



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO
(Es Apl Sv Sau Ex / 1910)**

1º Ten Alu ISAC BORGES LACERDA

**INCIDÊNCIA DE LESÕES ORTOPÉDICAS NOS ALUNOS DO CURSO DE
FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO EM 2019**

**RIO DE JANEIRO
2019**

1° Ten Alu **ISAC BORGES LACERDA**

**INCIDÊNCIA DE LESÕES ORTOPÉDICAS NOS ALUNOS DO CURSO DE
FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO EM 2019**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Formação de Oficiais Médicos do Serviço de Saúde, pós-graduação *lato sensu*, em nível de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientadora: 1° Ten **Lísia** Nunes Ferreira

RIO DE JANEIRO
2019

CATALOGAÇÃO NA FONTE
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO/BIBLIOTECA OSWALDO CRUZ

L131i Lacerda, Isac Borges.
Incidência de Lesões Ortopédicas nos alunos do Curso de Formação de Oficiais da Escola de Saúde do Exército em 2019. – 2019.
40 f.
Orientadora: 1ª Ten. Lísia Nunes Ferreira
Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Escola de Saúde do Exército, Programa de Pós-Graduação em Aplicações Complementares às Ciências Militares, 2019.
Referências: f. 36-40.

1. LESÕES NO TREINAMENTO FÍSICO. 2. CONTUSÕES. 3. TRABALHO DE LESÕES ORTOPÉDICAS. I. Nunes, Lísia (Orientadora). II. Escola de Saúde do Exército. III. Incidência de Lesões Ortopédicas nos alunos do Curso de Formação de Oficiais da Escola de Saúde do Exército em 2019.

617.30754

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho.

Assinatura

Data

1º Ten Alu **ISAC BORGES LACERDA**

INCIDÊNCIA DE LESÕES ORTOPÉDICAS NOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO EM 2019

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde, pós-graduação *lato sensu*, em nível de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientadora: 1º Ten **Lísia** Nunes Ferreira

Aprovada em de de 2019.

COMISSÃO DE AVALIAÇÃO

Orientadora: 1ª Ten. Lísia Nunes Ferreira

Avaliador: Cap. Otávio Augusto Brioschi Soares

*A minha amada esposa
Viviane e minha filha
Isabela pelo incentivo e
amor em todos os meus
projetos de vida!*

AGRADECIMENTOS

Quando começo a pensar na sorte que tenho em encontrar tantas pessoas fantásticas na minha vida logo vem o sentimento de gratidão. Trabalho árduo e muita dedicação tornaram este projeto uma realidade. Primeiro gostaria de agradecer a Deus, senhor de todo o universo, por me dar forças para enfrentar várias frentes de batalha. Segundo gostaria de agradecer minha amada esposa e melhor amiga Viviane Marinho, também oficial do Exército Brasileiro, por me ajudar e criar todo um ambiente onde pude estudar e trabalhar com maior facilidade. Sem você não chegaria até aqui.

A Isabela minha filha amada pelos inúmeros momentos de alegria e pelo sorriso contagiante, obrigado por me ensinar o significado de amor incondicional.

Sim, os desafios apareceram e foram muitos neste ano, houve momentos de alegria e tristeza, mas com a ajuda dos colegas do Curso de Formação de Oficiais da Escola de Saúde do Exército, juntamente com os instrutores, a carga pôde ser dividida e o fardo, ou a mochila, ficaram mais leves graças as amizades construídas.

Rir muito e com frequência; ganhar o respeito das pessoas inteligentes e o afeto das crianças; merecer a consideração dos críticos honestos e suportar a traição dos falsos amigos; apreciar a beleza; encontrar o melhor nos outros; deixar o mundo um pouco melhor, seja por uma saudável criança, um canteiro de jardim ou uma redimida condição social; saber que ao menos uma vida respirou mais fácil porque você viveu.

Isso é ter tido sucesso.

