

RABDOMIÓLISE: RELAÇÃO ENTRE SÍNDROME GRAVE E O CROSSFIT

INTRODUÇÃO: As atividades físicas regulares têm efeitos positivos na estética, saúde física e mental. Entretanto, atividades de alta intensidade, como o crossfit, podem induzir a rabdomiólise, uma síndrome que atua destruindo a musculatura estriada esquelética, por meio de estresse patológico, mecânico ou bioquímico. Os sinais e sintomas mais frequentes são: mialgia, fraqueza muscular e urina de coloração escura. **OBJETIVO:** O objetivo desse estudo foi correlacionar o aumento da incidência de rabdomiólise à prática do crossfit. **MÉTODO:** Tratou-se de uma revisão bibliográfica, realizada entre os anos de 2002 e 2020. Coletaram-se 12 artigos científicos, selecionando-se 8 envolvendo a temática. As bases eletrônicas de dados utilizadas foram: Scielo, Pubmed e Lilacs. Foram utilizados os descritores: rabdomiólise, exercício físico e dano muscular, segundo a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os principais achados consistiram em estudos de casos clínicos e demonstraram haver um crescente número de relatos nas últimas décadas associando o estresse muscular proveniente do treinamento intenso de força e exercícios aeróbicos de longa duração ao desencadeamento da rabdomiólise. Estudos mostraram que protocolos de alta intensidade com pequenos intervalos, utilizados no Crossfit, aumentaram os níveis séricos de citocinas e de CK – um marcador de lesão muscular utilizado no diagnóstico da rabdomiólise. Apesar de rara, é crescente a incidência, como demonstrado em estudos que relataram eventos de rabdomiólise associada à prática de CrossFit em pacientes saudáveis, que apresentaram manifestações como mialgia exacerbada após 24 horas do treinamento. **CONCLUSÃO:** A rabdomiólise está associada a um quadro clínico potencialmente fatal que tem a prática de atividades físicas como um importante fator causal. Embora pouco relatadas, descrições de casos de rabdomiólise são encontradas na literatura associadas à prática do CrossFit. Devido ao aumento da popularidade desta modalidade, torna-se evidente a imprescindibilidade da conscientização não somente dos profissionais, mas também dos praticantes sobre a prevenção da síndrome e dos seus riscos associados.

PALAVRAS-CHAVE: Rabdomiólise. Exercício físico. Dano muscular.