

EPIDEMIOLOGIA E FATORES ASSOCIADOS ÀS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PRATICANTES DE CROSSFIT®: UM ESTUDO TRANSVERSAL

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

Mardeson Herculano Acacio, Tailândia Viana Sampaio, Mateus Bastos de Souza, Bruno Araújo Ferreira, Pedro Olavo de Paula Lima

O CrossFit é um programa de exercícios físicos onde seus praticantes podem estar propensos a lesões devido à natureza da atividade e ao pouco tempo de recuperação. Esse trabalho teve como objetivo determinar a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas ao CrossFit e identificar seus potenciais fatores. Para isso, foi realizado um estudo transversal com 413 praticantes de CrossFit. Os atletas preencheram um questionário com dados pessoais, característica do treinamento e histórico de lesão do último ano. Também foram investigados: sexo, idade, altura, peso, escolaridade, acompanhamento por profissional da saúde, tempo de prática, frequência semanal, duração do treino, participação em competições, anabolizantes e intervenção fisioterapêutica. Os dados foram analisados com estatística descritiva e modelos de regressão logística. Foi encontrada uma prevalência de 24% de lesões nos últimos 12 meses, onde as regiões do corpo mais acometidas foram a coluna lombar (33%), ombros (31%) e joelhos (14%). Idade, sexo, altura, peso e IMC foram semelhantes entre os grupos com e sem lesão. A maioria dos atletas já competiu (74%), tinha mais de um ano de experiência (62%) e treinou até 90 minutos por dia (82%) com uma frequência maior que 4 dias semanais (76%). Observou-se uma colinearidade entre participação em competições, duração e frequência semanal de treino: os competidores treinavam com mais frequência e participavam de treinos mais longos que os não competidores. As variáveis que apresentaram associação com as lesões relacionadas ao CrossFit foram frequência de treino semanal e atendimento fisioterapêutico regular. Concluiu-se que a prevalência de lesões foi de 24%, sendo as regiões mais acometidas a coluna lombar, ombros e joelhos. Treinar mais de quatro dias por semana e não receber cuidados fisioterapêuticos regulares foram associados a mais lesões. O trabalho foi realizado graças ao incentivo do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - UFC.

Palavras-chave: Fisioterapia. Lesões. Crossfit. Epidemiologia.