

A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA EM UM CAMPEONATO DE CROSS FIT

Maria Luciana de Barros Bastos¹; Soanne Chyara Silva Soares²; Alessandra Aglaise Melo dos Santos³; Ana Carla de Sousa Aguiar⁴; Giulia Calandrini Pestana de Azevedo⁵

¹Graduando, Universidade do Estado do Pará (UEPA);

²Mestrado em Neurociências e Biologia Celular, UEPA;

³Graduando, UEPA;

⁴Graduando, UEPA;

⁵Graduando, UEPA

lucianabbastos@yahoo.com.br

Introdução: O CrossFit é uma modalidade esportiva que inclui movimentos funcionais intensos e variados e os exercícios fundamentam-se em realizar movimentos em alta velocidade, suportar altas cargas, cursar grandes distâncias. Dentre as capacidades físicas trabalhadas no esporte destaca-se o condicionamento cardiovascular e respiratório, velocidade, agilidade, precisão, coordenação, equilíbrio, força, agilidade, potência, resistência e flexibilidade (FERREIRA, SALGUEIROSA, 2016). Os estudos utilizam como variável a taxa de lesão por 1000h de prática e enfatizam que devido as propriedades das atividades do esporte, a exemplo os exercícios com muitas repetições, tendem ao maior risco de lesões aos praticantes, além disso, os índices de lesões do CrossFit são semelhantes comparados a outros esportes. Portanto, é interessante o planejamento do treino com saúde, incluindo avaliações fisioterapêuticas individuais, pois a atuação do terapeuta é importante antes e depois da prática do esporte, visto que é necessário para a preparação de exercícios de alta intensidade que trabalham força muscular, resistência e a potência exigida nos movimentos, inclui-se também o auxílio na postura e na respiração, além disso, vale ressaltar os períodos de descanso entre treinos, a correta progressão dos exercícios, a constante supervisão dos coaches (treinadores) e também a conscientização do próprio praticante (ARAÚJO, 2015).

Objetivos: Relatar a atuação de fisioterapeutas em atendimento durante campeonato de CrossFit e identificar os recursos utilizados. **Descrição da Experiência:** É um estudo descritivo, que aborda a atuação de fisioterapeutas e estagiárias de uma clínica de fisioterapia de Belém durante um campeonato de CrossFit em maio de 2017, no qual fora realizado o acompanhamento de uma equipe composta por 16 atletas do esporte, sendo 08 homens e 08 mulheres. Durante o campeonato as estagiárias vivenciaram e auxiliaram atendimentos fisioterapêuticos antes e depois de cada bateria de exercícios. Observaram os recursos que os fisioterapeutas utilizavam e quais as áreas do corpo que mais havia queixa de dores. **Resultados:** A bateria de exercícios realizados pelos crossfitters são conhecidos no esporte como WorkoutOfthe Day (WOD). Neste campeonato os praticantes realizaram dois WODs. O primeiro WOD foi composto por 5 Rounds por cada time de 4 atletas, em 10 deadlift(pegada na barra com uma mão pronada e a outra supinada, erguendo a barra do chão para acima da cabeça) e 10 sit-up (abdominais com as pernas dobradas na posição de “ borboleta”).O quarteto se dividiu em 2 atletas (um homem e uma mulher) no deadlift e 2 atletas no sit-up. O WOD iniciou no Deadlift executado pelos 2 atletas, enquanto os outros dois ficaram em suspensão nas barras com 100 kg. Caso os atletas largassem as mãos da barra, o deadlift teria que ser parado até que os dois estivessem suspensos novamente. Ao completar as 10 repetições do deadlift, os dois atletas suspensos na barra, iniciaram o sit-up, assim que os atletas no deadlift suspenderem a barra do chão e segurarem acima dos joelhos, sendo os dois exercícios realizados de forma sincronizada em cada dupla. Após o término do round as equipes trocaram de posição, ou seja, quem estava no deadlift foi para o sit-up e vice versa, até a conclusão dos 5 rounds, com tempo máximo de 15

minutos. No segundo WOD o tempo total foi de 15 minutos, cada atleta da equipe fez uma sequencia completa de 5snatch(levantar a barra do chão para acima da cabeça, com ligeira flexão de joelhos e quadris) com carga de 35kg para homens e 20 kg para mulheres e 1 ropeclimb(subir em uma corda até a marca de fita vermelha), ao terminar, batia a mão do próximo atleta que realizou a sequencia seguinte e assim sucessivamente até completar o tempo, sempre intercalando um homem, uma mulher. A atuação dos fisioterapeutas deu-se por meio de recursos terapêuticos direcionados para necessidades individuais dos atletas. Durante a experiência as estagiárias observaram que tanto homens, quanto mulheres fizeram uso de pelo menos de um dos recursos oferecidos pela equipe de fisioterapia presente, com a finalidade de melhorar o desempenho durante a atividade e também para tratar imediatamente, caso tivesse alguma lesão após cada WODou para prevenir que se tivesse um desgaste muscular muito grande. Os recursos utilizados pelos fisioterapeutas foram a crioterapia; bandagem elástica e rígida; alongamentos; liberação miofascial; mobilização articular e o uso de spray analgésico. Cada equipe de CrossFit ®possuía uma equipe de fisioterapeutas de suporte, isso demonstra que os atletas tem o noção da importância de ter um acompanhamento fisioterapêutico. De acordo com os WOD, pode-se ver que os exercícios exigiam prioritariamente as musculatura dos membros superiores e do tronco, além de requerer principalmente a coluna lombar, o que era compatível com as principais queixas referidas dos atletas para a equipe de fisioterapia. Notou-se também que os atletas realizavam mais de um WOD diferente durante o mesmo dia de campeonato, o que traz uma sobrecarga nas mesmas áreasdo corpo. **Conclusão ou Considerações Finais:** De acordo com a vivência descrita, observou-se que a atuação do fisioterapeuta nos campeonatos de CrossFit é de suma importância para a prevenção e tratamentos imediatos de lesões ocasionadas pela prática do esporte e que muitos recursos e técnicas podem ser usados, como crioterapia, bandagens elásticas, alongamentos, inibição miotática, dentre outros. Logo, é importante enfatizar a necessidade de mais estudos detalhados para verificar o nível de desgaste muscular que os atletas sofrem durante campeonatos desta modalidade esportiva, para auxiliar o atleta de crossfit em seu desempenho e realizar condutas mais adequadas e imediatas pós exercícios.

Descritores: CrossFit, Fisioterapia.

Referências:

1. Araújo R. F. LESÕES NO CROSSFIT: uma revisão narrativa. Trabalho de Conclusão de Curso -Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte, 2015. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br>. Acesso em: Setembro/2017
2. Ferreira P. M.; Salgueirosa F. M. Capacidade funcional de mulheres praticantes de crossfit e musculação no processo de envelhecimento, um comparativo. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Tuiuti do Paraná, Paraná, 2016. Disponível em: <http://www.tcconline.utp.br>. Acesso em: Setembro/2017