



PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA EM PRATICANTES DE CROSSFIT®

Rodrigo Vaneti Otavio¹; Eduarda Roman Zacarin²; Kelley Cristina Coelho³; Daniela Saldanha Wittig⁴

¹Acadêmico do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR, Maringá-PR. Bolsista do Programa de Iniciação Científica do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação PIC/ICETI

²Acadêmica do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR, Maringá-PR

³Orientadora, Mestre, UNICESUMAR, Maringá-PR. Professora do Curso de Fisioterapia

⁴Co-orientadora, Mestre, Curitiba/PR. Fisioterapeuta.

RESUMO: O Crossfit® é uma modalidade esportiva de alta intensidade que executa movimentos funcionais de forma cíclica, acíclica com levantamento de peso e ginástica. Essa modalidade esportiva possui características motivacionais e desafiadoras, por isso obtém cada vez mais praticantes, sejam eles saudáveis, obesos ou atletas. Dessa maneira visa trabalhar os dez domínios do condicionamento físico. Como qualquer atividade física, essa modalidade pode gerar lesão e devido a esse risco, essa pesquisa será desenvolvida com o objetivo identificar a prevalência de dor lombar em praticantes de Crossfit®. Ainda, como objetivos específicos traçar o perfil dos praticantes de Crossfit® portadores de lombalgia; apontar se a prática de outras atividades físicas associadas ao Crossfit® podem ser responsáveis pela lombalgia e ou somente agravantes destas patologias. Como metodologia, será aplicado um questionário desenvolvido pelos autores composto por 24 questões que abrangem dados pessoais referentes a idade, peso, altura; prática dessa modalidade esportiva e dor lombar, onde a identidade do avaliado estará preservada. Participarão da pesquisa 500 praticantes da metodologia Crossfit®, ambos os sexos, de 18 a 60 anos. Como critério de exclusão praticantes com idade inferior a 18 anos e superior a 60 anos e box não filiadas à Crossfit®, os voluntários serão abordados em seus locais de treino, após concordarem em participar do estudo e serem orientados, assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), posteriormente iniciará a coleta de dados com o preenchimento do questionário nas 5 das box filiadas e autorizadas pela Crossfit® na cidade de Maringá/PR. Após a coleta de dados, os mesmos serão analisados, tratados e apresentados através do software Excel. Esperamos no presente estudo que os dados corroborem com o apresentado na literatura, onde há uma maior prevalência de lesão na coluna lombar em exercícios de levantamento de peso, como é o caso dessa modalidade, acredita-se que haja um maior número de lesões em indivíduos que treinam por mais horas semanais, como também uma menor prevalência de lesões quando há um número reduzido de alunos para um coach no treinamento.

PALAVRAS-CHAVE: Dor lombar; atividade física; alta intensidade.

