ISBN: 978-65-89908-43-2

PREVALÊNCIA DE LESÕES DE OMBRO NO CROSSFIT – REVISÃO SISTEMÁTICA

Congresso Online de Educação Física, 2ª edição, de 12/07/2021 a 14/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-43-2

GALLEGO; Anahí Ayelén Martínez [1]

RESUMO

O Crossfit é uma modalidade de treinamento com exercícios funcionais constantemente variados em alta intensidade que cresce cada dia mais no mundo. Com o crescimento da modalidade torna-se importante o aprofundamento teórico sobre sua prática e tem despertado o interesse sobre a prevalência de lesões da mesma. Por ser uma modalidade que utiliza metodologias de treinamento como a ginástica (movimentos pendurados nas barras e argolas, por exemplo) e o levantamento de peso (agachamentos sobre a cabeça, arranco e arremesso, por exemplo) há uma grande participação da articulação do ombro na sua prática, portanto o objetivo deste estudo foi demonstrar através de uma revisão sistemática a prevalência de lesões de ombro no CrossFit. As bases de dados utilizadas na revisão foram: PubMed, Scielo e Bireme. Os pré-requisitos para seleção dos artigos foram: idade >18 anos dos participantes, praticantes de todos os níveis e artigos que relacionaram a teoria com a prática. Foram encontrados inicialmente 51 artigos, dos quais 9 se encaixaram nos pré requisitos para este estudo. Uma média de 28,5% de lesões em geral vivenciada pelos indivíduos, destas 26,1% era lesões na região do ombro. A maior ocorrência de lesões no ombro foi relacionada a movimentos de ginástica seguido de movimentos de levantamento de peso. Também observou-se maior ocorrência em pessoas que tinham lesões ou sobrecargas prévias. O acompanhamento do professor ao aluno mostrou-se essencial na diminuição de ocorrência de lesões. Conclui-se que os exercícios que mais geraram sobrecargas e lesões foram os movimentos que possuiam sobrecarga à cima da cabeça. Recomenda-se que as academias que utilizam este método de treinamento realizem aulas prévias, também chamadas de aulas de fundamentos, para ensinar a correta forma de execução dos movimentos. Assim como ter a presença ativa do treinador ou professor na execução dos mesmos, buscando um melhor padrão para assim prevenir as lesões de ombro.

PALAVRAS-CHAVE: CrossFit, Lesões, Ombro, Prevenção

[1] Faculdade Estácio de Sá, anahiaamg@hotmail.com