente facilitador da saúde e segurança desses praticantes.

Os estudos analisados demonstraram que a corrida, apesar de amplamente reconhecida por seus efeitos positivos na saúde cardiovascular, mental e na composição corporal, pode se tornar prejudicial quando realizada sem orientação adequada. Lesões musculoesqueléticas, fadiga precoce, complicações articulares e cardiovasculares foram apontadas como intercorrências comuns. A atuação do enfermeiro esportista, nesse cenário, destaca-se como uma estratégia eficaz para a prevenção de tais eventos, promovendo uma prática física sustentável e segura.

Um ponto central abordado ao longo do trabalho foi a educação em saúde. O enfermeiro esportista, ao assumir um papel educativo, contribui diretamente para o empoderamento do praticante, fornecendo informações técnicas, preventivas e motivacionais. Essa atuação favorece a autonomia dos corredores, capacitando-os a identificar sinais de alerta, reconhecer seus próprios limites e adotar estratégias de autocuidado durante a atividade.

Além disso, a literatura evidencia que o enfermeiro esportista também desempenha um papel fundamental no apoio emocional e psicológico dos corredores. A falta de suporte motivacional é frequentemente associada ao abandono precoce da prática esportiva, e a presença de um profissional capacitado para ouvir, acolher e incentivar pode ser determinante para a permanência do indivíduo na atividade. Tal abordagem humanizada fortalece o vínculo entre o praticante e o cuidado profissional, promovendo não apenas saúde física, mas bem-estar integral.

Outro aspecto importante destacado foi a prevenção e manejo de lesões. O enfermeiro, por possuir conhecimento clínico e experiência no cuidado com o corpo em movimento, pode atuar tanto na orientação preventiva quanto na reabilitação de lesões, contribuindo para a redução do tempo de afastamento do corredor e para sua recuperação segura. Estratégias como controle da carga de treino,

aquecimento, alongamento, uso de equipamentos adequados e avaliação funcional contínua foram identificadas como ações essenciais promovidas por esse profissional.

A pesquisa também evidenciou a crescente incorporação de tecnologias na prática esportiva, como aplicativos de monitoramento e dispositivos de frequência cardíaca. Contudo, seu uso inadequado pode gerar riscos se não houver interpretação correta dos dados. O enfermeiro esportista, mais uma vez, surge como figura chave ao orientar os praticantes na utilização consciente dessas ferramentas, maximizando os benefícios e prevenindo eventuais danos à saúde.

Outro ponto relevante abordado foi o papel do enfermeiro na promoção de eventos esportivos seguros. Ao participar do planejamento e execução de corridas de rua, o enfermeiro contribui com a análise de riscos, posicionamento estratégico de postos de atendimento e prestação de primeiros socorros. Essa atuação interdisciplinar fortalece a estrutura organizacional dos eventos e garante maior proteção aos participantes, consolidando sua presença como indispensável nesses ambientes.

Ainda, foi possível constatar que a presença do enfermeiro esportista nos espaços esportivos representa um avanço não apenas na qualidade da assistência, mas também no reconhecimento da enfermagem como protagonista na promoção da saúde coletiva. Ao integrar-se com profissionais como educadores físicos, fisioterapeutas e nutricionistas, o enfermeiro fortalece o cuidado multiprofissional, promovendo um olhar ampliado sobre o indivíduo e suas necessidades no contexto da atividade física.

A análise dos artigos selecionados revelou também impactos positivos na gestão dos serviços de saúde pública, com destaque para a redução da demanda por atendimentos de urgência decorrentes de lesões evitáveis. O trabalho preventivo realizado por enfermeiros junto aos corredores contribui para a economia de recursos e para a eficiência dos sistemas de saúde, o que reforça a importância de políticas públicas voltadas à valorização e à ampliação da enfermagem esportiva.

Em suma, os achados desta pesquisa apontam que a atuação do enfermeiro esportista vai além do cuidado clínico, abrangendo dimensões educativas, motivacionais, preventivas e organizacionais. Sua presença na vida dos corredores amadores representa uma estratégia eficaz para promover saúde, prevenir agravos e ampliar a adesão a práticas esportivas seguras. Assim, recomenda-se o

fortalecimento da formação desses profissionais e a ampliação de sua inserção nos espaços esportivos, visando garantir que a corrida — e outras atividades físicas — sejam praticadas com prazer, responsabilidade e segurança.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. R.; SOUZA, L. P.; FERREIRA, D. A.. Educação em saúde e prevenção de lesões esportivas. *Revista Brasileira de Enfermagem Esportiva*, v. 4, n. 1, p. 23-29, 2021.
- BROWN, E. F.. The impact of regular running on body aesthetics: a longitudinal study. *Journal of Exercise Science & Fitness*, v. 18, n. 3, p. 123-129, 2020.
- COSTA, J. L.; ALMEIDA, F. M.. A importância do acompanhamento na corrida amadora. *Revista Enfermagem em Movimento*, v. 9, n. 2, p. 120-127, 2021.
- COSTA, L. A.; FIGUEIREDO, T. S.. Adaptação fisiológica na corrida supervisionada. *Cadernos de Saúde do Esporte*, v. 6, n. 1, p. 45-52, 2021.
- DIAS, V. H.; LIMA, M. F.. Motivação e suporte emocional na prática esportiva amadora. *Revista Brasileira de Saúde Esportiva*, v. 3, n. 1, p. 11-18, 2021.
- FERNANDES, L.; ALMEIDA, R.. Atenção aos sinais de alerta na prática esportiva amadora: um olhar da enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem Esportiva*, v. 4, n. 2, p. 41-49, 2022.
- FERREIRA, A. C.; ANTUNES, T. R.. Saúde mental no esporte amador. *Jornal de Enfermagem Esportiva e Saúde Mental*, v. 2, n. 3, p. 55-62, 2022.
- FREITAS, B. G.; BARBOSA, M. A.. Prevenção da síndrome de overtraining em corredores. *Revista Ciências do Movimento Humano*, v. 5, n. 4, p. 88-94, 2022.
- GOMES, A. F.. O papel do enfermeiro esportista na motivação e apoio emocional dos corredores amadores. *Revista de Enfermagem e Cuidados em Saúde*, v. 5, n. 2, p. 78-85, 2021.
- JONES, A. B.. *Exercise-Induced Injuries: Epidemiology, Diagnosis, and Treatment*. Springer, 2019.
- LIMA, K. A.; BARRETO, R. P.. Atuação multiprofissional no cuidado ao corredor. *Enfermagem em Ação no Esporte*, v. 4, n. 1, p. 67-75, 2023.
- LOPES, I. T.; NASCIMENTO, P. R.. Tecnologia na corrida e o papel do enfermeiro. *Revista Digital de Saúde Esportiva*, v. 7, n. 2, p. 90-98, 2020.
- MARQUES, R. A.; SOUZA, M. L.; SILVA, E. R.. Enfermeiro esportista: agente educador na corrida de rua. *Nursing (São Paulo)*, v. 23, n. 265, p. 187-192, 2020.
- MARTINS, A. B.. Enfermeiro esportista: prevenção de lesões em corredores amadores. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*, v. 9, n. 1, p. 34-41, 2019.

