

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CROSSFIT® NA CIDADE DO NATAL-RN

Jéssica Stephany Furtado da Rocha¹

Emerson Levy Dutra de Almeida Filho²

RESUMO

Como o aumento de praticantes de atividade física cresceu vigorosamente, tanto pela busca de qualidade de vida quanto por questões estéticas, houve um aumento do número de profissionais e espaços que oferecem as mais diversificadas modalidades esportivas. Entre essas modalidades, destaca-se o CrossFit®. No entanto, sabe-se que qualquer prática ou realizações de exercícios de forma incorreta ou exagerada pode ocasionar problemas de saúde e o surgimento ou acentuações de lesões. Nessa perspectiva, este estudo teve por objetivo de analisar a prevalência de lesões em praticantes de CrossFit® na cidade do Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. Trata-se de um estudo do tipo transversal, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 135 participantes. Foram incluídos praticantes ativos dessa modalidade, com no mínimo 3 meses e máximo de 3 anos de prática. Para coleta dos dados, foi utilizado um questionário semiestruturado composto por perguntas sobre a prática, frequência semanal, ocorrência de lesões, região lesionada, tratamentos realizados, e recidiva de lesões. Os resultados mostraram que 41% dos praticantes já tiveram algum tipo de lesão. As lesões mais frequentes foram respectivamente na coluna lombar (22%) e ombro (20%). Foi possível constatar através desse estudo que a percepção de lesões na prática de CrossFit® não é tão raro assim, por isso devemos ter profissionais capacitados para a realização dessa modalidade, para que haja uma mudança nessa realidade.

Palavras-chave: Lesões do esporte. Exercício. Prevalência.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: jessica_stephany_sale@hotmail.com

² Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: fisio_emerson@yahoo.com.br

PREVALENCE IMPACT ON CROSSFIT® OF PRACTITIONERS IN NATAL-RN CITY

ABSTRACT

As the increase in physical activity grew vigorously, both the pursuit of quality of life and for aesthetic reasons, there was an increase in the number of professionals and spaces that offer the most diverse sports. Entres such rules, there is the CrossFit®. However, it is known that any practice or achievements of incorrect or exaggerated exercise can cause health problems and the emergence or injury emphases. In this perspective, this study aimed to analyze the prevalence of lesions in CrossFit® practitioners in the city of Natal, Rio Grande do Norte, Brazil. This is a cross-sectional study with a quantitative approach. The sample consisted of 135 participants. active practitioners of this type are included, with at least 3 months and maximum of 3 years of practice. For data collection was used a semi-structured questionnaire with questions about the practice, weekly frequency, occurrence of injuries, injured area, treatments performed, and recurrence of injury. The results showed that 41% of practitioners have had some kind of injury. The most frequent injuries were respectively in the lumbar spine (22%) and shoulder (20%). It was found through this study that the perception of injuries in the practice of CrossFit® is not so rare as well, so we have trained professionals to carry out this method, so there is a change that reality.

Keywords: Sport injuries. Exercise. Prevalence.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a World Health Organization (WHO, 2006), os benefícios que a prática de atividade física regular promove são inúmeros, dentre elas cita-se a prevenção de doenças cardiovasculares, prevenção ou redução na pressão arterial, promoção do bem-estar, a redução do estresse, ansiedade e a depressão. Nessa perspectiva, a relação entre saúde e atividade física é fundamental para melhoria da qualidade de vida (GEIS, 2003).

É importante destacar que atividade física engloba exercícios físicos,

esportes e outros tipos de atividades como lazer, trabalho ocupacional e tarefas domésticas, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso (MIRAGAYA, 2006). Além disso, a participação na prática de atividade física no meio esportivo, tem se tornado cada vez mais frequente nas últimas décadas (BENETT; SCHNEIDER; MEYER, 2005). Essa procura se dá por seus benefícios, como por exemplo, a melhoria na composição corporal, o aumento da densidade e do diâmetro ósseo, a aptidão física, e entre outros (BORTON; BOJIKIAN, 2007).

Cada esporte tem suas próprias características de espaço, tempo, dinâmica e exigências físicas e podem trazer também modificações negativas como algum tipo de lesão (SCHAFLE; REQUA; PUTTON, 1992; AUVINEN et al., 2008). As ocorrências das lesões desportivas (LD) são possivelmente resultados de exercícios realizados de maneira extenuante ou inapropriada, seja na iniciação da modalidade ou em altos níveis de performance (PASTRE et al., 2004).

