

Título: Incidência de lesão em praticantes de CrossFit *

Autores: Danilo Da Fonseca MARINS; Julio Cezar ENEZIO

RESUMO O CrossFit é uma marca que foi criada e desenvolvida 1995 por Greg Glassman e vem ganhando cada vez mais adeptos, segundo dados CrossFit.com já são mais de 13000 academias conveniadas pelo mundo, sendo mais de 700 situada no Brasil. Possui uma metodologia de treinamento que tem por característica exercícios funcional com uma grande variação e alta intensidade contendo salto, corrida, levantamento de peso olímpico (LPO), flexão, agachamento, movimentos da ginastica olímpica e etc. Por ser um esporte que tem como base metodológica exercícios que exige um grande recrutamento muscular para produção de força com alta intensidade e movimentos explosivos, existem algumas contradições sobre os benefícios e malefício, desse esporte. A justificativa pelo desenvolvimento desse trabalho é justamente pelo grande crescimento que este esporte conquistou nos últimos anos, e questionamentos que surgiram sobre a sua consequência na saúde de seus praticantes por se tratar de um esporte de alta intensidade e algumas vezes com uma sobrecarga elevada, que pode levar o corpo a atingir grandes níveis de estresse físico e mental, por consequência o aparecimento de possíveis lesões. Desta forma o trabalho tem com objetivo justamente fazer uma análise sobre a incidência de lesão dentro do CrossFit, buscando através de um questionário informações sobre se a existência de lesão dentro do esporte se houver quais são os motivos, segmentos corporais que mais acometido, analisar quais as providências tomadas quando o aluno percebeu algum desconforto muscular e identificar medidas preventivas para prevenir lesão. A metodologia de pesquisa será feita através de um estudo de campo de caráter analítico e também de referencial teórico através de livros, revistas, artigo entre outras fontes de pesquisa, dando sequência no trabalho a pesquisa será realizada em um box de Crossfit no do município de Três Corações – MG, com alunos praticantes do esporte de ambos os sexos, aplicando um questionário sobre estes indivíduos com a finalidade de descobrir a incidência de lesão dentro do esporte, levando em consideração que será lesão qualquer desconforto musculo esquelético ou ligamentar que impossibilitando o individuo de fazer a pratica do esporte, sendo assim essa pesquisa terá finalidade resultados quantitativos, tendo como critério de inclusão: sujeitos com idade 18 anos e o tempo de práticas que deveria ser igual ou superior a 6 meses, e os critérios de exclusão dos de pesquisa será: menores de 18 anos de idade e tempo de pratica no treinamento pesos inferior a 6 meses, os praticantes com dificuldades de preencher o questionário ou preenchimento incompleto, que apresentaram lesões devido a outro tipo de atividade física e as que não concordarem com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Palavras-chave: Crossfit, Lesão, Incidência .

* Apoio financeiro FAPEMIG.