

CROSSFIT

O CrossFit é um programa de treinamento com movimentos funcionais “*da ginástica, levantamento de peso, corrida, remo, dentre outros*” [...] realizados de forma “*constantemente variada, em alta intensidade*”. Com mais de 12.800 afiliados no mundo e cerca de 700 afiliados no Brasil, o CrossFit se tornou extremamente popular na última década. Porém, devido a presença de movimentos complexos e normalmente em alta intensidade, há grande preocupação sobre o risco de lesões, gerando dúvidas e discussões não só entre os profissionais de Educação Física, mas também na mídia e entre a população em geral. Assim, é importante analisar o conhecimento científico atual sobre esse tema.

Até o momento, poucos são os estudos que analisaram questões relacionadas à ocorrência de lesões em praticantes usuais (não militares) dessa modalidade. Enquanto 3 deles investigaram praticantes dos Estados Unidos ([Hak et al, 2013](#); [Weisenthal et al, 2014](#); [Summitt et al, 2016](#)), o primeiro estudo com praticantes do Brasil foi recentemente publicado ([Sprey et al, 2016](#)).

A fim de colocar os resultados em perspectiva, realizamos uma comparação com um estudo populacional sobre lesões em diferentes modalidades realizado com 3055 participantes com idade entre 15 a 74 anos ([Parkkari et al, 2004](#)). A tabela abaixo apresenta o número de lesões por 1000h de prática de diversos esportes/atividades, incluindo os resultados de 3 dos estudos de CrossFit que reportaram essa métrica ([Hak et al, 2013](#); [Weisenthal et al, 2014](#); [Summitt et al, 2016](#)):

Esportes / Atividades	Lesões (por 1000h de prática)
Squash, Judô, Wrestling	9,1 - 18,3
Basquete, Futebol, Voleibol	7,0 - 9,1
Tênis, Corrida, Academia	3,1 - 4,7
CROSSFIT	2,0 - 3,1
Caminhada, natação, dança	0,7 - 1,2

Apesar dos resultados acima, é importante ressaltar que tanto o conhecimento a respeito das lesões durante a prática de CrossFit, assim como a comparação com outros esportes/atividades ainda é incipiente.

Futuros estudos comparando a prevalência e severidade de tais eventos entre diferentes modalidades poderá aprofundar o conhecimento sobre o tema.

Por fim, é extremamente recomendado que o CrossFit seja orientado por profissionais qualificados e com alto nível de envolvimento, presentes e ativos (corrigindo os exercícios), assim como com a realização de um período específico para iniciantes. Além disso, atenção especial deve ser direcionada principalmente à região dos ombros e coluna durante levantamentos de peso/olímpicos e movimentos ginásticos.