Ralph Waldo Emerson

RESUMO

Este trabalho tem por objetivo avaliar a incidência das lesões ortopédicas ocorridas no primeiro trimestre do Curso de Formação de Oficiais da Escola de Saúde do Exército 2019 durante o Treinamento Físico Militar e sugerir abordagens e observações na prática desportiva que poderá ajudar as futuras turmas da Escola de Saúde do Exército de forma preventiva bem como auxiliar os preparadores físicos da escola. Todos os 117 alunos do Curso de Formação de Oficiais 2019 responderam de forma voluntária a um questionário, foram excluídos do presente estudo os alunos previamente lesionados. Desta forma foi realizado o perfil etário e de gênero dos alunos, evidenciando também quais os exercícios que causaram o maior número de lesões e seus respectivos grupamentos musculares. Dessa forma observou-se que 28 alunos sofreram 35 lesões osteomusculares que os tiraram do treinamento físico, 75% destas durante a corrida, sendo a média de recuperação dos militares baixados 28,9 dias e os grupamentos osteomusculares dos membros inferiores os mais acometidos.

Palavras-chave: Treinamento Físico Militar. Lesões Ortopédicas. Ortopedia. Traumatologia.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the incidence of orthopedic injuries occurred in the first quarter of the CFO / ESSEX 2019 during Military Physical Training and to suggest approaches and observations in the sporting practice that could help the future classes of the School of Health of the Army in a preventive way as well assist the school's physical trainers. All 117 CFO 2019 students volunteered for a questionnaire, previously injured students were excluded from the present study. Thus, the age and gender profiles of the students were also performed, also showing which exercises caused the greatest number of injuries and their respective muscular groups. Thus, it was observed that 28 students suffered 35 musculoskeletal injuries that took them out of physical training, 75% of them during the race, with the average recovery of the military dropped 28.9 days and musculoskeletal clusters of the lower limbs most affected.

Keywords: Military Physical Training. Orthopedic Injuries. Orthopedics. Traumatology.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição por gênero.....	16
Gráfico 2 – Atividade física regular.....	17
Gráfico 3 – Lesão prévia.....	17
Gráfico 4 – Lesão por modalidade.....	18
Gráfico 5 – Tempo de recuperação em semanas.....	18
Gráfico 6 – Tipos de lesão.....	19
Gráfico 7 – Segmento corporal acometido	19

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CFO	Curso de Formação de Oficiais
EsSEx	Escola de Saúde do Exército
OM	Organização Militar
TFM	Treinamento Físico Militar
PTC	Pista de Treinamento em Circuito

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	13
2	REFERENCIAL TEÓRICO	14
3	METODOLOGIA.....	15
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5	CONCLUSÃO.....	20
	REFERÊNCIA.....	21
	ANEXO A – Termo de consentimento livre e esclarecido.....	24
	ANEXO B – Questionário.....	26

1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios os exércitos de todo o mundo buscam o aperfeiçoamento de seus militares não somente na parte intelectual, mas, principalmente na parte física. Um combatente com maior preparo físico e melhores condições cardiorrespiratórias tem uma probabilidade muito maior de cumprir sua missão em detrimento dos menos preparados.

De acordo com o Manual de Campanha (Exército Brasileiro, 2015), o TFM é uma atividade concebida com a finalidade de desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho profissional, contribuindo para a manutenção da saúde do militar. De modo subjacente, permite avaliar, também, o desenvolvimento de atributos da área afetiva, como espírito de corpo, cooperação, criatividade, entusiasmo profissional, autoconfiança, motivação, camaradagem, coragem, liderança, resistência e tolerância.

É sabido que grande parte dos profissionais da saúde, devido as grandes cargas horárias de trabalho a que são submetidos, são sedentários. Somados a alta média de idade dos militares que ingressam na Escola de Saúde do Exército em detrimento as outras escolas de combatentes surgem fatores de risco esperados para um aumento do número de lesões osteomusculares, principalmente nos primeiros meses de Treinamento Físico Militar, onde acontece a adaptação a este novo estilo de vida.

Este trabalho tem por objetivo avaliar a incidência das lesões osteomusculares nos alunos do CFO/ESSEX 2019 nos três primeiros meses de Treinamento Físico Militar e sugerir abordagens e observações na prática desportiva que poderá ajudar as futuras turmas de forma preventiva bem como auxiliar os preparadores físicos da escola.

Tal estudo visa ampliar a visão e gestão em relação aos fatores tempo e intensidade dos exercícios físico, ajudando o educador físico a aumentar ou diminuir a carga neste período adaptativo, bem como quantificar e qualificar as lesões ortopédicas nos alunos do CFO 2019 apontando os principais fatores de risco desta população.

Todos os alunos responderam de forma voluntária a um questionário. Foram excluídos do presente estudo os alunos que iniciaram o TFM com lesões ativas. Desta forma foi realizado o perfil etário e de gênero dos alunos, evidenciando também quais os exercícios que causaram o maior número de lesões e seus respectivos grupamentos musculares.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Lesões osteomusculares são a principal causa de consultas médicas nos serviços militares dos EUA, resultando em mais de 2,0 milhões de visitas clínicas por ano. Quase 50% dos membros do serviço militar experimentam uma lesão a cada ano e metade dessas lesões são causadas por treinamento físico, demais exercícios ou esportes (JONES, 2015).

As principais lesões musculares esqueléticas encontradas durante as atividades físicas militares acometem os membros inferiores. De acordo com os resultados obtidos por Sousa et al (2004), as lesões musculares esqueléticas mais frequentes foram as entorses, distensões musculares e quanto ao segmento corporal mais lesionado destacam-se o joelho e o tornozelo. Para Colombo et al (2011), os diagnósticos principais foram a Síndrome do Estresse Tibial Medial, Síndrome do Atrito do Trato Ilio Tibial, Síndrome da Dor Pateló-Femoral, tendinopatias, entorses do tornozelo, lesão muscular e contusão.

As fraturas por estresse ocorrem principalmente em corredores. Laurino (2009) afirma que “o fator de risco extrínseco mais frequentemente descrito é a associação entre o baixo nível de condicionamento físico e o grande volume de treinamento”.

As atividades militares favorecem ao aparecimento de inúmeras lesões musculares esqueléticas. Para Cohen (2008), as lesões podem ocorrer por traumas diretos e indiretos podendo evoluir para cura ou sequela, levando a interrupção precoce da capacidade de realizar o treinamento físico. De acordo com Colombo et al (2011), as lesões podem estar relacionadas com o uso excessivo e sobrecarga, como ocorrem nas tendinopatias e Síndrome do Estresse Tibial Medial.

O Manual de Campanha (Exército Brasileiro, 2015) cita que o treinamento físico visa a melhoria da saúde e a aptidão para o desempenho de suas funções.

Existem vários aspectos importantes em relação a prática do TFM que devem ser respeitados e priorizados, pois antes de ser um instrumento de adestramento, esta atividade tem por finalidade a promoção da saúde.

Segundo o Manual acima citado os princípios do TFM são: Individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência volume-intensidade (quantidade e qualidade do treino), especificidade do exercício e variabilidade da atividade. Devendo ser tais atividades seguidas por um profissional da saúde habilitado

para que não ocorra sobrecarga e negligência de um destes princípios (APOLINÁRIO, 2013).

Além da melhora do condicionamento físico o TFM tem como característica cooperar para o desenvolvimento da área afetiva e diminuir o risco de lesões (GONÇALVES; SILVA, 2008).

3 METODOLOGIA

Foram distribuídos 117 questionários, dos quais apenas 28 (23,9%) foram analisados, os demais foram excluídos do estudo por não apresentarem lesões osteomusculares ou as lesões apresentadas terem iniciado antes do início das atividades escolares do TFM.

As variáveis estudadas foram a distribuição das lesões entre homens e mulheres, a média de idade da população estudada, a frequência da prática esportiva dos alunos antes de entrar na EsSEx, os segmentos corporais acometidos, os tipos de lesões, a modalidade esportiva durante a qual ocorreu a lesão, se havia lesão prévia já tratada antes do CFO e o tempo de recuperação da lesão, bem como o retorno as atividades desportivas.

Os dados foram coletados após o fim do primeiro trimestre do CFO 2019 nas primeiras semanas de junho do corrente ano, uma vez que supomos que os primeiros meses, onde ocorrem a adaptação e condicionamento físico, são os meses mais propensos a lesões osteomusculares.

Os alunos responderam voluntariamente as questões propostas em um questionário (vide APÊNDICE B) após assinar um termo de consentimento livre e esclarecido. Foram montados gráficos com os resultados encontrados para melhor visualização dos dados.

A formulação do questionário bem como a estruturação do trabalho foi baseada em um estudo realizado em 2011 na Escola de Saúde do Exército (DEPIANTI, 2011), o qual demonstrou as incidências de lesões osteomusculares daquele ano.

