



PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE CROSSFIT DE ACORDO COM A PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO.

Resumo

PORSE, Danilo Padilha
RODRIGUES, Bruno dos Santos

O Crossfit é uma atividade física que inclui movimentos funcionais, de alta intensidade e de variações constantes. Suas principais características englobam: sustentar cargas, percorrer distâncias e movimentos rápidos, desenvolvida com o intuito de aperfeiçoar as capacidades físicas de um indivíduo. De forma abrangente, a periodização do treinamento pode ser definida como um planejamento progressivo do treinamento para a obtenção do melhor rendimento de um desportista, e sua eficiência depende de saber relacionar ao longo do período de treinamento todas as habilidades motoras necessárias para a atividade proposta. Devido ao aumento de praticantes da modalidade em todo o mundo, desperta-se um interesse mútuo da comunidade praticante e dos interessados na modalidade, bem como nos profissionais da saúde, a respeito das possíveis lesões desenvolvidas durante a prática da modalidade. De maneira geral, os estudos correlacionam as lesões a movimentos específicos do Crossfit, e não ao contexto em que se insere, deixando lacunas na hora de consolidar o real motivo das lesões. Portanto, o objetivo deste estudo é identificar as principais lesões em praticantes de Crossfit, e correlacioná-las com os tipos de periodizações adotados no treinamento. Trata-se de estudo transversal, com característica correlacional. Os participantes deverão apresentar dezoito anos de idade ou mais, e ser praticante de Crossfit por um período mínimo de seis meses. Os participantes da pesquisa serão entrevistados com o auxílio do Questionário de Prontidão para o esporte com foco nas lesões musculoesqueléticas (MIR-Q). Este trabalho ainda está em desenvolvimento, portanto não apresenta resultado.

Palavras-chave: Crossfit; lesões; periodização.