

# **CONTROLE DE SOBRECARGA E PREVALÊNCIA DE LESÕES NO *CROSS TRAINING* (APOIO UNIP)**

**Aluno:** Thomas Nader Constancio

**Orientador:** Prof. Otávio Augusto Soares Machado

**Curso:** Educação Física

**Campus:** Sorocaba

O *Cross Training* é um método de treinamento físico que vem crescendo desde sua criação em 2001. Os principais objetivos do *Cross Training* são o aprimoramento da força máxima, força de resistência, potência, flexibilidade, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória. Em consequência à sua popularização, o número de praticantes lesionados tem aumentado. Alguns pesquisadores analisaram o índice de lesões nesse esporte, no entanto, nenhum estudo até o momento demonstrou a influência do volume e da intensidade de treinamento na taxa de lesões. Portanto, faz-se necessário ampliar o conhecimento científico dessa modalidade de exercício, proporcionando maior segurança para seus praticantes e profissionais envolvidos. O objetivo do estudo foi analisar e avaliar o perfil geral do praticante de *Cross Training*, o controle de sobrecarga e a incidência de lesão. Um questionário *on-line* relacionado a ocorrências de lesões, desconfortos, hora da prática, controle de carga, frequência semanal e intensidade do treinamento (Escala CR-10 Borg) foi aplicado entre os praticantes de *Cross Training*. Foram obtidas 130 respostas no total, sendo 66 homens e 64 mulheres, com idades entre 18 e 65 anos. Quarenta e sete (36,15%) indivíduos sofreram lesão e 78 (60%) relataram algum desconforto durante a prática do *Cross Training*. Lesões no ombro, região lombar, punho e joelho predominaram. As lesões ocorreram durante os movimentos de *snatch*, *deadlift*, propulsor e *burpee*. Uma frequência de quatro ou mais vezes na semana parece aumentar a incidência de lesões. Por fim, indivíduos que classificaram seu esforço acima de 7, tiveram correlação positiva com a lesão. A porcentagem de praticantes que relataram estar ou ter sofrido alguma lesão

ou desconforto musculoesquelético foi alta. O ombro foi o segmento corporal mais afetado (16,4%) e, entre os exercícios, o *snatch* mostrou estar mais associado às lesões (12,5%). Portanto, por meio dos resultados aqui relatados, concluímos que a manipulação da frequência e da intensidade do treinamento é fundamental para a redução da incidência de lesões e desconfortos vivenciados pelos praticantes dessa modalidade.