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).

Portanto, o problema de pesquisa do estudo será investigar quais os principais fatores de risco para lesões nos membros inferiores de corredores recreacionais de meia maratona, 10 e 5 km e, alterações musculoesqueléticas, verificando se existe relação quanto a associação de ambas.

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.

Sendo assim, 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. Portanto, 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. Esses dados podem ajudar no desenvolvimento de programas de prevenção em lesões recorrentes da corrida, para esta população.

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. .