

VIII MOSTRA CIENTIFICA DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNICATÓLICA

CARACTERÍSTICAS FUNCIONAIS E LESÕES EM JOELHO DE PRATICANTES DE CROSS TRAINING: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

JORGE DIEGO MAMEDIO DE SOUZA

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: jorgediego25@hotmail.com

MAROS ROGÉRIO MADEIRO DE ALMEIDA

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: marcosalmeida@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Atualmente no Brasil encontram-se mais de 800 boxes de *CrossFit*, tornando o país o segundo maior usuário da modalidade ficando atrás somente dos Estados Unidos. A sistematização desse modelo de treinamento se define por treinos chamados *Workout Of The Day* (WOD). As principais lesões no esporte são dadas na articulação do joelho, sendo as mulheres as mais acometidas, esse estudo busca colaborar para o meio acadêmico e científico sobre as principais abordagens da Fisioterapia para lesões em joelhos nos atletas de Cross Training. O objetivo do presente estudo foi revisar a literatura científica acerca das características e lesões de joelho em praticantes de Cross Training. Para tal, foram realizadas pesquisas por meio das bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literature Analysis and Retrieval System online (MEDLINE) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), através da ferramenta eletrônica: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS. Na BVS foram utilizados os descritores “joelho”, “traumatismo em atletas” e “Academias de Ginástica”, além disso, foram utilizadas como palavras-chave “Cross Training” e “CrossFit”. Foram utilizados os artigos disponíveis na íntegra, publicados na língua inglesa e portuguesa, disponíveis no período de 2015 a julho de 2020, e após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 11 estudos para compor essa revisão, sendo a grande maioria publicados no ano de 2019. Em relação ao local, a maior prevalência foi nos Estados Unidos, e quanto ao tamanho das amostras usadas, a quantidade variou de 6 a 479 indivíduos. Levando em consideração o objetivo do presente estudo, durante a metodologia aplicada foi encontrado apenas um artigo com população específica de *Cross Training*. Em conformidade com os estudos incluídos, os praticantes do sexo masculino sofreram mais lesões em membros superiores que o sexo feminino, porém, as mulheres sofreram mais nos membros inferiores que os homens. De acordo com os trabalhos selecionados podemos afirmar também que o Cross Training e o CrossFit têm uma baixa taxa de lesões, que é menor que em esportes mais tradicionais. Sendo mulheres acometidas mais em membros inferiores e homens em membros superiores

Palavras-chave: Joelho. Traumatismo em atletas. Academias de ginastica. *CrossTraining*. *CrossFit*.