

INCIDÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CROSSFIT®

Ricardo Alonso Puime¹

Vanessa Higa¹

Claudio Scorcine¹

Vinicius Lauria^{1,3}

Dilmar Guedes^{1,2}

Rodrigo Pereira¹

1. Faculdade de Educação Física de Santos – FEFIS – UNIMES

2. Universidade Santa Cecília – UNISANTA

3. Faculdade Praia Grande - FPG

RESUMO

O objetivo desse trabalho foi analisar a incidência de lesões em praticantes de CrossFit®. Para isso, foi utilizado um questionário contendo seis perguntas voltadas para a modalidade, caso a última resposta fosse “sim” haveria mais três questões especificando em que parte do corpo ocorreu a lesão, tipo e tempo de recuperação. A amostra foi constituída por 55 praticantes de CrossFit® de ambos os gêneros com média idade de 27 anos. Apenas cinco pessoas dos 55 avaliados tiveram lesão na prática da modalidade sendo assim, apenas 9% dos avaliados relataram algum tipo lesão. Concluindo-se que não foi encontrada nenhuma diferença significativa entre as lesões e o tempo de prática e frequência semanal.

Palavras chave: CrossFit®. Lesão. Treinamento.

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the incidence of injury in CrossFit® practitioners. For this, a questionnaire was used containing six questions focused on sport, if the last answer was "yes" there would be three more questions specifying where in the body the injury occurred, type and recovery time. The sample consisted of 55 practitioners CrossFit® of both genders, mean age of 27 years. Only five of the 55 assessed had injury in practice mode and thus, only 9% of the individuals reported some type injury. Concluding that no significant difference between the injury and the time to practice and weekly frequency was not found.

Keywords: CrossFit®. Injuries. Training.

INTRODUÇÃO

A modalidade CrossFit® foi criada em 1995 por Greg Glasman (Paine et al., 2010), ganhando adeptos no mundo todo. Tem como metodologia,

movimentos funcionais constantemente variados de alta intensidade, utilizando o cruzamento de algumas modalidades, sendo as principais: levantamento de peso olímpico, powerlifting, ginástica olímpica e modalidades cíclicas. Com o propósito de trabalhar as dez capacidades físicas do corpo, são elas: resistência cardiovascular e muscular, força, flexibilidade, potência, coordenação, agilidade, precisão, equilíbrio e resistência. CrossFit® é a capacidade de mover grandes cargas em um curto espaço de tempo e diferentes domínios, ou seja, capacidade trabalho (GLASMAN, G. 2005).

A modalidade se baseia em “Workoutoftheday” (trabalho do dia ou WOD) em vários tempos e domínios, incorporando levantamentos funcionais como, agachamentos, levantamentos terras, arranco, arremesso e colocar pesos para cima da cabeça (os “overheadspresses”). Movimentos ginásticos básicos, exemplo, nas argolas, barras paralelas e paradas de mão. Existem tipos de WODs que são por tempo (For Time), onde o indivíduo tem uma tarefa a ser realizada em menor tempo possível, e outros no sistema de “AMRAP” (as manyrepetitions as possible, ou, o máximo de repetições possíveis) onde o indivíduo tem uma tarefa a ser cumprida em um determinado tempo, tentando realizar maior número de vezes (Smith, et al., 2013). A divulgação da mídia mostrando corpos definidos com pouco percentual de gordura, tem aumentado o número de adeptos nos EUA e no Brasil. Com isso, investigar o programa em relação à intensidade e a periodização se torna fundamental para diminuir as chances de lesões.

Andreoli et al.(2003) definem lesão como sendo um dano causado por traumatismo físico sofrido pelos tecidos do corpo. Apesar da escassez de estudos publicados, a prática do CrossFit® não aumenta a incidência de lesões, pode melhorar as adaptações no sistema cardiovascular, neuromuscular e na composição corporal, porém são necessários mais estudos para mostrar repostas mais eficientes no sistema cardiovascular e imunológico (Tibana, R. et al. 2015).

As Lesões nessa modalidade não são comuns, porém acontecem. Estudo feito com a população dos Estados Unidos mostrou que entre 381 praticantes apenas 20% deles obtiveram lesões com a pratica da modalidade. Neste estudo o CrossFit® foi dividido pelas modalidades que o envolvem, o levantamento de peso, o levantamento de peso olímpico, a ginástica e o

endurance, visando se aprofundar na causa da lesão, e se havia um professor responsável e o quanto ele é presente durante um treino. Os locais mais frequentes são os ombros, que estão associados à ginástica e ao levantamento de peso olímpico (Weinseinthal et al, 2014). De acordo com o crescimento da modalidade, ela vem requerendo bastante atenção em pesquisas. O motivo pelo estudo da incidência de lesões no CrossFit® é para informar e conscientizar os praticantes sobre os benefícios da modalidade.

Até o momento, existe pouca evidência científica sobre os efeitos da modalidade. Compreender as respostas de uma sessão de exercícios torna-se importante quando se considera a aplicação e prescrição de exercício. Sem o controle das intensidades, as chances de lesões podem aumentar significativamente.

OBJETIVO

Analisar e comparar a incidência de lesões em praticantes de CrossFit® com tempo de prática da modalidade.

