

PREVENÇÃO DE LESÕES EM PRATICANTES DE CROSSFIT

EDUARDO HESSEL; VITOR CAVALARI, OTÁVIO AUGUSTO SOARES
MACHADO

RESUMO

Esta pesquisa de campo feita em formato de questionário online teve como objetivo principal identificar as contribuições de como prevenir as lesões durante a prática do esporte e enfocou os seguintes aspectos: como as lesões ocorrem, quais possíveis soluções para prevenir ou diminuir o índice de lesão. Para o levantamento dos dados foi utilizado um questionário online, divulgado para praticantes da modalidade em questão e clientes da academia Liftrocks Crossfit na cidade de Sorocaba. Dentre os principais resultados, encontramos que a taxa de lesões em praticantes que possuíam lesões antes/durante a prática de Crossfit, foram de 16% e durante a prática foram de 15%. Os locais mais acometidos por lesões foram: os joelhos com 7,5%, ombros com 6,5% e punhos com 4,9%. O fator mais relacionado às lesões parece ser a quantidade de treinos na semana e a intensidade do mesmo. Dessa forma, conclui-se, que Crossfit pode ser lesivo se praticado com grande frequência e com alta intensidade, podendo afetar principalmente os joelhos, ombros e punhos.

Palavras-chave: Crossfit. Prevenção. Lesões.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Crossfit™, (2018) o CrossFit™ pode ser classificado como movimentos funcionais variados que são executados constantemente em alta intensidade. Movimentos funcionais são padrões de recrutamento motor universais; eles são realizados em uma onda de contração do centro do corpo para a extremidade e são movimentos compostos, ou seja, envolvem múltiplas articulações como tornozelo, joelho, quadril, ombro, cotovelo. O esporte possui um conjunto de modalidades associadas a mesma, como o LPO (Levantamento de Peso Olímpico), Ginástica Artística e funcional.

CrossFit™ é um tipo de programa de exercícios competitivos que ganhou amplo reconhecimento (WEISENTHAL *et al.*, 2014).

Weisenthal, et al. (2014) mencionam que o CrossFit™ é caracterizado por exercícios variados, desde corrida e remo até levantamento olímpico (arranco e arremesso), levantamento de força (agachamento, levantamento terra e supino) e movimentos de ginástica (flexões, Burpees, Agachamentos unilaterais, “Muscle-ups”, joelhos nos cotovelos, chutes na barra, subidas de corda, etc.). Esses exercícios são frequentemente combinados em exercícios de alta intensidade.

No mundo existem aproximadamente 12 mil centros de fitness e academias certificados e registrados que oferecem a prática de CrossFit™, desses cerca de 440 estabelecimentos estão no Brasil, envolvendo aproximadamente 40 mil praticantes e atletas (DOMINSKI et al., 2017).

Segundo Domiski (2017), pesquisas mostram um crescimento no número de praticantes dessa modalidade em diferentes populações devido à modalidade ser desafiadora e motivacional. Os indivíduos são classificados como saudáveis, obesos e atletas.

No que diz respeito às consequências dessa prática, ainda não existem estudos retratando a incidência, prevalência e a prevenção de lesões no CrossFit™ (LISBOA et al. 2015).

O aumento da demanda de exercícios modernos e competitivos provocou o aumento simultâneo no risco de lesões, causando preocupações em todas as esferas de rendimento. O Crossfit™ é um exercício com base em uma visão multidimensional da aptidão física, assim diz a American College of Sports Medicine, mas que ainda precisa de uma identificação ampla no que diz respeito à provocação de lesões em seus praticantes (LOPES et al. 2018).

Com base nessas evidências o objetivo do presente estudo foi analisar de maneira individual/coletiva a solução para diminuir o risco de lesões dentro da modalidade Crossfit analisando o perfil dos praticantes e identificando as causas de suas lesões e com esses dados criar um seguimento de orientação para os mesmos.

Para atingir o objetivo deste estudo, a seguir utilizamos as bases teóricas e a pesquisa de campo.

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada através de um questionário online pela plataforma Google Forms no qual continha questões relacionadas a tempo de prática, intensidade, volume de treino, dores em locais específicos, limitações, controle de carga, auxílio do coach, descanso, movimentos que geram incomodo, se já possui alguma lesão, lesão durante a prática, técnica dos movimentos de forma correta e outras questões que ao decorrer da pesquisa tem a função de compreender melhor as causas de lesões nos praticantes de Crossfit.

A pesquisa foi realizada com praticantes adultos, de ambos os sexos, com faixa etária de 18 a 55 anos, que praticam o esporte no mínimo a 3 meses.

Foram coletados um total de 68 respostas dos alunos que praticam a modalidade na academia Liftrocks Crossfit e alguns praticantes de outras academias da mesma modalidade em Sorocaba sendo **19** do sexo masculino e **48** do sexo feminino.