O CrossFit® é um esporte de condicionamento criado em 1995 por Greg Glassman que visa desenvolver o condicionamento de forma ampla, inclusiva e geral, preparando os treinados para qualquer contingência física, envolvendo três modalidades: ginástica, levantamento de peso e condicionamento metabólico (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

Esse esporte é caracterizado pela realização de exercícios funcionais, constantemente variados e de alta intensidade, utilizando exercícios do levantamento olímpico como agachamentos, arrancos, arremessos e desenvolvimentos, exercícios aeróbios como remos, corrida e bicicleta e movimentos ginásticos como paradas de mão, paralelas, argolas e barras (GLASSMAN, 2003).

Com a crescente busca pela atividade física, alguns estudos estão sendo realizados para identificar os motivos que levam as pessoas a adquirir um estilo de vida mais saudável a partir da prática de atividade física. Nesse cenário, o CrossFit® tem se destacado e listado como uma das modalidades mais procuradas.

Nesse contexto, surgem também questionamentos sobre a prevalência de lesões nos atletas que praticam a modalidade do CrossFit®. Contudo, segundo Tibana, Almeida e Prestes (2015) ainda são incipientes e muito pouco conclusivas as pesquisas sobre a eficácia ou malefícios do CrossFit®, justificando a realização desta pesquisa.

Diante da situação exposta, emerge a seguinte questão de pesquisa: Qual é a prevalência e os tipos de lesões mais comuns nos atletas praticantes da modalidade

de CrossFit® na Cidade do Natal/RN? Assim, o presente estudo tem como objetivo fazer uma análise da prospectiva de prevalência de praticantes de CrossFit® nos últimos 3 anos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 135 praticantes de CrossFit® da cidade do Natal-RN, Brasil. Participaram do estudo praticantes com idade superior a 18 anos, que praticassem a modalidade há no mínimo 3 meses e no máximo 3 anos, com frequência mínima de 3 vezes por semana, e que não praticassem outro exercício físico com frequência superior a 3 vezes por semana.

Para coleta dos dados, os autores elaboraram um questionário semiestruturado de investigação de lesões. Esse questionário é composto por algumas perguntas objetivas, como o tempo de prática da modalidade, lesões na prática do CrossFit®, região onde ocorreu essa lesão, sobre o tipo de tratamento, recidiva, se ocorreu segunda lesão após a prática e qual região, praticava alguma atividade antes do CrossFit® e qual modalidade. A partir do consenso interno entre os autores, quanto à estrutura e sequência do questionário, foi disponibilizada uma versão online desse instrumento via formulário Google.

Em continuidade ao processo de coleta de dados, os participantes foram esclarecidos quanto aos procedimentos e questões éticas, sendo convidados a participar da pesquisa mediante a formalização e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após esse procedimento, procedeu-se a aplicação do questionário.

Os dados foram coletados, organizados e tabulados em planilhas eletrônicas. Para análise, utilizou-se a estatística descritiva a partir do software SPSS. Os resultados foram apresentados a partir de gráficos e tabelas.

3 RESULTADOS

No que se refere à cronologia e morfologia dos participantes do estudo, a tabela 1 destaca a caracterização média e os respectivos desvios padrão quanto à idade, peso e estatura da amostra.

Tabela 1 – Caracterização cronológica e morfológica de praticantes de CrossFit® da cidade do Natal/RN, quanto a idade, peso e estatura (n=135).

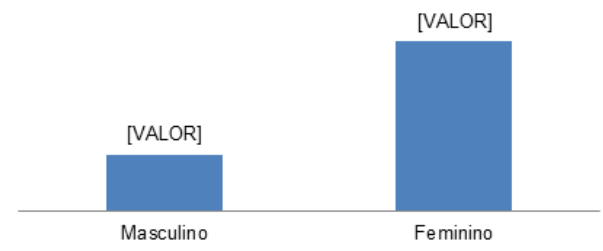
Variáveis	N	Média	Desvio Padrão
Idade	135	30,23	+ - 6,513
Peso	135	72,01	+ -12,371
Estatura	135	1,69	+ - ,0962

Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Conforme acima destacados, os praticantes de CrossFit® estudados possuem idade média de 30,23 anos de idade, peso mais frequente de 72,0kg e estatura média de 1,69cm.

No que se refere à caracterização da amostra quanto ao sexo, temos que o número de mulheres que praticam esse esporte, na realidade estudada, é superior ao número de homens. O gráfico 1 apresenta o percentual de distribuição da amostra.