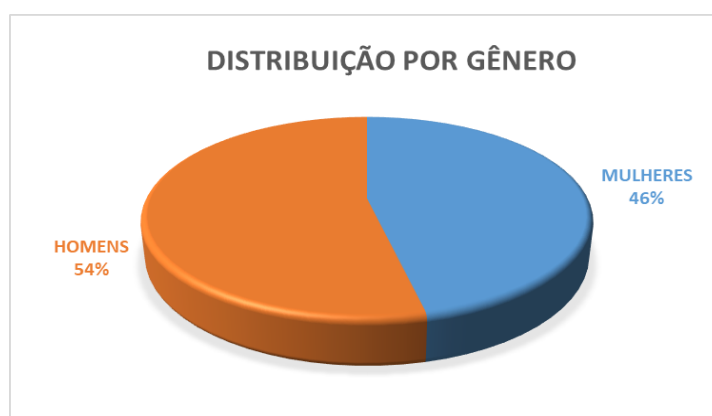
Este trabalho é classificado como um estudo descritivo, transversal epidemiológico de coorte (ALMEIDA FILHO, 1990). Foram evidenciadas as frequências das variáveis sem manipulá-las (RUDIO, 1998), portando trata-se de uma pesquisa descritiva.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade dos homens foi de 29,3 anos, e a média de idade das mulheres foi de 31,4 anos. Era esperado encontrar um índice maior de lesão em mulheres, uma vez que estas, devido a concentração de estrogênio e por consequência maior frouxidão ligamentar apresentam maiores chances de lesões ortopédicas.

As mulheres do estudo eram em média 2,1 anos mais velhas que os homens, tal fator de risco também não influenciou no resultado, como observamos no Gráfico 1, onde os homens apresentaram 54% das lesões contra 46% das mulheres, o que leva a discussão se os índices masculinos, para o Teste de Aptidão Física (TAF), estão desproporcionais aos índices femininos, que são menores, levando a uma sobrecarga nos treinos por parte do sexo masculino.

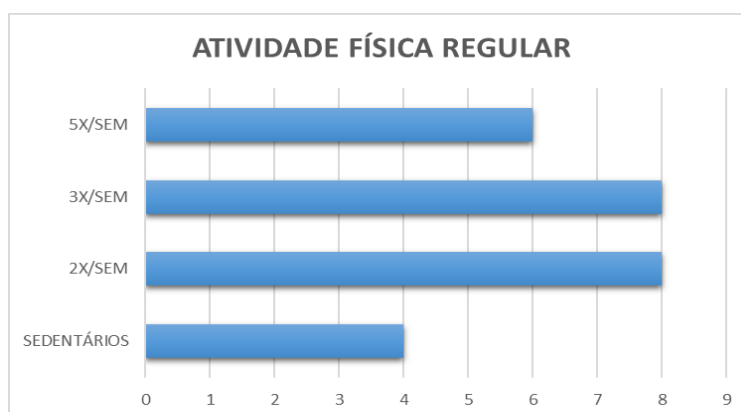
Gráfico 1: Distribuição por gênero



Quando perguntados com que frequência praticavam atividades físicas, 6 pessoas disseram ser sedentárias, 8 declararam realizar atividades 2 vezes por semana, outras 8 praticavam 3 vezes por semana e 6 relataram praticar alguma atividade 5 vezes por semana conforme demonstra o Gráfico 2.

Os militares que praticavam atividades físicas de 3 a 5 vezes por semana, representação de 50% do total de lesionados, apresentaram os mesmos índices de lesões que o grupo de sedentários e praticantes de até 2 vezes por semana. Logo outro fator a ser discutido seria a adequação do local da prática das atividades físicas, uma vez que não houve diferença significativa entre os grupos.

Gráfico 2 – Atividade física regular



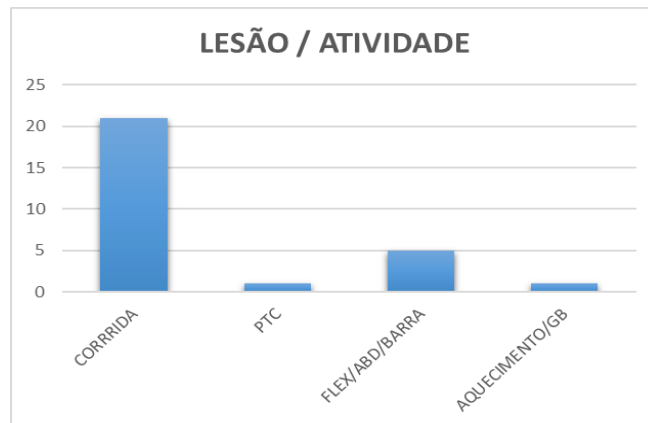
Outro fator de risco pesquisado foram as lesões osteomusculares prévias já tratadas, porém somente 27% dos participantes (Gráfico 3) se enquadraram neste quesito.

