TÍTULO: Effectiveness of online tailored advice to prevent

running-related injuries and promote preventive

behaviour in Dutch trail runners: a pragmatic

randomised controlled trial ( hespanhol 2017-2)

The world pandemic of physical inactivity is worrisome, and the reduction of its prevalence and burden is considered a public health priority (1–3).

Running is a very popular mode of physical activity worldwide (4 5).

Its related health benefits are well described in the literature (6–8), and there is evidence suggesting that implementing running as a means of promoting physical activity is cost-effective (9 10).

A pandemia mundial de inatividade física é preocupante e a redução de sua prevalência e carga é considerada uma prioridade de saúde pública (1-3).  
  
O funcionamento é um modo muito popular de atividade física em todo o mundo (4 5).  
Seus benefícios relacionados à saúde estão bem descritos na literatura (6-8), e há evidências sugerindo que implementar a execução como meio de promoção da atividade física é econômico (9 10).

Nonetheless, the risk of running-related injuries (RRIs) is a matter of concern because RRIs may lower the motivation to run and RRIs can also reach severity levels that might lead to dropping out of running practice (11 12).

No entanto, o risco de lesões relacionadas à corrida (RRIs) é uma questão de preocupação porque os RRIs podem diminuir a motivação para correr e os RRIs também podem atingir níveis de gravidade que podem levar a deixar a prática de corrida (11 12).

Despite the burden of RRIs to the runners and for society (11–13), there is no substantial evidence on interventions to prevent RRIs (14–17).

Apesar do fardo/peso das RRIs para os corredores e para a sociedade (11-13), não há evidências substanciais sobre intervenções para prevenir RRIs (14-17).

TÍTULO: **Common stress fractures in runners: An analysis (2017 correr leva a risco)**

Running is generally held to have many positive effects, including cardiovascular and skeletal health.

However, running can potentially cause injuries, such as stress fractures, specifically relating to the lower extremities. (6)

A execução geralmente é realizada para ter muitos efeitos positivos, incluindo a saúde cardiovascular e esquelética.  
  
No entanto, correr pode causar lesões, como fraturas de estresse, especificamente relacionadas às extremidades inferiores. (6)

TÍTULO: **Previous injuries and some training characteristics predict running-related injuries in recreational runners: a prospective cohort study (Hespanhol Jr 2013)**

Running is widely known to be beneficial for general health (Marti 1991, Williams 1997, Williams 2007, Williams 2008). However, one of the consequences of running is running-related injuries (RRI), with incidence rates ranging from 18.2% to 92.4% (Satterthwaite et al 1999, van Gent et al 2007, Van Middelkoop et al 2008a) or 6.8 to 59 injuries per 1000 hours of running exposure (Bovens et al 1989, Buist et al 2010, Lun et al 2004, Lysholm and Wiklander 1987, Rauh et al 2006, Wen et al 1998).

A corrida é amplamente conhecida por ser benéfica para a saúde geral (Marti 1991, Williams 1997, Williams 2007, Williams, 2008). No entanto, uma das conseqüências da corrida é as lesões relacionadas à corrida (RRI), com taxas de incidência variando de 18,2% a 92,4% (Satterthwaite et al 1999, van Gent et em 2007, Van Middelkoop et al 2008a) ou 6,8 a 59 feridos por cada 1000 horas de exposição em circulação (Bovens et al 1989, Buist et al 2010, Lun et al 2004, Lysholm e Wiklander 1987, Rauh et al., Wen et al 1998 ).

These high RRI rates are likely to decrease running adherence leading to a negative influence in an active lifestyle and increasing the costs of health care.

Essas altas taxas de RRI são susceptíveis de diminuir a aderência de corrida, levando a uma influência negativa em um estilo de vida ativo e aumentando os custos dos cuidados de saúde.

Most runners run exclusively for fun and often complete just a few kilometres per training session. Some of them do not participate in running races at all.

These recreational runners are probably the most common cohort within the running community. (Lun et al 2004, Macera et al 1989).