METODOLOGIA

O trabalho foi enviado ao comitê de ética da Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Participaram do estudo 55 praticantes de CrossFit®, sendo 29 mulheres com a média idade de 27,1 (9,76) e 26 homens com a média idade de 26,5 (8,7) e o tempo de prática de 7,6 (4,8) na cidade de Guarujá. O questionário ficou no Box CrossFit® Guarujá, onde os alunos que treinam respondiam quando chegassem para treinar. Foi elaborado um questionário para os praticantes, contendo 9 perguntas para observar a incidência de lesão na modalidade. Os praticantes da modalidade deveriam responder as seguintes perguntas: o gênero do praticante, a idade, o tempo de prática da modalidade, quantas horas o aluno treina por semana, se o aluno faz outra modalidade além do CrossFit® e se já teve alguma lesão durante a prática que o impedisse de treinar por pelo menos um dia. Se algum aluno tivesse alguma lesão durante a prática do treinamento em questão, o aluno deveria assinalar a localização da lesão, o tipo de lesão e o tempo de afastamento para a recuperação.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Após a confirmação da não normalidade dos dados, utilizou-se o teste T de Wilcoxon para comparar os grupos lesão e sem lesão. O nível de significância aceito foi de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

A seguir temos os resultados do questionário aplicado aos voluntários para identificação das incidências das lesões (tabela 1).

Tabela 1: Incidência e a comparação entre os grupos com lesão e sem lesão para as variáveis: tempo de prática e horas semanais na modalidade CrossFit®

	Tempo Prática	Horas semanais	% de lesão
Lesão	7,4 ± 4,8	4,9 ± 3,1	9
Sem lesão	9,0 ± 5,2	3,2 ± 1,9	91

Os dados estão em forma de média e desvio padrão (\pm) para as variáveis tempo de prática (meses) e horas semanais; porcentagem de lesão (%).

DISCUSSÃO

Podemos verificar nos resultados, que o grupo lesão apresentou o tempo de prática na modalidade inferior ao grupo sem lesão. Entretanto não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos lesão e sem lesão.

Oliva et al, (2012) relataram que mais da metade dos praticantes de musculação alegaram algum tipo de lesão em decorrência do treinamento. Em outro estudo, sobre a incidência de lesões em combatentes norte-americanos após a implementação do CrossFit® nas rotinas de preparação física antes e após seis meses, concluiu que em ambos, praticantes e não praticantes, houve uma incidência de lesões de 12%. As principais razões para tais lesões foram à baixa aptidão cardiorrespiratória, sobrepeso/obesidade e ser tabagista.

Devido a poucos estudos que investigam as lesões na modalidade em questão, optamos por fazer uma revisão na literatura sobre outras modalidades esportivas. Comparando nosso estudo com lesões no ciclismo indoor (Rienda et al. 2012) as incidências de lesões foram de 15%, não corroborando com o presente estudo, e o local com maior número de lesões foi nos joelhos.

Aguiar et al. (2010), relatou alta taxa de lesão em nadadores fundistas e especialistas em estilo costas, pelo elevado volume de trabalho. A lesão mais

frequente foi a tendinopatia, e o local mais referido foi o ombro. Apenas para os nadadores de nado peito que o local mudou para a virilha.

CONCLUSÃO

Não foram encontradas diferenças significativas entre tempo de prática, horas semanais e incidências de lesões nessa amostra. Novos estudos longitudinais, com tempo de acompanhamento maior, comparando iniciantes e avançados devem ser investigados para melhores detalhamentos da frequência de lesões na modalidade.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

AGUIAR. P.R.C; Bastos. F.N; Júnior. J.N; Vanderlei. L.C.M; Pastre .C.M **Lesões Desportivas na Natação RevBrasMed Esporte** – Vol. 16, no 4 – Jul/Ago, 2010
ANDREOLI, C.V.; WAJCHENBERG, M. & PERRONI, M.G. Basquete. In, COHEN, M. & ABDALLA, R.J., **Lesões nos esportes - diagnóstico, prevenção e tratamento**. São Paulo: Revinter, 2003, cap. 47

GLASMAN, G. **The CrossFit Journal Article. CrossFitJournal**. 2005

OLIVA, Ocimar José; BANKOFF, Antonia Dalla Pria; ZAMAI, Carlos Aparecido. **Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 3, p. 15-23, 2012.

PAINE, J.; UPTGRAFT, M. J.; WYLIE, M. R. **CrossFitStudy. Command and General Staff College**, p. 1-34, 2010.

RIENDA, Albano Soares et al. **Prevalência de lesões em praticantes de ciclismo indoor**. Lecturas: Educaciónfísica ydeportes, n. 170, p. 8-10, 2012.

SMITH. M.M; Sommer. J,A; Starkoff. E, B; Devor. T, S. **CrossFit Based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition**. 2013

TIBANA, R A; ALMEIDA, L M; PRESTES, J. **Crossfit® riscos ou benefícios?**

O que sabemos até o momento? R. bras. Ci. EMov 2015;23(1):182-185

WEINSEINTHAL, Benjamin M. Beck, Cristopher A. Maloney, Maichael D.

DeHeaven, Kenneth E. Giordano, Brian D. **Injury Rate and Patterns Among**

CrossFit Athletes. 2014.