



GIOVANI PITTALUGA HOFFMEISTER

**PERFIL E PREVALÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CROSSFIT EM
SANTA MARIA - RS**

Santa Maria - RS

2021

GIOVANI PITTALUGA HOFFMEISTER

**PERFIL E PREVALÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CROSSFIT EM
SANTA MARIA - RS**

Trabalho Final de Graduação (TFG) apresentado ao Curso de Fisioterapia, Área de Ciências da Saúde, da Universidade Franciscana, como requisito parcial para aprovação na disciplina TFG II.

Orientadora: Prof^ª. Msc. Daniela Sanhotene Vaucher

Santa Maria- RS

2021

Perfil e prevalência de lesões em praticantes de *CrossFit* em Santa Maria – RS

Profile and prevalence of injuries in CrossFit practitioners in Santa Maria – RS

Giovani Pittaluga Hoffmeister ¹, Daniela Sanchotene Vaucher ²

¹ Acadêmico do décimo semestre do curso de Fisioterapia da Universidade Franciscana-UFN, Santa Maria, RS – Brasil – e-mail: giovani.ph@hotmail.com

² Professora orientadora, docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Franciscana-UFN, Santa Maria, RS – Brasil, Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM – e-mail: danivaucher@ufn.edu.br

Parecer de aprovação pelo comitê de ética: 5.047.144

Registro CAAE 51699221.7.0000.5306

A/C: Prof.^a Daniela Sanchotene Vaucher. e-mail: danivaucher@ufn.edu.br

Telefone: (055) 999872142

Endereço: Rua Caldas Júnior, nº153. Bairro Passo D'Areia

CEP: 97010 -200

Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil

RESUMO

O objetivo desse estudo foi investigar o perfil e a prevalência de lesões em praticantes de *CrossFit* na cidade de Santa Maria – RS. Caracterizou-se por ser uma pesquisa descritiva com caráter quantitativo e a amostra foi do tipo não probabilística acidental. Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), ocorreu a seleção da amostra com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foi aplicado um questionário com 14 perguntas fechadas a fim de levantar dados referentes ao gênero, idade, periodicidade de treinos, lesões ou comprometimento musculoesquelético, além de outros aspectos. Dos 226 questionários respondidos, notou-se que a predominância dos praticantes nesta cidade é de mulheres com idade de 18 a 30 anos com pouco tempo de prática e alta periodicidade de treinos. Apesar de uma baixa prevalência de lesões, o local com maior recorrência de lesões foi o ombro e os movimentos mais lesivos se mostraram os de levantamento de peso olímpico. A maioria dos dados encontrados referentes ao perfil dos praticantes, quanto à prevalência de lesão nesses esportistas demonstra consenso com a literatura. Dessa forma, para a prática de *CrossFit* ou qualquer modalidade em alta intensidade, são recomendados cuidados que venham a minimizar a ocorrência ou a gravidade das lesões, entre eles, conscientização do próprio praticante e progressões graduais durante os treinos, à fim de garantir que a técnica adequada seja alcançada antes de um aumento na resistência externa, assim como programas de exercícios focados em prevenção de lesões, técnicas de *recovery* e períodos adequados de descanso entre as sessões de treinamento.

Palavras-chave: Exercício Físico; Treinamento Intervalado de Alta Intensidade; Lesões em Atletas.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the profile and prevalence of injuries in CrossFit practitioners in the city of Santa Maria – RS. It was characterized by being descriptive research with a quantitative character, and the sample was of the accidental non-probabilistic type. After the approval by the Research Ethics Committee (REC), the sample was selected by signing the Informed Consent Term (ICT) and a questionnaire with 14 closed questions was applied to collect data regarding gender, age, frequency of training, injuries, musculoskeletal impairment, among other aspects. Between the 226 answered questionnaires, it was noted that the predominance of practitioners in this city is women aged 18 to 30 years with little time of practice and high frequency of training. Despite a low prevalence of injuries, the place of the body with the highest recurrence of injuries was the shoulder and the most harmful movements were those of Olympic weightlifting. Most of the data found regarding the profile of practitioners, concerning the prevalence of injuries in these athletes, demonstrates a consensus with the literature. Thus, for the practice of CrossFit or any sport at high intensity, care is recommended that minimize the occurrence or severity of injuries, including awareness of the practitioner and gradual progressions during training, in order to ensure that the correct technique is achieved before an increase in external resistance, as well as exercise programs focused on injury prevention, recovery techniques, and adequate rest between training preparations.

Keywords: Exercise; High Intensity Interval Training; Athletic Injuries.