

Prevenção de lesões em praticantes de corrida de longa distância

Objetivo: Identificar qual é a melhor abordagem para prevenção de lesões em praticantes de corrida. **Desenho: Revisão Sistemática e Meta-Análise em Rede. Métodos:** Triagem, extração de dados, e avaliação do risco de viés foram realizadas por dois revisores e de forma independente. Meta-análise de rede foi realizada na abordagem bayesiana para as análises do risco de lesão. A qualidade da evidência para cada comparação foi avaliada utilizando a ferramenta de análise de evidência na meta-análise de rede GRADE. **Fonte dos dados:** Foram realizadas buscas nas bases de dados Medline/Ovid, Embase, CENTRAL (The Cochrane Library), SPORTDiscus, Scopus, CINAHL e Web of Science. **Critérios de elegibilidade para seleção dos estudos:** Foram incluídos ensaios controlados aleatorizados publicados, que tinham objetivo de estudar a associação entre as diversas abordagens preventivas com a incidência de lesão em corredores, de qualquer distância e nível de treinamento. Foram excluídas publicações em resumo e estudos cujos participantes eram militares ou praticantes de corrida de montanha. **Resultados: Foram incluídos 25 ensaios controlados aleatorizados com um total de 58 comparações e 13.981 participantes.** Comparadas com progressão do treinamento pelo volume, nenhuma intervenção para prevenção de lesão mostrou eficácia superior. Apenas três estudos atingiram a faixa de pontuação entre 9 e 10 pontos, indicativa de excelente pela escala PEDro. A análise do nível de evidência de acordo com o GRADE foi baixa ou muito baixa para as comparações entre as intervenções. **Conclusão:** As evidências geradas nessa meta-análise em rede não encontraram nenhum efeito na prevenção de lesão em corredores entre as diversas modalidades de intervenção. As evidências foram consideradas de baixo nível de acordo com a escala GRADE. Novos ensaios controlados aleatorizados deverão ser conduzidos no futuro, visando avaliar efeitos de múltiplas intervenções associadas e garantindo contraste entre as intervenções nos grupos comparadores.

Palavras-chave: corrida; lesão; epidemiologia; risco; prevenção

Injury prevention in long-distance runners

ABSTRACT

Objective: The objective of this study was to identify the best approach to preventing injuries in runners. **Design:** Systematic Review and Network Meta-Analysis. **Methods:** Screening, data extraction, and risk of bias assessment were carried out independently and in pairs. Network meta-analysis was performed using the bayesian approach to injury risk analyses. The quality of evidence for each comparison was assessed using the evidence analysis in network meta-analysis GRADE tool. Data source: Searches were carried out in the Medline/Ovid, Embase, CENTRAL (the Cochrane Library), SPORTDiscus, Scopus, CINAHL and Web of Science databases. Eligibility criteria for study selection: Published randomized controlled trials were included, which aimed to study the association between different preventive approaches and the incidence of injury in runners of any distance and training level. Abstract publications and studies whose participants were military personnel or mountain runners were excluded. **Results:** 25 randomized controlled trials were included with a total of 58 comparisons and 13,981 participants. Compared with progression of training by volume, no injury prevention intervention has shown superior efficacy. Only three studies reached the score range between 9 and 10 points, indicative of excellent according to the PEDro scale. The analysis of the level of evidence according to GRADE was low or very low for comparisons between interventions. **Conclusion:** The evidence generated in this network meta-analysis found no effect on injury prevention in runners between the different intervention modalities. The evidence was considered low level according to the GRADE. New randomized controlled trials should be conducted in the future, aiming to evaluate the effects of multiple associated interventions and ensuring contrast between interventions in comparator groups.

Keywords: running; injury; epidemiology; risk; prevention.