Gráfico 3 – Lesão prévia



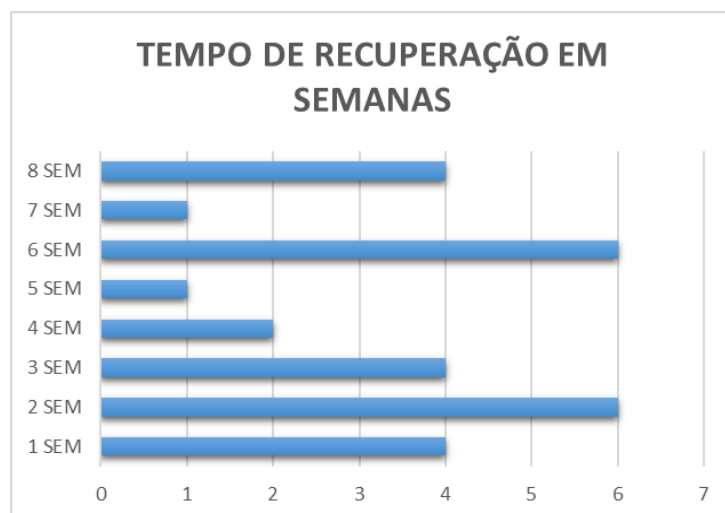
A atividade física que mais gerou lesões no primeiro trimestre foi a corrida, responsável por 75% das injúrias ortopédicas, sendo a prática desta realizada no pátio e estacionamento da escola, seguida pelas flexões/abdominais/barra com 6 lesões principalmente nos ombros. PTC e aquecimento/ginástica básica geraram apenas 1 lesão cada, como observado no Gráfico 4.

Gráfico 4 – Lesão por modalidade



O Gráfico 5 mostra um dos pontos mais importantes do trabalho que foi o tempo de retorno a prática esportiva após o início da lesão, o estudo demonstrou que a média de recuperação dos 28 alunos foi de 28,9 dias, dos quais 12 alunos levaram mais de 1 mês para retornarem aos treinos, perdendo assim muito do condicionamento físico e massa muscular.

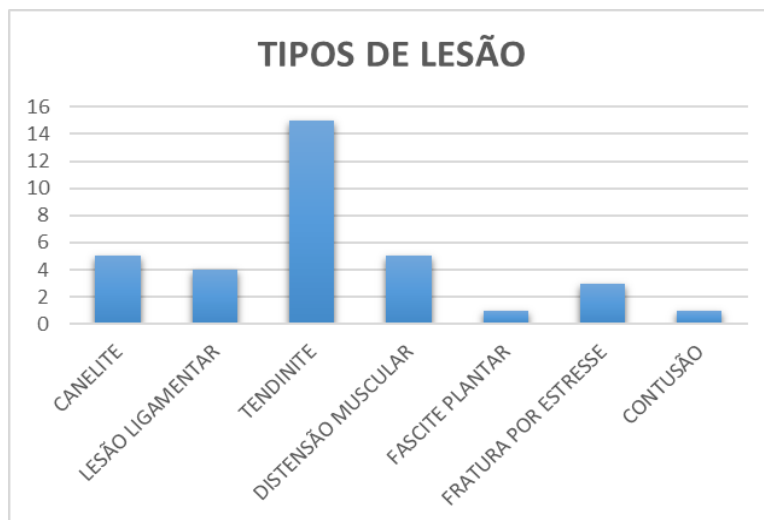
Gráfico 5 – Tempo de recuperação em semanas



As tendinites foram as lesões mais incidentes, principalmente nos membros inferiores, outras lesões importantes foram as fraturas por estresse. Estas apresentaram um caso de fratura tibial bilateral por estresse e outro caso acometendo a região distal da fíbula, ambas durante a corrida. As periostites tibiais póstero-mediais, também conhecidas como canelites, ocorreram em 5 alunos, mesmo número de acometidos por

distensões musculares, com destaque para os adutores e glúteo médio. As demais lesões podem ser observadas no Gráfico 6.