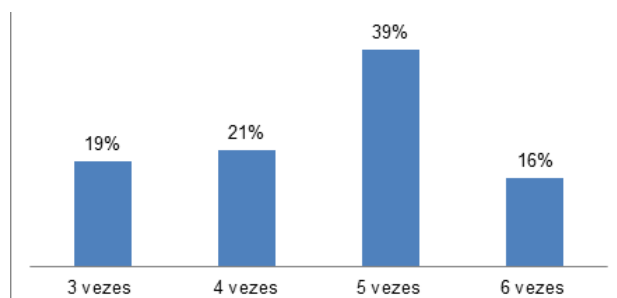
Gráfico 1 – Caracterização da amostra segundo sexo (n=135).



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

No que diz respeito à frequência da prática semanal do CrossFit®, o gráfico 2 sintetiza os achados do estudo.

Gráfico 2 – prática semanal do CrossFit® em dias.

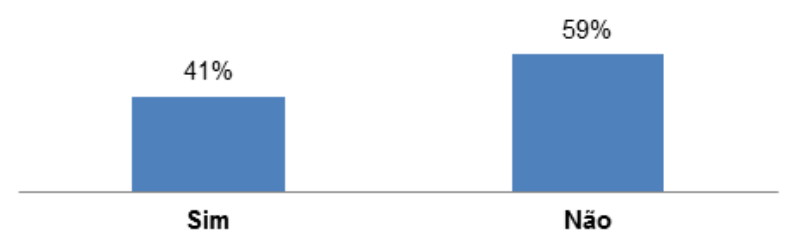


Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Pode-se constatar que a maioria dos participantes praticam o CrossFit® durante 5 vezes por semana (39%). Há um percentual considerável também entre os praticantes que frequentam as aulas entre quatro (21%) e três (19%) vezes por semana.

Sobre a incidência de lesões em praticantes de CrossFit® na cidade do Natal/RN, pode-se constatar uma frequência de 41%. O gráfico 3 apresenta o percentual entre lesionados e participantes que não foram acometidos por lesões a partir da prática desse esporte.

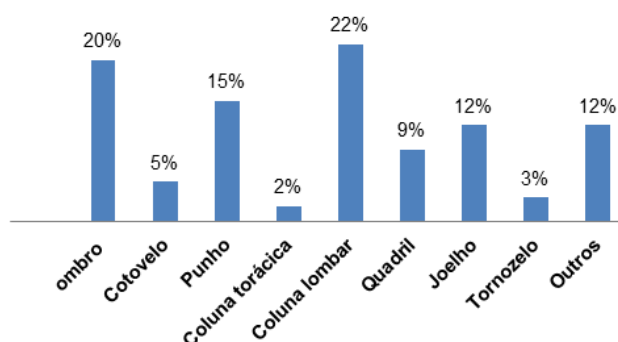
Gráfico 3 – percentual de lesões a partir da prática do CrossFit®.



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Entre os praticantes que já sofreram algum tipo de lesão, foi possível identificar a frequência das regiões do corpo acometida por essas. O gráfico 4 apresenta a distribuição percentual.

Gráfico 4 – Caracterização e distribuição de lesões segundo região do corpo.



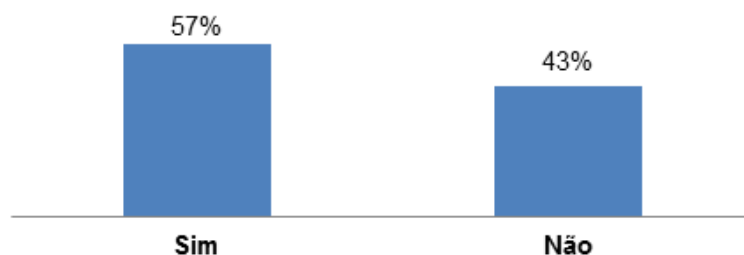
Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Constata-se que a maior prevalência de lesões relatadas foi na coluna lombar (22%), enquanto menor relatada foi na coluna torácica (2%). Destaca-se também, um grande percentual de acometimento de ombros (20%) e punho (15%). As lesões

de tornozelo, cotovelo e quadril, juntas, somam 17%.

Conforme exposto no gráfico 5, a maioria dos praticantes que sofreram lesões buscaram e ou realizaram alguma intervenção/tratamento nas lesões (57%).

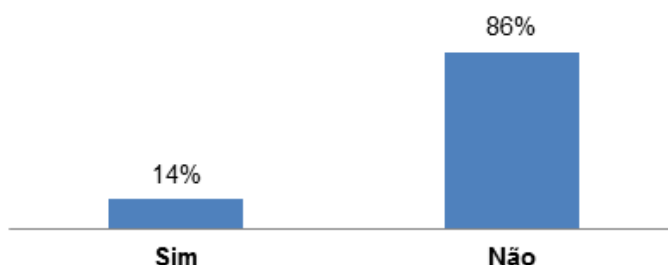
Gráfico 5 – Frequência de praticantes do que realizaram tratamento em lesões ocasionadas pelo CrossFit®.



