I CONGRESSO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS DE GOIÁS (I CEMEGO)

LESÕES RELACIONADAS AO CROSSFIT

[1]Tassia Vasconcelos da Nóbrega Rodrigues

[2]Luiz Carlos Gonçalves Filho

[3]Davi de Sousa Nogueira

[4]Bruno Silveira Leão

[5]Deborah Cristina de Sousa Braga

[6]Frederico Barra de Moraes

CENTRO UNIVERSITARIO ALFREDO NASSER

APARECIDA DE GOIÂNIA

Email: luizcarlostkd@hotmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: É notável o recente interesse de pesquisadores e da população em atividades físicas nas quais que predomina a elevada intensidade. Estudos mostram que o treinamento de alta intensidade promove mais benefícios na aptidão física e na saúde com menor tempo de duração, quando comparado aos métodos de treinamento tradicionais· Nesse sentido o CrossFit apresenta-se como um novo método de treinamento físico que vem ganhando popularidade desde sua criação e implementação no início dos anos 2000. Tem o objetivo de promover aptidão física por meio do desenvolvimento de componentes como capacidade aeróbia, força e resistência muscular, velocidade, coordenação, agilidade e equilíbrio, através da realização de exercícios esportivos e funcionais, contemplando exercícios de levantamento olímpico, movimentos ginásticos e de condicionamento aeróbio, os quais podem ser executados em

alta intensidade. **OBJETIVOS:** Abordar sobre as lesões causadas pelo CrossFit. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** Este estudo objetivou analisar o perfil de lesões em praticantes de *CrossFit* por meio de uma revisão sistemática da literatura. A fim de estabelecer o perfil de lesões, dados como prevalência, tipo de lesões, região do corpo acometida, taxa de lesão por tempo de treinamento e tipo de exercício. O ombro foi a principal articulação acometida por lesões devido aos treinamentos de *CrossFit*. Segundo os estudos, esse resultado está relacionado à execução de alguns exercícios que vêm sendo considerados lesivos como *overhead squat*, *push press*, *kettlebel swing* e *snatch* por possuírem uma elevada amplitude de movimento do complexo do ombro, característica que pode aumentar o risco de lesão, visto que movimentos acima da linha articular do ombro predispõem a lesões devido à redução do espaço subacromial. Dentre os resultados teve o risco de lesão maior para os homens com IMC classificado como sobrepeso ou obesidade, homens apresentaram maior número de lesões do que as mulheres (53 contra 21), o ombro foi mais lesionado nos movimentos ginásticos e a lombar nos movimentos de powerlifting, além dos joelhos que é o terceiro mais acometido, praticantes com lesão articular prévia tem 3,75 vezes maior probabilidade de sofrer uma lesão relacionada ao CrossFit, participantes percebem que exercícios como levantamento terra e kettlebell swing agravam lesões na lombar, os saltos intensificam a dor nos joelhos, e dores nos ombros e cotovelo são acentuados devido aos ring dips. Atletas relataram que 35% das lesões ocorreu devido a esforço excessivo e 20% devido a técnica inadequada na execução dos exercícios. Exercícios de levantamento de peso foram os mais citados como causadores de lesão: agachamento, levantamento terra, overhead press e Snatch. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o CrossFit causa a maioria das lesões nos ombros sendo a região corporal mais comumente acometida de acordo com os estudos, seguidos pela lombar e pelos joelhos. As lesões foram relatadas com maior frequência em indivíduos do sexo masculino, onde o tempo de treinamento, o volume de carga, a implicação de diversos níveis de praticantes, falta de supervisão, exercícios extenuantes, excesso de repetição, volume da carga e a falta de técnica são fatores que podem causar lesões não só desta modalidade, mas também em outras. O quadro epidemiológico de lesões em algumas modalidades esportivas e de exercício físico ainda apresenta

lacunas, carecendo de maiores investigações. Consequentemente a produção científica sobre lesões nessa modalidade também é recente, dessa maneira sugere-se a investigação sobre lesões em futuros estudos, analisando praticantes e atletas após exposição ao *CrossFit* em longo prazo, caracterizando estudos longitudinais prospectivos, com melhores condições metodológicas e instrumentos específicos.

PALAVRAS CHAVES: CrossFit. Lesões. Atletas.