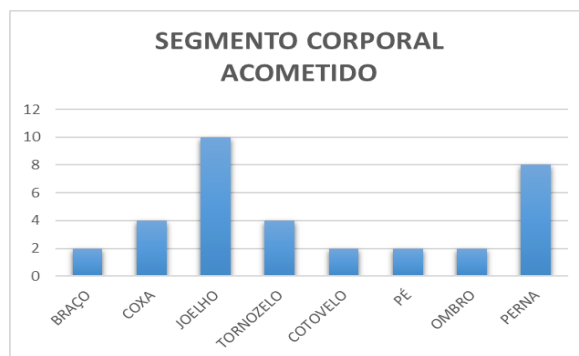
Gráfico 6 – Tipos de lesão



Das 35 lesões, 28 acometeram os membros inferiores, o equivalente a 80% das lesões tendo por causa direta a corrida. Dos segmentos corporais o mais acometido foi o joelho, responsável por 28,6% das lesões, seguido pelas pernas, local onde ocorreram as canelites e fraturas por estresse. O tornozelo e a coxa vieram logo em seguida como os mais frequentes. Apesar do piso irregular e muitas curvas na pista de corrida, ocorreram poucas entorses de tornozelo.

Nas lesões em membros superiores foram diagnosticados artrose acrômio-clavicular e Síndrome do manguito rotador. Não houve casos de lesões de punho e mão. O gráfico 7 traz com detalhes os grupamentos envolvidos.

Gráfico 7 – Segmento corporal acometido



5 CONCLUSÃO

Apesar dos inúmeros benefícios da prática de atividade física, esta pode vir acompanhada de lesões quando mal executadas ou quando o militar não respeita sua individualidade biológica, gerando uma sobrecarga sobre seus grupamentos osteomusculares acarretando em lesões dos mesmos.

Tal estudo tentou ampliar a visão da gestão do tempo e intensidade dos exercícios físico, ajudando o educador físico a aumentar ou diminuir a carga neste período adaptativo.

As lesões ortopédicas foram quantificadas e qualificadas. Muitos alunos do CFO 2019 não conseguiram realizar a primeira chamada do TAF devido a não recuperação física em tempo hábil.

O trabalho conclui que a principal modalidade geradora de lesões é a corrida e que os grupamentos osteomusculares mais acometidos são dos membros inferiores. Dentre estes grupamentos o joelho e a perna foram os mais acometidos, portanto devem estes receber especial atenção, como aquecimento, fortalecimento muscular e exercícios de propriocepção proporcionando uma melhor estabilidade articular e menos lesões.

Esta pesquisa de campo descritiva não tem por objetivo esgotar o assunto e sim servir de base para que outras pesquisas semelhantes possam ser feitas no futuro e melhorar o desempenho desta classe de militares, com todas as suas peculiaridades, sem que com isso cresça o número de lesões.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA FILHO, N. de, ROUQUAYROL, M.Z. **Introdução a epidemiologia moderna**. 1ª Edição. Rio de Janeiro, RJ, Abrasco Editora, 1990.
- APOLINÁRIO, D. C.; BORIN, G.; THEODORO, G. P. **Lesões musculoesquelética em policiais militares**, Rev Bras Med Esporte – Vol. 19, No 6 – Nov/Dez, 2013.
- BRASIL. Ministério da Defesa. EXÉRCITO BRASILEIRO. **Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar**. C 20-20. Rio de Janeiro: Exército 2002.
- COHEN, Moisés, **Guia de Medicina do Esporte**. Barueri, SP: Manole, p 541-581, 2008.
- COLOMBO, G. *et al.* **Prevalência de lesões em alunos da Escola Preparatória de Cadetes do Exército atendidos pelos graduandos em fisioterapia da Faculdade Anhanguera de Campinas**. An Prod Acad Doc., v.5, n.14, p.9-26, 2011.
- DEPIANTI, Aline, **Incidência de lesões osteomusculares no primeiro trimestre do Curso de Formação de Oficiais Médicos 2011**. Rio de Janeiro: Escola de Saúde do Exército 2011.
- GONÇALVES, EM; SILVA, RR. **Principais lesões decorrentes do Treinamento Físico Militar no Centro Integrado de Guerra Eletrônica** – Departamento de Ciência e Tecnologia do Exército Brasileiro. Educação Física em Revista, vol. 2, nº 3, 2008.
- JONES, BH and Hauschild, VD. **Physical training, fitness, and injuries: lessons learned from military studies**. J Strength Cond Res 29(11S): S57–S64, 2015.
- LAURINO, C. F. S., **Fraturas de estresse e sobrecargas ósseas no esporte**, fascículo 1, 2009/2010.