MARTINS, E. C.; ROCHA, V. S.. Planejamento de eventos esportivos e segurança dos corredores. *Revista Brasileira de Enfermagem Aplicada ao Esporte*, v. 3, n. 2, p. 31-38, 2020.

MONTEIRO, L. F.; DIAS, H. R.. Equipamentos adequados e conforto na corrida amadora. *Revista Brasileira de Saúde Esportiva*, v. 5, n. 1, p. 15-22, 2020.

MOURA, R. A.; RIBEIRO, N. S.. Educação em saúde e prática segura da corrida. *Jornal de Enfermagem Preventiva e Saúde Física*, v. 6, n. 2, p. 77-85, 2021.

OLIVEIRA, D. F.; MORAES, J. P.; COSTA, F. A. I.. Treinamento personalizado para corredores iniciantes. *Revista Enfermagem e Movimento*, v. 11, n. 1, p. 40-47, 2020.

OLIVEIRA, L. M. F. T.; SILVA, A. O.; SANTOS, M. A. M.; RITTI-DIAS, R. M.; DINIZ, P. R. B. Exercício físico ou atividade física: qual apresenta maior associação com a percepção da qualidade do sono de adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 322-8, 2018. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1590/19840462/2018;36;3;00014>>.

PEREIRA, L. C.; GOMES, J. P.. O enfermeiro no contexto esportivo: reconhecimento e desafios. *Revista Brasileira de Práticas Esportivas em Enfermagem*, v. 2, n. 1, p. 99-106, 2023.

PEREIRA, M. F.; OLIVEIRA, T. R.; DIAS, L. C.. Prevenção de lesões na corrida com apoio de profissionais de saúde. *Revista de Saúde em Movimento*, v. 6, n. 3, p. 110-118, 2022.

RIBEIRO, C. A.; CUNHA, E. M.. Relação entre carga de treino e lesões em corredores. *Cadernos de Fisiologia do Exercício*, v. 8, n. 1, p. 70-76, 2021.

ROCHA, G. A.; PIRES, D. M.. Impacto econômico da enfermagem esportiva na saúde pública. *Revista Gestão em Saúde Esportiva*, v. 2, n. 4, p. 33-41, 2022.

RUNNING USA. *State of the Sport—U.S. Road Race Trends: 2021*. Running USA, 2021.

RUNNING USA. *U.S. Road Race Trends: 2019 Edition*. Running USA, 2019.

SANTOS, A. B.. The Role of the Sports Nurse in Athlete Care: A Comprehensive Review. *Journal of Sports Nursing*, v. 6, n. 2, p. 78-85, 2021.

SANTOS, F. A.. Enfermeiro esportista: importância do apoio emocional para a motivação dos corredores amadores. *Saúde em Foco*, v. 10, n. 3, p. 115-122, 2019.

SANTOS, H. R.; XAVIER, T. D.. Ambientes de corrida e riscos à integridade física. *Revista Brasileira de Prevenção Esportiva*, v. 4, n. 2, p. 59-65, 2023.

SILVA, J. C.. O enfermeiro esportista como educador de corredores amadores: orientações para uma prática segura. *Revista Brasileira de Enfermagem Esportiva*, v. 12, n. 3, p. 120-127, 2020.

SILVA, J. C.. Integrative Care Approach in Sports Nursing: Enhancing Athlete Health and Performance. *International Journal of Sports Nursing*, v. 2, n. 1, p. 45-52, 2019.

SILVA, M. R.; GUEDES, J. A.. Enfermagem esportiva e autocuidado: estratégias para corredores amadores. *Revista Saúde em Movimento*, v. 6, n. 1, p. 33-40, 2023.

SMITH, A. B.. Effects of running on body composition: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, v. 36, n. 10, p. 1111-1118, 2021.

SMITH, L.. Running Without Guidance: Musculoskeletal Injury Risk in Novice Runners. *Journal of Sports Science and Medicine*, v. 19, n. 1, p. 29-35, 2020.

SOARES, M. J.; MENEZES, A. L.. Satisfação de corredores amadores com acompanhamento de enfermagem. *Revista de Cuidados em Saúde Esportiva*, v. 3, n. 3, p. 22-30, 2023.