A maioria dos corredores correm exclusivamente por diversão e muitas vezes completa apenas alguns quilômetros por sessão de treino. Alguns deles não participam de corridas de corrida.

Esses corredores recreativos são provavelmente a coorte mais comum dentro da comunidade em execução. (Lun et al 2004, Macera et al 1989).

TÍTULO: Prevalência de Dor Músculo-Esquelética em Corredores Recreacionais Portugueses no Momento Antecedente à Corrida (hespanhol 2013-2)

Os benefícios para a saúde da prática de exercício físico são amplamente conhecidos

(Koplan, 1995; Neely, 1998). A corrida é uma das formas de exercício mais praticada, devido à sua acessibilidade, e baixos custos da sua prática (Van Gent, Siem, Van Middelkoop, van Os, Bierma-Zeinstra, Koes, 2007).

A grande maioria destes participantes são atletas recreacionais, que participam nestas corridas com fins de lazer e manutenção da forma física, e sem objetivos competitivos ou monetários**.**

Assiste-se também a um aumento no número de lesões provenientes desta forma de

exercício, sendo os corredores de fundo os atletas com maior prevalência de lesões nos m e m b r o s i n f e r i o r e s ( T h i j s , D e Clercq, Roosen, Witvrouw, 2008).

Estudos apontam para uma frequência de lesões em corredores de fundo entre os 24% e 65% (Buist, Bredeweg, Bessem, Van Mechelen, Lemmink, Diercks, 2010; Macera, Pate, Powell, Jackson, Kendrick, Craven, 1989; Van Mechelen, 1992; Wen, Puffer, Schmalzried, 1997).

Dentro dos principais factores de risco para o desenvolvimento destas lesões,

destacam-se a distância semanal percorrida (Macera, 1992). A maioria dos estudos epidemiológicos adopta definições de lesão que implica a interrupção da actividade física. Todavia, muitas lesões por sobreuso não resultam na interrupção da prática desportiva (Tscholl, Junge, Dvorak, 2008/ podendo usar o próprio artigo que é 2013).

TÍTULO: What are the Main Risk Factors for Running-Related Injuries? (Hespanhol e sargioto 2014)

Running is one of the most popular physical activities around the world, and, due to the health benefits, low cost and ease of implementation, the number of runners has grown significantly over the past decade [1–3]. However, injuries in runners are common [4, 5].

A corrida é uma das atividades físicas mais populares em todo o mundo e, devido aos benefícios para a saúde, baixo custo e facilidade de implementação, o número de corredores cresceu significativamente na última década [1-3]. No entanto, lesões em corredores são comuns.

Depending on the population of runners studied and the definition of runningrelated musculoskeletal injuries (RRMI) used [4, 6, 7], incidence rates range between 18.2 and 92.4 %, and prevalence rates range between 6.8 to 59 injuries per 1,000 hours of running [4, 8–11].

Dependendo da população de corredores estudados e da definição de lesões musculoesqueléticas relacionadas com a corrida (RRMI) utilizadas [4, 6, 7], as taxas de incidência variam entre 18,2 e 92,4% e as taxas de prevalência variam entre 6,8 a 59 feridas por 1.000 horas de corrida [ 4, 8-11].

Running injuries have multifactorial aetiology and are commonly related to

overuse (repetitive microtrauma that overloads musculoskeletal structures). In addition, they can be classified as gradual onset injuries caused by repeated microtrauma without a single and identifiable event [11, 12].

Generally, the factors associated with running injuries are attributed to personal characteristics of the runners (anatomical or biomechanical factors) and training errors such as training volume, weekly distance and running experience [2, 5, 9, 13].

As lesões correntes têm etiologia multifatorial e são comumente relacionadas a  
uso excessivo (microtrauma repetitivo que sobrecarga as estruturas músculo-esqueléticas). Além disso, eles podem ser classificados como lesões de início gradual causadas por microtraumatismos repetidos sem um evento único e identificável [11, 12].  
Geralmente, os fatores associados às lesões de corrida são atribuídos a características pessoais dos corredores (fatores anatômicos ou biomecânicos) e erros de treinamento, como treinamento de volume, distância semanal e experiência de corrida [2, 5, 9, 13/ podendo usar o proprio artido que é 2014].