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

No tocante as recidivas, apenas 14% dos participantes da pesquisa referiram à volta de lesões anteriormente existentes. O gráfico 6 apresenta a distribuição percentual no que se refere a esse aspecto.

Gráfico 6 – Frequência de recidiva de lesões em participantes do CrossFit®.



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

4 DISCUSSÃO

O nosso estudo traz um assunto importante sobre o CrossFit®. Avaliamos a incidência de lesões que encontramos nesse esporte. Como podemos ver no gráfico 2, a grande maioria dos praticantes realizam o Crossfit mais de 3x por semana, isso pode estar relacionado ao resultado encontrado no gráfico 3 o qual mostra que 41% dos praticantes de CrossFit® apresentou lesão devido a prática da modalidade.

Esse resultado encontrado pode ser devido ao estresse nas articulações sem

tempo de descanso. Um estudo semelhante, o de Weisenthal (2014), apresentou uma taxa de lesão abaixo dos 50% também, porém mais baixa próximo dos 20% sendo os homens mais propícios a se lesionar do que as mulheres.

De acordo com Hak, Hodzovic e Hickey (2013), a taxa de lesão no CrossFit® é a mesma no esporte de levantamento de peso e na ginástica, e inferior a esportes de contato como o rugby. No seu estudo 132 pessoas responderam um questionário sobre perfil de lesão e 97 sofreram lesão durante o treino.

No gráfico 4 podemos ver que as regiões lesionadas mais relatadas foram a coluna lombar (22% dos praticantes) e ombro (20% praticantes). Corroborando com nossos achados, Ramos (2016) realizou um questionário de lesões onde 400 pessoas de uma academia praticavam musculação e aulas coletivas. Os resultados demonstraram que 60% da amostra relataram a percepção de alguma lesão e 30% acreditam que a lesão estava relacionada às atividades realizadas na academia e os segmentos corporais lesionados mais citados pelos alunos foi o joelho com 40%, o ombro com 25%, coluna e tornozelo com 10% cada.

Outro dado importante mostrado pelo nosso estudo foi que apenas 14% tiveram recidiva das lesões anteriores, isso pode estar relacionado ao tratamento realizado pelos praticantes quando tiveram a primeira lesão, pois vimos que mais de 50% realizaram algum tipo de tratamento, tanto medicamentoso como fisioterapêutico.

5 CONCLUSÃO

O estudo identificou que a prevalência de lesões em praticantes do CrossFit® na cidade do Natal/RN é de 41%. As lesões mais frequentes foram de coluna lombar (22%) e ombros (20%). Além disso, 57% dos entrevistados necessitaram realizar algum tratamento nas lesões, e a taxa de recidiva é relativamente baixa (14%).

Considera-se o que a taxa de lesões na prática de CrossFit® nos últimos 3 anos não é tão raro assim, pois tivemos um percentual relativamente alto de lesões, mesmo ficando abaixo dos 50%. Essa informação reforça a necessidade da presença de profissionais capacitados para a realização dessa modalidade, objetivando a mudança dessa realidade.

Como os exercícios são bastante técnicos precisamos realizá-los com segurança, assim o risco de um indivíduo ser acometido por uma lesão é menor,

também necessita de uma compreensão dos alunos para que possam respeitar o seu limite e suas capacidades físicas. O CrossFit® traz vários benefícios para seu praticante tanto na saúde física quanto na mental, contudo se for praticado de maneira incorreta, como qualquer outra prática de atividade física, pode deixar de ocasionar benefícios.

Ao considerar a amostra do estudo e o percurso metodológico escolhido pelos autores, não se pode fazer maiores inferências e generalizações. Sugere-se a realização de outros estudos nessa área do conhecimento.

REFERENCIAS

AUVINEN, J. P. et al. Musculoskeletal pains in relation to different sport and exercise activities in youth. **Medicine e Science in Sports e Exercise**, v. 40, n. 11, p. 1890-900, nov., 2008.

BENETTI, G; SCHNEIDER, P; MEYER, F. Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-púberes atletas de voleibol. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum**, v. 7, n. 2, p. 87-93, ago., 2005.

BORTONI, W. L; BOJIKIAN, L. P. Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva. **Brazilian Journal of Biomotricity**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 4, p. 114-122, dez., 2007.

GEIS, P.P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GLASSMAN, G. Metabolic Conditioning. **The Cross Fit Journal**, n. 10, jun. 2003.

HAK, P.T; HODZOVIC, E; HICKEY, B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. **Journal of strength and conditioning research/National Strength e Conditioning Association**, nov. 2013.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. In: Costa, L (Org.). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEE, 2006. p. 16- 28.

PASTRE, C. M. et al. Lesões desportivas no atletismo: comparação entre informações obtidas em prontuários e inquéritos de morbidade referida. **Rev Bras Med Esporte**, v. 10, n. 1, p. 1-8, fev. 2004.

RAMOS, A. T. O.; FARIAS, W.; BELFORT, D. R. Análise da percepção de lesões em alunos de academia de ginástica do bairro Santa Rita, Zona Sul do Município de Macapá/AP. **Revista ENAF Science**, v. 11, n. 1, p. 14-23, jun., 2016.

SCHAFLE, M. D.; REQUA, R. K.; PUTTON, W. L. Injuries in the National Amateur Volleyball Tournament. **American Journal of Sports Medicine**, Chicago, v. 18, n. 6, p. 624-631, 1992.

TIBANA, R. A.; ALMEIDA, L. M.; PRESTES, J. Crossfit® riscos ou benefícios?: o que Sabemos até o Momento. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 23, n. 1, p. 182-185, nov., 2015.

WEISENTHAL, B. M. et al. Injury rate and patterns among CrossFit athletes. **Orthopaedic journal of sports medicine**, v. 2, n. 4, p. 1-7, jul., 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY**. 2006. DISPONÍVEL EM: <[HTTP://WWW.WHO.INT/DIETPHYSICALACTIVITY/FACTSHEET_BENEFITS/EN/INDEX.HTML](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html)>. ACESSO EM: 20 JUL. 2016.

APÊNCIDE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada PREVALÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CROSSFIT® NA CIDADE DO NATAL – RN, sob a responsabilidade da pesquisadora Jéssica stephany Furtado da rocha.

Nesta pesquisa nós estamos buscando entender quais são os principais fatores motivacionais que levam os indivíduos a praticarem o crossfit de forma regular e os motivos que podem ocasionar lesões osteomusculares.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será obtido pela pesquisada Jéssica Stephany Furtado da Rocha no Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

Data: __/__/__ Hora:__:__

Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada.

Você não terá nenhum gasto e ganho financeiro por participar na pesquisa.

Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos apenas a um questionário de perguntas.

Você é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação.

Uma via original deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com você.

Qualquer dúvida a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com: Jéssica Stephany Furtado da Rocha, tel.: (84) 987021778, e-mail: Jéssica_stephany_sale@hotmail.com, Rua Serra das Cruzes 7992, bairro Pitimbu.

Poderá também entrar em contato com o Comitê de Ética na Pesquisa Central – Universidade Federal do Rio Grande do Norte: Rua Dr. Mário Negócio, 2267. Quintas. - Natal/RN, CEP: 59040-480; fone: (84) 4009-5494

Natal, dede 2016

Assinatura dos pesquisadores

Eu aceito participar do projeto citado acima, voluntariamente, após ter sido devidamente esclarecido.

Participante da pesquisa

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DE INVESTIGAÇÃO DE LESÕES NO CROSSFIT

Nome: _____

Email: _____ Telefone: _____

Data de nascimento: _____ Idade: _____

Sexo: () Masc. () Fem. Estatura: _____ Peso: _____

Há quanto tempo prática Crossfit (em meses)? _____

Quantas vezes na semana? _____

Já se lesionou no Crossfit? () Sim () Não

Se sim, quanto tempo ficou parado devido à lesão? _____

Qual exercício provocou a lesão? _____

Realizou algum tipo de tratamento? () Sim () Não

Se sim, qual tipo de tratamento?

() Medicamentoso () Fisioterapêutico () Outro: _____

Região onde ocorreu a primeira lesão?

() Ombro () Coluna Cervical () Quadril

() Cotovelo () Coluna Torácica () Joelho

() Punho () Coluna Lombar () Tornozelo

() Outro Qual? _____

Qual tipo de lesão (especificar)? _____

Motivo pelo qual voltou à praticar o CrossFit? _____

Teve recidiva da lesão? () Sim () Não

Teve alguma outra lesão após voltar a prática do CrossFit? () Sim () Não

Se sim, qual região onde ocorreu a segunda lesão?

() Ombro () Coluna Cervical () Quadril

() Cotovelo () Coluna Torácica () Joelho

() Punho () Coluna Lombar () Tornozelo

() Outros Qual? _____

Realiza alguma outra atividade associada ao CrossFit? () Sim () Não

Qual? _____

Realizava atividade física antes de praticar o CrossFit? () Sim () Não

Se sim, qual? _____ Por quanto tempo? _____