

PREVALÊNCIA E CARACTERÍSTICAS DAS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS REFERIDAS EM ATLETAS DE CROSSFIT

J. A. Pimentel, R. A. Xavier, J. A. Silva, T. D. Ramos, W. S. Oliveira, A. J. Casa Junior

Introdução: CrossFit é um treinamento que engloba exercícios com alta intensidade e variações constantes baseados em movimentos funcionais. Exercícios físicos estão associados a possíveis lesões musculoesqueléticas, sejam elas traumáticas e/ou por uso excessivo, ocasionando incapacidade por determinado tempo ou interferindo na carreira profissional. **Objetivo:** Quantificar a prevalência e descrever as principais características das lesões musculoesqueléticas referidas em 204 atletas de CrossFit da cidade de Goiânia (Goiás). **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal e analítico. Os 204 atletas tiveram os dados coletados através do Inquérito de Morbidade Referida (IMR) para obtenção do tipo de lesão, local anatômico, exercício e mecanismo de lesão. O critério de escolha da amostra levou em consideração academias com atletas de maior rendimento. O trabalho foi aprovado com protocolo 2.723.293 pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. **Resultados:** Foram analisados 120 eventos de CrossFit, que envolveu 3 principais aspectos: movimentos cíclicos, levantamento de peso e movimentos de ginásticas, com total de 204 atletas participantes, dos quais 85 apresentaram lesões (41,66%). O nível de significância dos resultados foi de 5%. Os tipos de lesões mais comuns foram estiramento muscular (20,8%), tendinopatia (16,7%) e dor aguda inespecífica (10,0%), sendo as regiões anatômicas mais atingidas o ombro (26,7%), lombar (20%) e coxa (12,5%). Outros dados importantes foram quanto o momento da lesão, destacando-se overuse (56,7), arrancada (15,0%) e trauma direto (10,0%). Os movimentos que mais lesionaram foram o DeadLift (20,0%), Snatch (16,7%) e Pull Up (15,8%). **Conclusão:** O ideal é que atletas tenham conhecimento dos riscos presentes nos exercícios durante a prática do esporte. A criação e adequação de medidas preventivas e terapêuticas efetivas por profissionais qualificados é essencial para que eventuais lesões não ocorram.