MUDAR O NOME DA FICHA ( QUESTIONARIO) PARA FORMULARIO.

ACRESCENTAR NO FORMULARIO A PERGUNTA SOBRE HORAS DE SONO/NOITE e TIPO DE SOLO/PISO DE TREINO ?

**estudo**

**do tipo epidemiológico, observacional, e de**

**carácter transversal.**

IDEIA PARA OBJETIVO

OBJETIVO

Investigar a incidência de LRC nos membros inferiores de corredores recreativos até meia maratona, determinando quais treinamentos ou características pessoais podem ser considerados fatores preditivos para LRC nesta população, associado a uma avaliação clínica visando as possiveis desordens do membro inferior.

Investigar os fatores de risco para LRC nos membros inferiores de corredores recreativos até meia maratona, determinando quais treinamentos ou características pessoais podem ser considerados preditivos para LRC nesta população, associado a uma avaliação clínica visando as possiveis desordens do membro inferior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Investigar quais os principais fatores de risco para LRC nos MMII nas diferentes distâncias.

Avaliar o desfecho dos testes clinicos, visando as principais desordens nas diferentes distâncias percorridas.

Comparar se existe correlação dos fatores de risco com as possiveis desordens dos MMII.

PROBLEMA

Portanto, o problema de pesquisa do estudo será investigar quais os principais fatores de risco nas LRC nos MMII determinando quais caracteristicas pessoais e de treinamento podem ser previstos nas LRC e, uma avalição clinica visando as desordens dos MMII, assim, observando também, se existe relação quanto a assoociação de ambas.

Esses dados podem ajudar no desenvolvimento de programas de prevenção LRC neste modo de execução

Determinar a prevalencia de desordens do mmii atraves de avaliações clinicas, associando caracteristicas pessoais e de treinamento dessa população.

Therefore, this study aims to systematically review only prospective cohort studies that investigated the risk factors for running injuries in general.

Portanto, este estudo tem como objetivo rever/investigar os fatores de risco para lesões relacionadas a corrida (LRC) em geral.

O objetivo deste estudo foi, portanto, investigar prospectivamente a prevalência, a taxa de lesões, a gravidade, a natureza e o fardo econômico dos RRIs agudos e de uso excessivo em pioneiros holandeses.

JUSTIFICATIVA

Devido as lesões por sobreuso 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 uso excessivo (Lopes, Barreto, Aguiar, Gondo, Neto, 2009). Torna-se então importante perceber a quantidade de corredores que apresenta sintomatologia músculo-esquelética, derivada da sua prática desportiva. **DESTA FORMA ESTE ESTUDO TEM COMO OBJETIVO RECOLHER INFORMAÇÕES SOBRE A PREVALENCIA DAS DESORDENS DOS MMII DESSES CORREDORES, ASSOCIANDO AS INFORMAÇÕES COLHIDAS SOBRE TIPO DE TREINAMENTO E CARACTERISTICAS PESSOAIS..**

Poucos estudos observacionais investigaram prospectivamente a incidência e os fatores de risco do RRI em corredores recreativos E MEIA MARATONA ou que não treinavam para participar de corridas (ASSOCIANDO a UMA AVALIÇÃO DAS POSSIVEIS DESORDENS DO MEMBRO INFERIOR )(Lun et al 2004, Macera et al 1989).

Devido as lesões por sobreuso 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 uso excessivo. Torna-se então importante perceber a quantidade de corredores que apresenta sintomatologia músculo-esquelética, derivada da sua prática desportiva

Poucos estudos investigaram prospectivamente a existencia de uma relação entre desordens musculoesqueléticas do MMII e fatores de risco determinados por caracteristicas pessoais e de treino.

Despite several studies that have been conducted on running injuries, the risk

factors for running-related injuries are still not clear in the literature.

Apesar de vários estudos realizados sobre lesões de corrida, Os fatores de risco para lesões relacionadas à corrida ainda não estão claros na literatura. (final da justificativa entrando no problema/obj geral )

POSSIVEIS NOMES (TEMA)

Quais são os principais fatores de risco para lesões relacionadas à corrida?

algumas características de treinamento E DESORDENS MUSCULO ESQUELETICAS DO MMII prevêem lesões relacionadas à corrida em corredores recreativos

USAR EM ALGO

TITULO: What are the Main Risk Factors for Running-Related Injuries? (HESPANHOL E SARAGIOTO 2014)

Some studies have reviewed the literature on the associated factors for running injuries [4–7, 14]. However, some of these reviews are not systematic or included studies with retrospective or cross-sectional designs, which are not the appropriate designs for investigating risk factors [15]. Additionally, runners experience over 20 different injuries and the most

common injuries vary among studies [16].

Therefore, when assessing risk factors of all running injuries, including studies of specific injuries may introduce bias by placing too much emphasis on that injury or a specific risk factor, and may overlook other important risk factors. We note that only a systematic review of prospective cohort studies focused on all injuries caused by running is capable of overcoming these limitations [15, 17, 18].

Alguns estudos revisaram a literatura sobre os fatores associados para lesões correntes [4-7, 14]. No entanto, algumas dessas revisões não são sistemáticas ou incluíram estudos com projetos retrospectivos ou transversais, que não são os projetos apropriados para investigar fatores de risco [15]. Além disso, os corredores experimentam mais de 20 feridos diferentes e a maioria  
lesões comuns variam entre os estudos [16].  
  
Portanto, ao avaliar os fatores de risco de todas as lesões correntes, incluindo estudos de lesões específicas, pode apresentar uma tendência ao colocar muita ênfase nessa lesão ou um fator de risco específico e pode ignorar outros fatores de risco importantes. Observamos que apenas uma revisão sistemática de estudos prospectivos de coorte focada em todas as lesões causadas pela corrida é capaz de superar essas limitações [15, 17, 18].