Com base nesses dados foram criados diversos gráficos para realizar uma melhor análise de quais os motivos que poderiam ocasionar as lesões, e buscar uma solução plausível para diminuir em uma grande escala a lesão dentro do esporte.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Lesões antes do Crossfit	Lesões durante o Crossfit	Pessoas com lesões antes e durante o Crossfit
Resultado Geral	Resultado Geral	Resultado Geral
39,7% tinham	31% tiveram	31% tiveram lesões com a prática
60,3% não tinham	69% não tiveram	69% não tiveram lesões com a prática

Tabela 1.

De acordo com a Tabela 1, concluímos que 39,7% dos participantes possuíam lesões, e 60,3% não possuíam lesões, antes de iniciar a prática de Crossfit. Durante a prática, 31% adquiriram lesões e 69% não adquiriram. Em praticantes que tiveram lesões antes/durante a prática, foram 31% com lesões e 69% sem lesões.

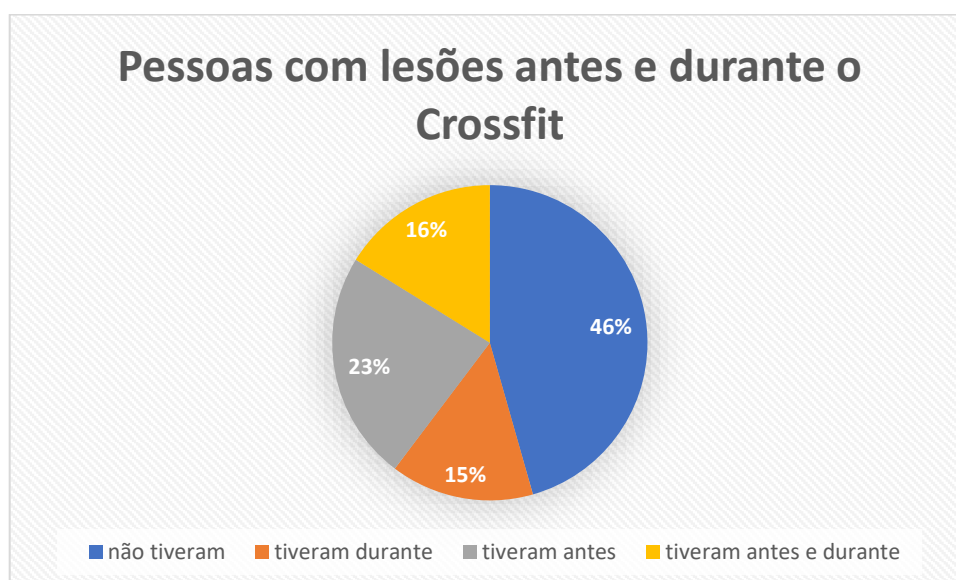


Gráfico 1.

Com base no gráfico 1, podemos considerar que a porcentagem de lesões antes/durante a prática foram 16% e lesões durante a prática foram 15%, somando-se em 31% a taxa de lesão no esporte.



Gráfico 2.

Em evidência no gráfico 2, podemos ponderar que o joelho é a região que possui maior prevalência de lesão comparado as outras. Destacando-se com 7,5%, em sequência, ombro com 6,5%, punho com 4,9%, lombar com 4,5%, perna com 2,2%, costela com 1,5%, 1,5% não citaram e tornozelo, antebraço e ciático com 0,8%.

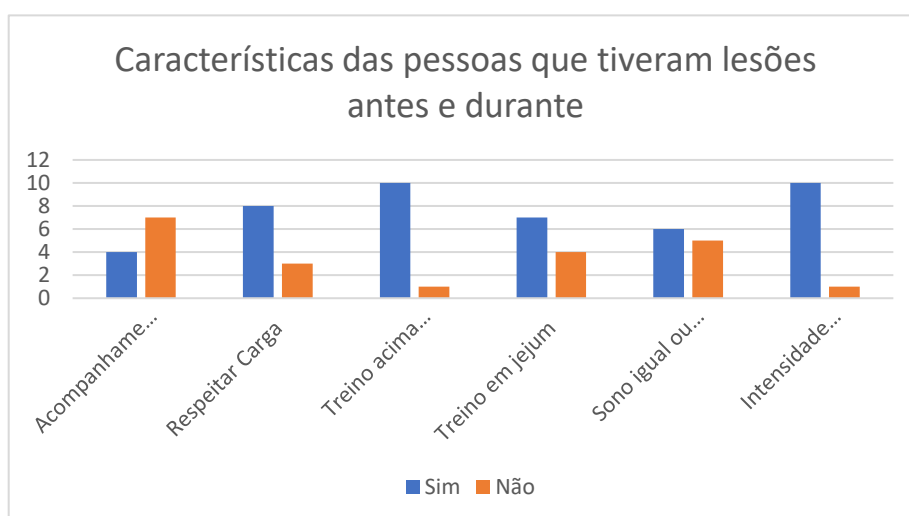


Gráfico 3.

