

PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PRATICANTES DE CROSSFIT

DE JESUS, FELIPE LEAL ¹; SILVA, JOÃO LUCAS OLIVEIRA¹; DE OLIVEIRA, MATHEUS SILVA ¹; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA¹

3. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

O CrossFit é um programa de treinamento e condicionamento físico que está ganhando espaço no campo das atividades físicas com o intuito de melhorar as capacidades fisiológicas do indivíduo. O presente trabalho foi desenvolvido com o intuito de investigar o índice de lesões musculoesqueléticas em praticantes de CrossFit, a fim de informar a sociedade sobre os possíveis riscos e benefícios que a modalidade pode apresentar. O estudo foi desenvolvido através de revisão das obras já publicadas na literatura sobre o tema. Após as buscas, os estudos selecionados passaram por uma análise para concretização dos dados e entendimento do tema. Foi possível observar que o CrossFit apresenta melhoras significativas em várias capacidades fisiológicas nos seus praticantes, porém o esporte também tem gerado inúmeras polêmicas, no que se diz respeito ao número de lesões musculoesqueléticas em seus praticantes. Entretanto, a modalidade apresentou um índice de lesões baixo em relação a outros esportes de contato, como o futebol e o voleibol, que apresentam taxas de lesões relativamente maiores quando comparados ao CrossFit. O acompanhamento de um profissional de Educação Física durante os treinos também pode ser um fator de extrema importância para prevenção dessas lesões. Atletas que tem o acompanhamento de um profissional qualificado durante todo o período de treinamento apresentam taxa de lesões relativamente menor quando comparados a atletas que não tem o acompanhamento de um profissional. Dessa forma, conclui-se que o Crossfit pode trazer benefícios para os seus praticantes, desde que, os mesmos tenham acompanhamento de um profissional e tenham conhecimento dos riscos e benefícios da modalidade. Estudos sobre o tema ainda são escassos, sendo assim, sugere-se a realização de mais pesquisas científicas que abordem o assunto.

Área Temática: Educação Física.