RUDIO, Franz Victor. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. 22 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1998

SOUSA, M. S. C et. al. **Epidemiologia e Saúde: prevalência das lesões musculares esqueléticas (LME) esportivas em instituições cívicas e militares (Exército Brasileiro) da cidade de João Pessoa**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 12(1): 45 50. Jan-Mar/04.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: INCIDÊNCIA DAS PRINCIPAIS LESÕES ORTOPÉDICAS NO PRIMEIRO TRIMESTRE DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO 2019

Pesquisador Responsável: 1º Tem Alu Isac Borges Lacerda

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: ESSEX

O (a) Sr (a). está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa referido acima, de responsabilidade do 1º Ten Alu Isac Lacerda, tendo direito de recusar a participação, ou mesmo uma vez tendo aceitado participar, de solicitar a retirada do seu questionário dos resultados da pesquisa.

O presente projeto visa à aplicação de questionário, cujas informações serão utilizadas, de forma sigilosa, para avaliar a incidência das principais lesões ortopédicas ocasionadas durante a prática do Treinamento Físico Militar (TFM), no primeiro trimestre do CFO 2019. Qualquer dúvida a respeito do projeto, o (a) voluntário (a) poderá entrar em contato com o pesquisador responsável, através do telefone (21)967577721. Esse termo de consentimento livre e esclarecido. Esse termo de consentimento livre e esclarecido será feito em duas vias, ficando uma delas com o voluntário (a) e outra com o pesquisador.

Eu,

_____, RG nº _____
_____, declaro ter sido informado (a) e concordo em participar, como voluntário(a), do projeto de pesquisa acima descrito.

Rio de Janeiro, _____ de _____ dez 2019

Assinatura do voluntário(a)

APÊNDICE B – Questionário aplicado aos alunos do CFO 2019

QUESTIONÁRIO

IDADE: _____ SEXO: () FEMININO () MASCULINO

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR PRÉVIA AO CFO 2019:

- () SEDENTÁRIO
- () ATIVIDADE FÍSICA REGULAR 2X/SEMANA
- () ATIVIDADE FÍSICA REGULAR 3X/SEMANA
- () ATIVIDADE FÍSICA REGULAR 5X/SEMANA

ALGUMA LESÃO ORTOPÉDICA PRÉVIA?

() SIM () NÃO DIAGNÓSTICO: _____

ALGUMA LESÃO ORTOPÉDICA ATÉ OS DIAS ATUAIS RELACIONADAS TFM?

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| () ENTORSE | LOCAL: _____ |
| () CONTUSÃO | LOCAL: _____ |
| () TENDINITE | LOCAL: _____ |
| () CONTRATURA MUSCULAR | LOCAL: _____ |
| () ESTIRAMENTO MUSCULAR | LOCAL: _____ |
| () SUBLUXAÇÃO / LUXAÇÃO | LOCAL: _____ |
| () BURSITE | LOCAL: _____ |
| () LESÃO LIGAMENTARES / MENISCAIS | LOCAL: _____ |
| () OUTRO | ESPECIFICAR _____ |

LESÃO OCORRIDA DURANTE QUAL EXERCÍCIOS FÍSICO?

- () CORRIDA
- () PISTA DE TREINAMENTO EM CIRCUÍTO (PTC)
- () FLEXÃO / ABDOMINAL / BARRA FIXA
- () AQUECIMENTO / GINÁSTICA BÁSICA

TEMPO DE RECUPERAÇÃO APROXIMADO:

___ DIAS
___ MESES

() SEM MELHORA (TEMPO > 3 MESES)

Obrigado por responder este questionário. Em caso de dúvidas, por favor contatar o 1º Ten Alu Isac Lacerda, 4º Pelotão.