**A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NOS DANOS MUSCULARES EM PRATICANTES DO CROSSFIT**

**Jéssica Karoline Da Cruz Carneiro1**

Acadêmica de Fisioterapia, Centro Acadêmico da Faculdade UNINTA – Itapipoca.

Itapipoca, Ceará.

E-mail: jkaroline185@gmail.com

**Clara Wirginia de Queiroz Moura2**

Fisioterapeuta. Mestra em saúde da família pela Universidade Federal do Ceará. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca, Ceará

**Milla Martins Silva3**

Acadêmica de Fisioterapia, Centro Acadêmico da Faculdade UNINTA – Itapipoca.

Itapipoca, Ceará.

**Lucas da Mota Teixeira4**

Acadêmica de Fisioterapia, Centro Acadêmico da Faculdade UNINTA – Itapipoca.

Itapipoca, Ceará.

**Resumo :** O presente artigo tem como objetivo compreender a prática do crossfit e entender a importância da atuação fisioterapêutica em danos musculares em praticantes da modalidade. **Introdução:** Segundo Abreu (2011), O crossfit é considerado um treinamento funcional intenso que usa vertentes do levantamento de peso, movimentos da ginástica e exercícios que desenvolvem a resistência cardiovascular. Surgiu na California (EUA), seu idealizador foi Glassman e chegou no Brasil em meados de 2009 por Joel Fridman, e desde então, vem se destacando entre os jovens no decorrer dos anos, e ganhando cada dia mais adeptos. Pessoas que praticam atividades de grande impacto ficam mais predispostas a desenvolverem algum tipo de lesão. Porém, devido a grande variedades de exercícios, que exige de muitos movimentos e repetições máximas, o Crossfit esteja relacionado a uma maior incidência de lesões comparado a outras modalidade. A atividade física quando exige um estresse significativo para o corpo, e em um período extenso, repeti-vos e competitivos, pode causar alterações biomecânica e fisiológicas. Com o aumento da procura pela modalidade, o número de lesões pode vir a crescer na mesma proporção. Durante as análises de estudos publicados, destaca-se a região do ombro, lombar e joelho como maior alvo de lesões. Nesse contexto, a fisioterapia vem ganhando cada vez mais espaço, atuando tanto na prevenção quanto no atendimento emergencial, utilizando estratégias preventivas que possibilitam a redução de lesões. **Objetivo:** Compreender a importância da atuação fisioterapêutica nos danos musculares dos praticantes do crossfit. **Método:** O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica, com pesquisas realizadas através dos bancos de dados Sciello e Google acadêmico, com artigos publicados no ano de 2012 a 2021, em idioma português. Foram analisado os artigos com objetivo de obter informações para contribuir com o assunto principal. **Resultados:** Através da análise dos artigos publicados, a Fisioterapia se destaca como principal aliada para a prevenção e reabilitação de praticantes que venha a sofrer alguma lesão na modalidade. Na prevenção, a fisioterapia realizará uma reeducação dos praticantes, diminuindo as dores musculares, a fadiga excessiva e a limitação de movimentos que podem ocorrer após a prática do CrossFit. **Conclusão**: A fisioterapia em sua prática no Crossfit se torna essencial para a redução de lesões e melhora do desempenho do praticante. Podendo atua de forma individualizada, através de avaliações, identificando os limites de força ou muscular dos participantes e realizando um tratamento especifico e individualizado para cada paciente. Podendo ser utilizado cinesioterapia a terapia manual que usa de técnicas como liberação miofascial, mobilização articular, tração, quiropraquixia e dentre outras.

**Descritores:** Atuação da Fisioterapia no Crossfit ; danos musculares do crossfit; prevenção fisioterapêutica.

**Referências**

ANTONIO,A.S,. TERAPIA MANUAL NA REABILITAÇÃO DE LESOES MUSCULOESQUELETICO NOS PRATICANTES DE CROSSFIT: REVISÃO DE LITERATURA.amazonlivejur, v.3,n.3-2021

ALMEIDA, Alan Xavier., LOPES, Airton Martins,. Lesões Musculoesquelética em praticantes de Crossfit. V1, n1 (2017).

OLIVEIRA, Juliana,. CARNEIRO, Yasmini,. Incidência de lesões em praticantes de crossfit e musculação. v.2, n.1, Jan.-Abr. 2020 • p. 16-24. • DOI doi.org/