

Incidências de lesões no CrossFit®: Onde devemos centrar o trabalho de prevenção de lesões?

Matheus Henrique Schirmer¹
João Antonio Witte dos Santos²
Alexandre Konig Prado³

Este trabalho visa apresentar uma revisão bibliográfica realizada por meio de artigos retirados primariamente da base de dados do Google Acadêmico, numa busca realizada utilizando os seguintes termos: “Lesões no CrossFit®” e “CrossFit® Injuries”. A pesquisa tem o objetivo de contabilizar a incidência de lesões ocorridas na modalidade esportiva CrossFit®. Com este conhecimento, têm-se uma estimativa importante para os profissionais de educação física e os praticantes desta modalidade realizarem um trabalho de prevenção e fortalecimento dos segmentos mais afetados por lesões e desta forma tornar a prática do CrossFit® mais segura. A modalidade esportiva criada por Greg Glessman em 1995, o CrossFit®, é atualmente uma tendência mundial que se tornou a modalidade esportiva de alta intensidade que mais cresce no mundo (TIBANA et al., 2015). O CrossFit® conta com movimentos funcionais de grande amplitude e velocidade que promete desenvolver nos praticantes as mais variadas capacidades físicas ao mesmo tempo utilizando-se dos mais diferentes exercícios, como por exemplo: agachamentos, levantamentos olímpicos e exercícios ginásticos em barras e argolas (SOUZA et al., 2017). Em um estudo realizado através de questionários, aplicados em uma competição de CrossFit®, avaliou 95 atletas e constatou que 25 (26%) dos atletas avaliados já haviam sofrido algum tipo de lesão, sendo a região dos ombros a mais afetada (LISBOA et al., 2015). Uma pesquisa realizada por Weisenthal et al. (2014) feita em academias de CrossFit® nos E.U.A. que contou com mais de 386 participantes, desde principiantes a veteranos adeptos a esta modalidade revelou que 19,4% (75/386) dos praticantes já tiveram

¹ Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física – UNICNEC.

² Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física – UNICNEC.

³ Professor orientador.

Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas

algum tipo de lesão, sendo que o ombro, a região inferior das costas e o joelho, os locais com as maiores taxas de lesão, respectivamente. Em outra pesquisa feita por Hak et al. (2013, apud ARAÚJO, 2015) foram aplicados questionários a 132 praticantes desta modalidade. Destes 132, 97 confirmaram ter tido algum tipo de lesão. Sendo que os principais índices das lesões apresentadas foram na região dos ombros e na coluna lombar. Os autores também encontraram uma taxa de lesões de 3,1 por 1000h de prática, esta taxa de lesão é menor que esportes como rugby (17,1), corrida de curta distância (5,8), e ginástica olímpica (4,1). Conclui-se através destes estudos que os praticantes de CrossFit® tem uma tendência maior a ter lesões nos segmentos do ombro (apontado em três, dos três estudos citados), coluna lombar (dois de três estudos) e joelho (um de três estudos), respectivamente. Isto pode estar relacionado com o fato de que esta modalidade esportiva conta com movimentos de grande amplitude e alta intensidade, aliados a exercícios complexos como o levantamento olímpico, por exemplo, que quando realizado com uma técnica inadequada pode afetar significativamente os segmentos do ombro, lombar e joelho. Então é de suma importância que os profissionais da área da educação física e praticantes desta modalidade procurem maneiras de prevenção por meio do fortalecimento dos segmentos citados anteriormente, principalmente dos ombros e lombar, bem como da execução correta da técnica.

Palavras-chave: Lesão, CrossFit®, Prevenção.