

SINTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS DURANTE A PRÁTICA DE CROSSFIT

J. M. Santos, L. O. Câmara

O crossfit é uma modalidade esportiva popularizada recentemente e no Brasil, tem-se aproximadamente 40.000 pessoas praticantes da modalidade que engloba uma série de movimentos que envolvem corrida, corda, séries de levantamentos olímpicos, séries de musculação como agachamentos e supino e movimentos de ginástica artística. Entretanto, não existem ainda evidências que apontem para disfunções musculoesqueléticas diretamente relacionadas à essa prática esportiva. O objetivo do estudo foi investigar quais as articulações mais comumente acometidas por lesões ou sintomas dolorosos entre praticantes de crossfit. Foi desenvolvido um questionário específico, distribuídos em academias licenciadas. Os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e foram consentidos a preencherem os questionários em domicílio. Os resultados mostraram que com relação à ocorrência de lesões provocadas durante a prática da modalidade, apenas 20% dos homens e das mulheres responderam positivamente a esse questionamento. As lesões destacadas se referem ao sistema muscular sendo relacionadas distensões musculares e contratura e um caso de fratura. Entretanto, com relação à dor durante a prática da modalidade, 70% dos homens e 60% das mulheres responderam positivamente. Dentre os homens, as regiões que mais desencadearam dor foram a coluna lombar e o quadril, ambos em 85% dos casos. As regiões do ombro, punho e mão foram citadas na sequência, em 70% dos casos. Nas mulheres, 100% delas relataram dor na coluna lombar, ombro, quadril e pernas. 85% das queixas foram relacionadas ao antebraço, mão e punho e 50% referiram dores no joelho. Embora algumas evidências mostrem que o crossfit não é mais lesivo que outras modalidades esportivas, pouco ainda se conhece sobre o esporte e os gestos esportivos, que, potencialmente, podem ser responsáveis pelo surgimento de condições dolorosas. Se essa correlação puder ser estabelecida, a prevenção de lesões decorrentes dessa prática pode ser adotada de modo satisfatório.