ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

Gustavo Kalif lima

FRATURA POR ESTRESSE DA TÍBIA DURANTE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Belém

2020

Gustavo Kalif Lima

Fratura por estresse da tíbia durante treinamento físico militar.

Projeto de pesquisa apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais como requisito parcial para a obtenção do Grau Especialização em Ciências Militares.

Orientador: Cap Flavio Roberto Campos Maia

Belém
2020

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 8

1.2 OBJETIVOS 8

1.2.1 Objetivo Geral.....8

1.2.2 Objetivos Específicos.....8

1.3 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO 9

1.4 RELEVÂNCIA DO ESTUDO 10

1.5 ORGANIZAÇÃO DO PROJETO 11

1 INTRODUÇÃO

Em 1855 descrita por Breithaupt, um cirurgião militar alemão, a fratura por estresse é o resultado de movimentos repetitivos em determinada região do corpo que culmina com um desbalanço entre osteoblastos e osteoclastos, onde o resultado era ruptura óssea, ou seja, um desequilíbrio entre o osso formado e remodelado e o reabsorvido, resultará na descontinuidade óssea.

Essa lesão decorrente de sobrecargas cíclicas em um osso sadio é também conhecida como “fratura da marcha”, pois era diagnosticada nos pés de militares; “fratura de fadiga” decorrente da ação de uma carga anormal aplicada em um osso normal.

Este tema de importante relevância repercute nos dias atuais devido estilo de vida da sociedade que vem apresentando níveis aumentado de obesidade e sedentarismo.

O presente trabalho terá como objetivo apresentar uma revisão bibliográfica afim de facilitar diagnostico, tratamento e prevenção.

1.1 PROBLEMA

Partindo da premissa de que a população mais acometida por fratura por estresse são atletas e militares, e que segundo OMS a quantidade de pessoas sedentárias e obesas vem crescendo em ritmo acelerado. O que podemos fazer para diagnosticar e tratar tal patologia evitando os afastamentos das atividades militares?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

O presente projeto tem como objetivo fazer uma revisão bibliográfica sobre fratura por estresse relacionada a atividades militares.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Entender por meio de uma revisão bibliográfica fisiopatologia e fatores de risco.
- Identificar no exame físico e indicar exames laboratoriais, bem como classificar e tratar a fratura por estresse.

1.3 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

O sedentarismo e o sobrepeso vem crescendo significativamente entre os brasileiros segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). Aproximadamente 47% das pessoas em idade adulta no Brasil não praticam atividades físicas suficiente, ou seja, não cumprem a recomendação padrão da OMS, de praticar ao menos duas horas e meia de esforço moderado por semana ou 75 minutos de atividade intensa.

Estas condições refletem na seleção dos militares que, nos últimos anos, têm apresentado maior índice de sedentarismo e excesso de peso, afetando negativamente o condicionamento físico. Assim, considerando as rigorosas exigências físicas durante o treinamento militar, bem como a redução do condicionamento da população em geral, o novo soldado possui maior risco de sofrer várias lesões por uso excessivo dos membros inferiores. No entanto, uma das lesões mais significativas sofridas nessa população é a insuficiência ou fratura por estresse.

1.4 RELEVÂNCIA DO ESTUDO

A fratura por stress é um problema que antigamente era restrito aos atletas de alta performance (alto impacto) e militares (marcha por longa distância), mas hoje com a mudança dos hábitos, está presente no cotidiano das pessoas que praticam e lidam com atividades físicas frequentes.

Com o aumento do número de praticantes de esportes e a sobrecarga extra, que às vezes chegam a ultrapassar a resistência fisio-histológica do osso (principalmente corrida), além da intensidade dos treinos, as fraturas por stress podem acontecer por causa do esgotamento muscular (esforço excessivo) e a falta

de absorção de impactos acumulativos. Invariavelmente, os músculos fadigados transferem a sobrecarga do stress para o osso ocorrendo a fratura por stress.

1.5 ORGANIZAÇÃO DO PROJETO

O projeto será uma revisão bibliográfica expondo o que é fratura por estresse, diagnóstico, tratamento e prevenção, buscando diminuir o tempo de afastamento de militares de suas atividades e otimizar o retorno das suas funções laborais.