Com base no gráfico 3, podemos afirmar que os fatores de prevalência para a causa de lesões são a quantidade de treinos na semana e a intensidade do treino (escala de borg). Também se destaca a questão de treinar em Jejum e a qualidade do sono.

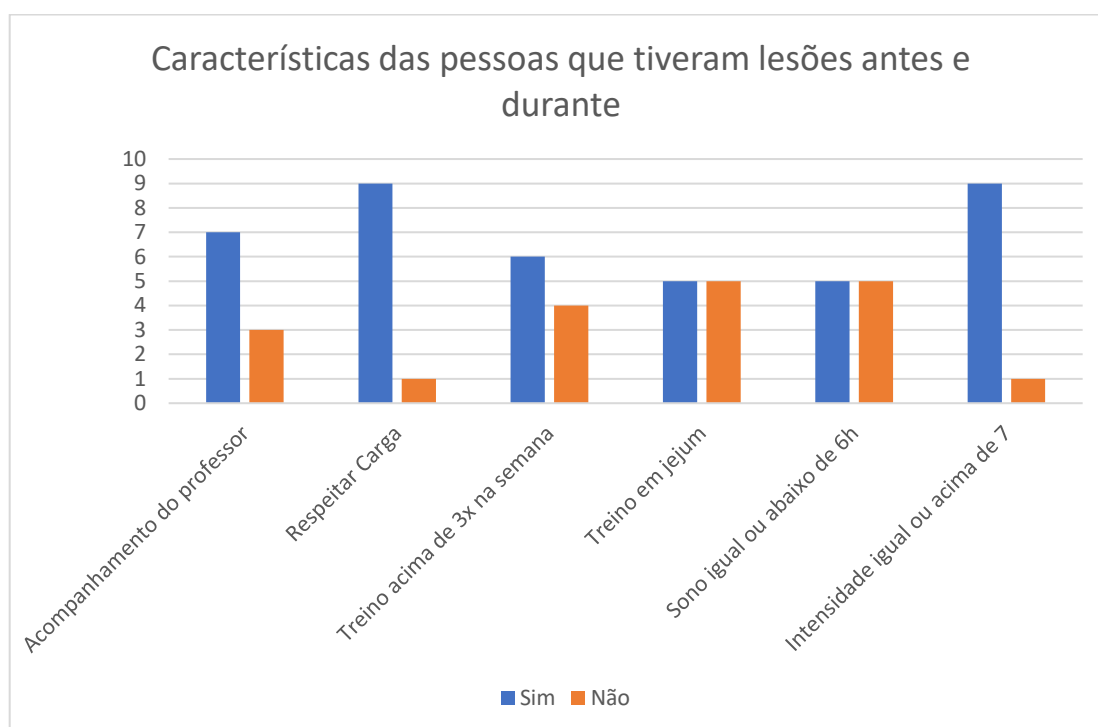


Gráfico 4.

De acordo com o gráfico 4, podemos afirmar que entre os fatores de prevalência para a causa de lesões, destaca-se a intensidade e a quantidade de treinos na semana.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados obtidos no presente estudo, podemos concluir que as regiões mais afetadas por lesões, são: joelhos 7,5%, ombros 6,5% e os punhos 4,9%. É perceptível que para diminuir o risco de lesões dentro da modalidade Crossfit, devemos considerar a intensidade aplicada durante os treinos e também a quantidade de treinos na semana, sendo as principais causas. Podemos também ressaltar a prática em jejum e a qualidade do sono que são fatores aparentes no desenvolvimento de lesões. O Crossfit ocasiona lesões, entretanto em praticantes que possuíam lesões prévias, houve uma melhora considerável de 6%.

5 REFERÊNCIAS

CROSSFIT. Guia de treinamento de nível 1. **Library Crossfit**. 2018.

LISBOA, Alisson et al. Prevalência de lesões em atletas competidores de crossfit. **Sonafe**. 2015.

DOMINSKI, Fabio et al. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, [s.l.], vol. 25, n. 2, p.229-239, jun. 2018.

WEISENTHAL, Benjamin et al. Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes. **The Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, vol.2 n. 4 p. 1-7, abr. 2014.

LOPES, Pedro et al. Lesões osteomioarticulares entre os praticantes de crossfit. **Motricidade**, vol. 14, n° 1, p. 266-270, maio 2018.

6 APÊNDICES

Questionário utilizado para coleta dos dados

<http://bit.ly/artigocrossfit>