



A INCIDÊNCIA DE LESÕES NO CROSSFIT®: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Patrick Roessler
Guilherme José Pereira
Thiago Farias da Fonseca Pimenta (Orientador)

Este estudo se permeia através de dois pilares: *CrossFit®* e lesões. Este programa de treinamento que mescla elementos do *powerlifting* (força), do levantamento de peso olímpico, da ginástica olímpica, dos exercícios calistênicos e das atividades cíclicas como a corrida, bike e remo. Assim possibilitando uma ampla variação de exercícios e por consequência um impacto significativo no condicionamento físico do praticante. Por seguite temos o conceito de lesões, que pode ser definido como a perda ou anormalidade da estrutura ou função do organismo resultante na exposição isolada de energia física. Com isso, o presente estudo visa responder a seguinte questão: qual a incidência de lesões no *CrossFit®*. Este tema foi escolhido depois de alguns estudos, debates acadêmicos e apresentação do *CrossFit®* para os acadêmicos de educação física, notamos que muitas pessoas possuem um pré-conceito estabelecido em relação ao esporte, devido as suas possíveis lesões, a partir disso decidimos estudar mais a fundo o tema. Nossa pesquisa tem como objetivo geral analisar a incidência de lesões no *CrossFit®*, primeiramente compreendendo a modalidade e o significado de lesões, mapeando artigos científicos que abrangem o presente tema, por fim, verificar a incidência de lesões na prática do *CrossFit®*. Está é uma pesquisa de abordagem quantitativa, com um caráter descritivo, utilizamos o método não experimental, fazendo assim uma revisão bibliográfica. A nossa busca de dados se deu através dos portais: Scielo, Portal Capes e da ferramenta de busca do Google Acadêmico. Iniciamos nossa busca com 2580 artigos e através dos critérios de inclusão e exclusão, nos restaram um total de 13 obras para nossa revisão. A discussão da pesquisa ainda está em andamento com previsão de término para o mês de novembro de 2019.

Palavras-chave: crossfit; lesões; incidência