

## Frequência de lesões musculoesqueléticas em praticantes de Crossfit

**André Augusto Martins de Faria:** Graduando do 10º período do curso de Fisioterapia  
– UNIPAM (e-mail: andremartins@unipam.edu.br)

**Danyane Simão Gomes:** Professora orientadora – UNIPAM  
(e-mail: danyane@unipam.edu.br)

**Resumo:** A quantidade de praticantes de Crossfit vem aumentando consideravelmente, e com ela, o risco de lesões musculoesqueléticas é também mais frequente nesse esporte por envolver exercícios de alta intensidade. Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar a frequência de lesões musculoesqueléticas em praticantes de crossfit de uma academia localizada na cidade de Patos de Minas/MG. Foi realizado um estudo descritivo transversal, com amostra por conveniência e composta por 25 praticantes de Crossfit. Foi aplicado um questionário sociodemográfico, com perguntas sobre idade, sexo, tempo de prática na modalidade e frequência de lesões musculoesqueléticas. Após a coleta, foi realizada a estatística descritiva. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer 3.321.607. Os praticantes apresentaram idade média de 25,6 anos. Quanto ao tempo de prática, 29,7 meses. Quanto à presença de lesões musculoesqueléticas, apenas 28% afirmaram ter apresentado após terem iniciado a modalidade. Dentre as articulações mais acometidas, o ombro (42,8%) foi a mais frequente, e o cotovelo e quadril (14,3%), as menos frequentes. Esses resultados estão de acordo com diversos estudos em que o ombro foi a articulação mais lesionada em praticantes de Crossfit. A causa desse tipo de lesão geralmente pode estar associada a uma diminuição da estabilização da articulação escapulo-torácica. A discinese escapular afeta a excursão de movimento dessa articulação, sobrecarregando a articulação glenoumeral, que está geralmente associada a um desequilíbrio muscular de ambas as articulações. Sugere-se que algumas variáveis devem ser avaliadas, como a frequência de treinamento, o tempo, a intensidade, o esforço, as repetições, o volume, a percepção de esforço ou a fadiga, a análise da técnica, entre outras. O monitoramento dessas variáveis se faz importante para prevenir lesões, pois o desempenho não deve ser a única forma de verificar se a carga de treinamento está adequada ou não para o praticante. Dessa forma, pode-se concluir que houve uma baixa frequência de lesões musculoesqueléticas nos praticantes de Crossfit, sendo o ombro a articulação mais afetada. Diante dos resultados, pode-se considerar que o Crossfit é uma modalidade esportiva que, apesar de exigir uma alta demanda corporal, apresentou baixo índice de lesões.

**Palavras-Chave:** Alta intensidade. Lesões Musculoesqueléticas. Avaliação.