

A maratona internacional de Xangai apresentou 4,5% dos corredores de

longa distância com dores na lombar Um estudo recente feito com os participantes da maratona internacional de Xangai, edição de 2016, revelou que 4,5% dos corredores sofrem com dores na lombar. Por meio de um questionário, os pesquisadores

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

longa distância com dores na lombar Um estudo recente feito com os participantes da maratona internacional de Xangai, edição de 2016, revelou que 4,5% dos corredores sofrem com dores na lombar. Por meio de um questionário, os pesquisadores investigaram quais fatores poderiam levar os corredores a terem essas dores. A investigação foi motivada por evidências da ocorrência de lombalgia em corredores de longa distância. O estudo confirmou esse fenômeno e apontou que a falta de aquecimento corporal adequado, fadiga, postura inadequada ao correr e o desconforto em relação à temperatura do ambiente foram os principais fatores associados à dor.

Neste estudo, os 850 participantes da maratona internacional de Xangai responderam a um questionário que continha informações básicas (sexo, idade, característica física da atividade ocupacional, entre outros) e questões sobre fatores de risco para dor lombar. Entre os participantes, 71,5% foram homens e 28,5% mulheres. O estudo concluiu que 4,5% dos participantes dessa maratona têm dores na lombar. De acordo com os fatores de risco evidenciados, é possível propor que, aquecimento adequado, treinos de força e de adaptação à temperatura podem ser poderosos aliados para a prevenção de dores na lombar

em corredores. Referência: Wu B, Chen CC, Wang J, Wang XQ. Incidence and Risk Factors of Low Back Pain in Marathon Runners. Pain Res Manag. 2021;2021:6660304. Published 2021 Feb 22. doi:10.1155/2021/6660304 Alerta submetido em 04/10/2021 e aceito em 03/11/2021. Escrito por Alex Alves de Souza.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-maratona-internacional-de-xangai-apresentou-4-5-dos-corredores-de · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE