PREVALÊNCIA DE QUEIXAS MUSCULOESQUELÉTICAS NOS MEMBROS SUPERIORES DE PRATICANTES DE CROSSFIT® NA CIDADE DE FORTALEZA

Autor(res)

Francisco Lucas Faustino Do Nascimento
Cinthya Beatriz Martins Alves
Mirna Gabriela Gomes Almeida

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE FORTALEZA

Resumo

INTRODUÇÃO: O Crossfit®, consiste em um programa de condicionamento e treinamento físico que é fundamentado em um conjunto de exercícios diversos de alta intensidade que visa trabalhar o máximo das capacidades físicas. Os praticantes se identificam com o caráter desafiador da modalidade, fazendo cobranças a si mesmos para atingir uma boa capacidade física que muitas vezes culminam em lesões. OBJETIVO: Avaliar as principais lesões musculoesqueléticas nos membros superiores decorrentes da prática regular do Crossfit® em boxes de Fortaleza. METODOLOGIA: Trata-se de um estudo descritivo exploratório que foi iniciado após a aprovação de um comitê de ética para pesquisa com seres humanos; realizado em box de Crossfit® que aceitaram participar do estudo. A amostra foi composta por 107 praticantes acima de 18 anos que possuíam doze meses (ou mais) de prática na modalidade. Foram excluídos alunos da academia/box que não praticavam a modalidade ou que não estivessem regularmente matriculados, aqueles que responderam o questionário mais de uma vez e os que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido conforme a Resolução 466/12. Para a realização da coleta de dados foi utilizado o Questionário Nórdico
Musculoesquelético que foi disponibilizado pelo formulário online “Google Forms” e enviado para o email dos praticantes, cedidos pela unidade em que estão matriculados. O questionário avalia as principais articulações afetadas pelo exercício intenso, bem como uma escala subjetiva de dor pelos participantes da pesquisa. RESULTADOS: A análise mostrou que as principais queixas musculoesqueléticas nos últimos 12 meses para a região dos membros superiores para os 107 praticantes foram: ombros (65,4%), cotovelos (23,4%) e punhos (49,5%). Vale ressaltar, que os participantes que tiveram queixa nas regiões citadas, tiveram complicações em atividades diárias, chegando até a evita-las por conta de injúrias como é o caso de desconforto nos ombros que levou 59,8% dos praticantes a evitar uma atividade, cotovelos 20,5% e punhos 45,5%. CONCLUSÃO: A presença de sintomas musculoesqueléticos em praticantes de Crossfit® nos membros superiores é frequente, e os ombros são os locais com maior prevalência. Isso pode ocorrer pelo aparecimento de patologias nas regiões sobrecarregadas, ou, uma injúria sobre alguma lesão já existente. As altas taxas de queixas musculoesqueléticas nas regiões avaliadas mostram a necessidade de encontrar soluções para minimizar essas condições.