TÍTULO: Running as a Key Lifestyle Medicine for Longevity (OMS 2017)

The WHO has reported that 6% of premature mortality is related to physical inactivity.(25- ANO 2009) Another recent review indicated that physical inactivity causes 9% of all-cause mortality worldwide.(1 – ANO 2012)

Physical inactivity has been cited as the 4th leading global risk factor for death, especially in middle-tohigh income countries.(25- ANO 2009/ CITAR O PROPRIO ARTIGO 2017)

A OMS relatou que 6% da mortalidade prematura está relacionada à inatividade física.25 Outra revisão recente indicou que a inatividade física causa 9% da mortalidade por todas as causas em todo o mundo.1

A inatividade física tem sido citada como o 4º fator de risco global líder para a morte, especialmente em países de renda média-alta.

Running is a popular and convenient leisure-time physical activity (PA) with a significant impact on longevity.(17-19 utilizar) In general, runners have a 25%–40% reduced risk of premature mortality and live approximately 3 years longer than non-runners (22-23).

A corrida é uma atividade física popular e de lazer, com um impacto significativo na longevidade. (17-19) Em geral, os corredores têm um risco reduzido de 25% -40% de mortalidade prematura e vivem aproximadamente 3 anos além do que os não runners (22-23 utilizar).

### TÍTULO: [Running mechanics and gait analysis](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=A-MfAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&ots=cuTGpSgqQo&sig=DU8TWo7ByoBJLaUrR4SEfjDZgPQ) ( LIVRO 2014)

Segundo Reed Ferber e Shari Macdonald (2014), em um livro publicado baseado em evidências ciêntificas, relatam que as principais lesões apresentadas são 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.

CITAÇÃO - Ferber, Reed, and Shari Macdonald. *Running mechanics and gait analysis*. Human Kinetics, 2014.

While many enjoy the health benefits of this form of exercise, 24–65% of runners sustain an injury annually (Macera et al., 1989).

Enquanto muitos aproveitam os benefícios para a saúde desta forma de exercício, 24-65% dos corredores sustentam uma lesão anualmente (Macera et al., 1989). ( citação classica- UTILIZAR )

Macera, Caroline A., et al. "Predicting lower-extremity injuries among habitual runners." *Archives of internal medicine* 149.11 (1989): 2565-2568.

TÍTULO: Health and Economic Burden of Running-Related Injuries

in Dutch Trailrunners: A Prospective Cohort Study (hespanhol 2017)

There is evidence claiming that physical activity participation in outdoor environments has a larger beneficial effect on physical and mental wellbeing than participation in indoor physical activities [5].

Há evidências de que a participação da atividade física em ambientes externos tem um efeito benéfico maior sobre o bem-estar físico e mental do que a participação em atividades físicas internas [5- é 2011/ pode usar o proprio artigo que é 2017].

Running is a very popular mode of exercise among people seeking an active lifestyle [6, 7].

Next to being beneficial for health [8–10], running also carries a risk of running-related injuries (RRI) with incidence rates ranging from 7.7 [95 % confidence interval (CI) 6.9–8.7] to 17.8 (95 % CI 16.7–19.1) RRIs per 1000 h of running in recreational and novice runners, respectively [11].

Running é um modo de exercício muito popular entre as pessoas que procuram um estilo de vida ativo [6, 7].

Junto a ser benéfico para a saúde [8-10], a corrida também traz risco de lesões relacionadas à corrida (RRI) com taxas de incidência variando de 7,7 [intervalo de confiança de 95% (IC) 6,9-8,7] a 17,8 (IC 95% 16,7 -19,1) RRIs por 1000 h de corrida em corredores recreativos e novatos, respectivamente [11].