INTRODUÇÃO

A corrida está entre as atividades físicas mais populares em todo o mundo, com benefícios para a saúde (Pazin J, 2008) e um impacto significativo na longevidade (Lee D, 2014; Oja P et al., 2016), reduzindo de 25% à 40% a mortalidade precoce (Schnohr P, et al 2013; cdc.gov, 2014). O número de corredores tem crescido significativamente na última década, considerando que essa é uma modalidade de baixo custo para sua prática e de fácil implementação (Saragiotto et al, 2014).

No entanto, correr pode causar lesões (Vasiliadis e Angelo V, 2017), com maior prevalência nos membros inferiores (Neto T, 2013). O risco de lesões relacionadas à corrida é uma questão que preocupa pois pode atingir maiores níveis de gravidade, além de poder reduzir a motivação desta pratica esportiva (Junior et al, 2016; Junior, Mechelen e Verhagen 2017). Estudos apontam que 24% e 65% dos corredores recreativos são acometidos por alguma lesão anualmente (Macera et al., 1989; Van Mechelen, 1992; Wen, Puffer, Schmalzried, 1997, Buist et al., 2010; Ferber e Macdonald 2014), ou 6,8 a 59 lesões a cada 1.000 horas de exposição a corrida (Videbaek S et al., 2015).

As principais lesões apresentadas pelos corredores são a síndrome da dor fêmoro-patelar (16,5%), síndrome da banda íliotibial (8,4%), fascite plantar (7,4%), sindrome do estresse tibial (5%), tendinite patelar e tendinite do tendão de aquiles (4,8%), entre outras com menores porcentagens(Reed Ferber e Shari Macdonald, 2014). Essas lesões comumentes são de etiologia multifatorial e frequentemente relacionadas ao uso excessivo (Saragiotto et al., 2014).

Outros fatores também estão associados a lesões como algumas características pessoais dos corredores e erros de treinamento, de forma que esses fatores são divididos em fatores intrínsecos e extrínsecos. O primeiro é determinado por caracteristicas do próprio corpo, já o segundo, é relacionado a interferências externas (Chang WL, Shih YF e Chen WY 2012; Junior et al 2016).

AQUI ESTÁ FALTANDO O LINK PARA O PROBLEMA DA PESQUISA: você já falou dos fatores a serem investigados....porém, não destacou a abordagem dos atletas recreacionais de meia maratona, 5 e 10 km (não lembro os nomes dados pra quem corre abaixo)....é por isso que você fará a pesquisa....não porque não existem intervenções pra prevenir (essa parte poderá aparecer na discussão como implicação clínica, ao fim do trabalho).

O objetivo deste estudo será investigar os fatores de risco e lesões de corredores recreacionais de rua nas provas de meia maratona, 10 e 5 km.

JUSTIFICATIVA

Um alto índice de pessoas no mundo praticam corrida como exercício físico e lazer, devido aos efeitos positivos para saúde geral, fácil acessibilidade e baixos custos para prática. Porém os estudos tem demonstrado uma alta porcentagem de lesões em corredores, apontando o uso excessivo como um dos causadores. Devido as lesões por uso excessivo não oferecerem uma sintomatologia aguda, como as lesões traumáticas, muitos corredores podem continuar treinando e competindo lesionados e/ou com dor, não percebendo a sintomatologia e o desenvolvimento de uma lesão por excesso. Torna-se então importante perceber a quantidade de corredores que apresentam sintomatologia musculoesquelética oriundo de sua prática esportiva.

Dessa forma, é de extrema valia que estudos sejam realizados com a perspectiva de investigar as relações existentes entre os fatores extrínsecos e intrínsecos nessas desordens, algo relativamente simples e de baixo custo. A partir dessas informações pode-se planejar estratégias com a finalidade de diminuir a gravidade da sintomatologia dos pacientes, bem como evitar futuras limitações funcionais que afastem da pratica esportiva. Desta forma, visamos através deste estudo certificar se existem correlações entre as desordens musculoesqueléticas coletadas na avaliação clínica com as características pessoais e de treinamento dos corredores recreativos.

OBJETIVO

Investigar alterações musculoesqueléticas e fatores de risco para lesões de corredores recreacionais de 5, 10 e 21 km,.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- avaliar a presença de lesões musculoesqueléticas em corredores recreacionais de diferentes kilometragens;

- investigar fatores de risco intrínsecos e extrínsecos dos membros inferiores em corredores de diferentes distâncias.

- - Comparar as lesões e os fatores de risco nas diferentes distâncias praticadas pelos corredores.

- Verificar a associação entre a presença dos fatores de risco e as lesões auto-declaradas pelos corredores. .

BIBLIOGRAFIA

World Health Organization. Global heart risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. 2009. [Geneva, Switzerland].

Lee, Duck-chul, et al. "Running as a Key Lifestyle Medicine for Longevity." *Progress in Cardiovascular Diseases* (2017).

Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, et al. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. Environ Sci Technol. 2011;45(5):1761–72. doi:10.1021/es102947t.

Junior, Luiz Carlos Hespanhol, Willem Van Mechelen, and Evert Verhagen. "Health and economic burden of running-related injuries in dutch trailrunners: a prospective cohort study." *Sports Medicine* 47.2 (2017): 367-377.

Pazin J. Corredores de rua: caracterı´sticas demogra´ficas, treinamento e prevaleˆncia de leso˜es. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2008;10:6–11.

Lee DC, Pate RR, Lavie CJ, Sui X, Church TS, Blair SN. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. J Am Coll Cardiol. 2014;64:472-481.

Oja P, Kelly P, Pedisic Z, et al. Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. Br J Sports Med. 2016, <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822>.

Saragiotto, Bruno Tirotti, et al. "What are the main risk factors for running-related injuries?." *Sports medicine* 44.8 (2014): 1153-1163.

Schnohr P, Marott JL, Lange P, Jensen GB. Longevity in male and female joggers: the Copenhagen City Heart Study. Am J Epidemiol. 2013;177:683-689.

Centers for Disease Control. FastStats—leading causes of death. <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-ofdeath>.htm 2014.

Vasiliadis, Angelo V. "Common stress fractures in runners: An analysis." *Saudi Journal of Sports Medicine* 17.1 (2017): 1.

NETO T, 2013 ( link do artigo citado abaixo )

<https://www.researchgate.net/profile/Alexandre_Lopes3/publication/242283449_Prevalencia_de_Dor_Musculo-Esqueletica_em_Corredores_Recreacionais_Portugueses_no_Momento_Antecedente_a_Corrida_Um_Estudo_Transversal/links/0deec51cc66300b14b000000/Prevalencia-de-Dor-Musculo-Esqueletica-em-Corredores-Recreacionais-Portugueses-no-Momento-Antecedente-a-Corrida-Um-Estudo-Transversal.pdf?origin=publication_detail>

Titulo do mesmo, caso não de para abrir: Prevalência de Dor Músculo-Esquelética em

Corredores Recreacionais Portugueses no

Momento Antecedente à Corrida ( tiago neto, alexandre dias Lopes, luiz carlos hespanhol junior e lia jacobsohn)

Hespanhol Junior LC, van Mechelen W, Verhagen E. Health and economic burden of

running-related injuries in Dutch trailrunners: a prospective cohort study. Sports Med

2017;47:367–77.

Hespanhol Junior LC, van Mechelen W, Postuma E, et al. Health and economic burden

of running-related injuries in runners training for an event: a prospective cohort study.

Scand J Med Sci Sports 2016;26:1091–9.

Videbaek S, Bueno AM, Nielsen RO, et al. Incidence of runningrelated injuries per 1000 h of running in different types of runners: a systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2015;45(7):1017–26. doi:10.1007/s40279-015-0333-8.

Macera, CA; Pate, RR; Powell, KE; Jackson, KL; Kendrick, JS; Craven, TE. Predicting lowerextremity injuries among habitual runners. Arch Intern Med (1989); 149(11): 2565-8.

Van Mechelen, W. Running injuries. A review of the epidemiological literature. Spor t s

Med (1992); 14(5): 320-35.

Wen, DY; Puffer, JC; Schmalzried, TP. Lower extremity alignment and risk of overuse injuries in runners. Med Sci Sports Exerc (1997); 29(10): 1291-8.

Buist, I; Bredeweg, SW; Bessem, B; van Mechelen, W; Lemmink, KA; Diercks, RL.

Incidence and risk factors of running-related injuries during preparation for a 4-mile

recreational running event. Br J Sports Med (2010); 44(8): 598-604.

Ferber, Reed, and Shari Macdonald. *Running mechanics and gait analysis*. Human Kinetics, 2014. -> ( link do livro abaixo)

<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=A-MfAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Ferber+e+Macdonald+2014&ots=cuTHgMinNt&sig=YdWZ4bIawJ92POPtENG8VXodey4>

Chang WL, Shih YF, Chen WY. Running injuries and associated factors in participants of ING Taipei Marathon. Phys Ther Sport. 2012;13:170–4.

Hespanhol Junior Luiz Carlos, et al. "Lower limb alignment characteristics are not associated with running injuries in runners: Prospective cohort study." *European journal of sport science* 16.8 (2016): 1137-1144.

Bredeweg SW, Zijlstra S, Bessem B, et al. The effectiveness of a preconditioning

programme on preventing running-related injuries in novice runners: a randomised

controlled trial. Br J Sports Med 2012;46:865–70.

Hespanhol, Luiz Carlos, Willem van Mechelen, and Evert Verhagen. "Effectiveness of online tailored advice to prevent running-related injuries and promote preventive behaviour in Dutch trail runners: a pragmatic randomised controlled trial." *Br J Sports Med* (2017): bjsports-2016.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |  |