

# PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® COM LESÕES EM FORTALEZA

TailÂndia Viana Sampaio, Maria Júlia Alves Damasceno, Myslenia Pinheiro de Oliveira, Raiana Maria Alves Lima, Pedro Olavo de Paula Lima

**Introdução:** O CrossFit® é um programa de treino intervalado, de alta intensidade e incluem exercícios que são executados com altas cargas, muitas repetições e com tempo de recuperação limitado ou ausente. Modalidades esportivas com as características do CrossFit® desencadeiam reações bioquímicas com aumento dos marcadores sanguíneos indiretos de lesão muscular aumentando a susceptibilidade a lesões. **Objetivo:** analisar o perfil dos praticantes de CrossFit® que desenvolveram lesões residentes na cidade de Fortaleza. **Metodologia:** participantes entre 18 e 60 anos, de ambos os sexos e praticantes a pelo menos 6 meses responderam um questionário epidemiológico auto reportado e contendo questões referentes aos dados antropométricos, características socioeconômicas, características da prática e a presença de lesões musculoesqueléticas. Os dados foram tabulados e analisados usando o software SPSS, versão 20.0, realizando um teste-t para e análise de frequência. **Resultados:** A amostra total foi composta por 87 praticantes. O perfil de praticantes que desenvolveram lesões era de homens 55,8% (24), com nível superior 50% (21), tinham até 2 anos de prática 60% (15), treinavam mais que 5 vezes por semana 56,7% (17) até 60 minutos por dia 32,7% (17), eram da categoria RX 73,1% (19) e competiam 71,9% (23). Já com relação as estruturas mais lesionadas respectivamente foram coluna lombar 29,4% (10), ombros/cotovelo/punho/mão 20,6% (7), joelhos 17,6% (6) e tornozelo/pés 11,8% (4). **Conclusão:** os indivíduos que desenvolveram lesões musculoesqueléticas praticando CrossFit® eram em sua maioria do gênero masculino, tinham nível superior, tinham até 2 anos de prática da modalidade, praticavam até 5 vezes por semana, treinavam até 60 minutos por dia, eram da categoria Rx, competiam e tinham como estruturas mais lesionadas coluna lombar, ombros, cotovelo/punho/mão, joelhos, tornozelo/pés.

**Palavras-chave:** treinamento de força. treino aeróbico. lesões. treino alta intensidade.