



LESÕES CAUSADAS NO TREINAMENTO DE CROSSFIT

Gelsimari Brizola

Sergio Andrade

Sabrina Sabino Gonçalves

Resumo

As lesões por *CrossFit* têm se tornado uma preocupação crescente devido à popularidade desse regime de treinamento intenso. O *CrossFit* combina elementos de levantamento de peso, ginástica e condicionamento cardiovascular, promovendo resultados rápidos, porém, também apresenta riscos associados às intensas demandas físicas. A justificativa para a realização deste trabalho baseia-se pontos específicos como saúde e segurança dos praticantes, que é de extrema importância. Compreender as lesões mais comuns, os fatores de risco envolvidos e as estratégias de prevenção adequadas são essenciais para que os praticantes possam desfrutar dos benefícios do treinamento, minimizando o risco de lesões. Portanto, este trabalho se justifica como uma contribuição significativa para o entendimento das lesões causadas no contexto do *CrossFit* e para a promoção de uma prática mais segura e sustentável. O objetivo deste resumo é analisar brevemente o panorama das lesões por *CrossFit*, explorando suas causas, fatores de risco e impacto na saúde dos praticantes. Foram examinados estudos e análises relacionados às lesões por *CrossFit*. Foram levados em conta fatores como técnica inadequada, sobrecarga e falta de preparo físico individual. A busca dos materiais será conduzida em bases de dados acadêmicas como: PubMed e Scielo, com uma linha temporal de 2000 à 2023. Serão utilizadas palavras-chave como: Incidência, Crossfit, Treinamento e Intervenção. Após a coleta dos materiais, eles serão triados de acordo com os critérios estabelecidos previamente. Serão realizadas leituras iniciais para verificar a relevância e a qualidade das informações apresentadas em cada artigo. Os materiais que não atenderem aos critérios de inclusão serão descartados. Os resultados obtidos serão sintetizados e apresentados de forma clara e organizada. Serão elaboradas tabelas para fornecer uma visão geral das lesões mais comuns no *CrossFit*, destacando os principais aspectos abordados nos materiais selecionados. Serão incluídas também citações relevantes para embasar as informações apresentadas. Este trabalho ainda está em desenvolvimento, portanto não apresenta resultado e discussões finais.

Palavras-chave: CrossFit; Lesões; fraturas; treinamento