
CrossFit e a prevalência de lesões: locais mais acometidos e principais fatores de risco

Gabriela Camejo de Oliveira¹

Julia Dorneles de Souza²

Nathália Dimer Martins³

Emanuelle Francine Detogni Schmit⁴

Resumo: O CrossFit é a modalidade de treinamento que foca em melhorar a capacidade respiratória, condicionamento físico e resistência muscular, incluindo técnicas de outras atividades como levantamento de peso, ginástica olímpica, e também, exercícios funcionais e aeróbicos. Visto que esse é um método de alta intensidade, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão da literatura para analisar as possíveis lesões relacionadas à prática. Para isso, foram conduzidas buscas por artigos nas bases de dados Science Direct e Google Acadêmico, obtendo, após o crivo de critérios de elegibilidade, um total de 12 artigos para análise. Após a leitura dos artigos selecionados e extração das informações de interesse, observou-se a predominância de participantes do sexo masculino nos estudos, sendo eles, também, os que possuem o maior índice de lesões, ainda, todos integrantes das pesquisas, independente do gênero, tinham mais de 18 anos. Para a maioria dos autores era necessário estar praticando CrossFit por no mínimo um ano, entretanto alguns estudos aceitavam tempos menores, como três meses e seis meses. Tratando-se do local das lesões, foi possível perceber que a região do ombro é a mais acometida, isso se dá devido ao levantamento de peso, uso das argolas e movimentos de ginástica, seguido da coluna lombar, joelho e punho/mão. Entretanto, há ainda uma lacuna nesse tema de “CrossFit e lesões”, tendo em vista que, não foram encontrados muitos artigos abordando tais assuntos. Além disso, a literatura carece de estudos trazendo tratamentos fisioterapêuticos para lesões de CrossFit. Desse modo, sendo necessária maiores pesquisas em ambas as áreas.

Palavras-chaves: CrossFit; Índice de lesões; Tratamentos fisioterapêuticos.

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Fisioterapia. E-mail: camejogabio@gmail.com

² Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Fisioterapia. E-mail: julia99.dorneles@gmail.com

³ Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Fisioterapia. E-mail: nathalia.dimer2006@gmail.com

⁴ Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Fisioterapia. E-mail: emanuelle.schmit@cesuca.edu.br