

Estudo comparativo da incidência de lesões osteomioarticulares em atletas de musculação e Crossfit

Gabriel Moreira do Carmo¹; Guilherme Henrique Pires de Carvalho Ortegá¹; Isabella Ferreira Santana¹; Isadora Ribeiro Xavier¹; Natália Cândido Duailibe Silva¹; Yasmin Alves Pereira¹; Wesley dos Santos Costa².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: O treinamento resistido, conhecido, habitualmente, como “Musculação”, é considerado uma peça essencial para melhora física, englobando o aumento ou conservação da força, resistência e massa muscular. Já o Crossfit, modalidade de condicionamento físico de primórdio recente e mais crescente em números de adeptos no mundo, consiste em treinamentos com exercícios de alta intensidade em curto espaço de tempo. Contudo, apesar de relatado em diversos estudos os benefícios da prática desses esportes há um grande questionamento acerca do risco de lesões acarretadas por essas práticas e de como reduzi-los, frente aos inúmeros benefícios das modalidades. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é comparar a incidência de lesões osteomioarticulares entre as modalidades musculação e Crossfit e reconhecer os fatores necessários para reduzir qualquer tipo de lesão. Para isso, será realizado um estudo transversal descritivo mediante distribuição e coleta de dados de um questionário que abrange os riscos e indicativos de lesões osteomioarticulares baseado no estudo adaptado de Weisenthal, et al (2014), em academias de musculação e de Crossfit na cidade de Anápolis, Goiás. Serão incluídos no estudo atletas de ambos os sexos, maiores de 18 anos, regularmente matriculados nessas academias e que autorizarem participação, em Termo de Consentimento Livre e Esclarecido presente na primeira página do questionário. Espera-se resultado indicativo lesões osteomioarticulares nestas modalidades, principalmente relacionadas a conduta inadequada do esporte. Porém, com índice relativamente maior no Crossfit, pois o método faz uso exarcebado de peso, exercícios intensos e tem atraído atletas despreparados pela difusão mundial.

Palavras-chave: Musculação. Crossfit. Lesões. Transtornos Traumáticos Cumulativos.