

LESÕES MUSCULARES CAUSADAS PELO TREINO DE *CROSSFIT* E SUA RELAÇÃO COM A RABDOMIÓLISE (APOIO UNIP)

Aluna: Nayara Lemes Bitencourt

Orientador: Prof. Dr. José Eduardo Costa de Oliveira

Curso: Ciências Biológicas

Campus: Ribeirão Preto

O presente projeto tem como objetivo verificar as lesões musculares causadas na modalidade esportiva *crossfit* e analisar se estas poderiam ou foram desenvolvidas para a doença rabdomiólise. O *crossfit* é uma modalidade esportiva recente, que atrai diversos praticantes em muitos países. É um programa de treinamento de alta intensidade que gera maior otimização de todas as capacidades físicas. Por ser uma modalidade de alta intensidade, seus praticantes exaustam fortemente a musculatura, podendo causar lesões que, em um estágio mais grave, podem desenvolver uma doença chamada rabdomiólise. Trata-se de uma doença que ocorre a partir da lise das fibras musculares, causando diversos sintomas e podendo levar o paciente a óbito. Neste projeto, voluntários praticantes da modalidade responderam a um questionário; posteriormente, suas respostas foram comparadas com artigos e publicações sobre o tema. Pode-se observar que, entre os voluntários entrevistados, uma pequena porcentagem havia sofrido alguma lesão, nenhuma delas grave, descartando totalmente a possibilidade de desenvolvimento da doença estudada. Por isso, podemos afirmar com este estudo que os praticantes da modalidade sofrem lesões, assim como em qualquer outra modalidade esportiva, ou até menos, quando comparada com futebol de campo ou atletismo, esta última aparece no topo das lesões musculares que desenvolvem a rabdomiólise.