**Os impactos do crossfit na articulação glenoumeral**

Sanívia Giovana Teófilo Lima\*Rosemary Da Silva Felipe¹; Maria Graziele da Conceição¹; Vanessa Barbosa Virginio¹; Nicole Soares Oliver Cruz¹.

1 Faculdade Internacional Da Paraíba – Curso de Fisioterapia – Paraíba – PB

\*Autor correspondente: saniviagiovanaa@gmail.com

**Introdução:** A articulação glenoumeral apresenta-se na cintura escapular tendo como características três graus de liberdade permitindo a movimentação. A intensa mobilidade desta articulação tem como consequência a instabilidade, sendo assim suscetíveis a inúmeras lesões. O crossfit é um esporte no qual o praticante deve apresentar aptidão, desempenho e treinamento físico satisfatório. Essa modalidade de esporte baseia-se em exercícios de grande impacto e alta intensidade para membros superiores e inferiores. Portanto a articulação glenoumeral é umas das principais que sofrem com os impactos provenientes das cargas excessivas durante o exercício físico, tendo em vista, a estabilidade dessa articulação ser estruturada pelos músculos e ligamentos, e por permitir muita mobilidade, capaz de lesionar uma dessas estruturas durante a realização de um movimento, como o levantamento de peso livre. **Objetivos:** apresentar os impactos do Crossfit na articulação glenoumeral. **Métodos:**  O presente estudo trata-se uma de revisão integrativa da literatura, realizada por meio da pesquisa de artigos científicos, nas bases de dados: Google acadêmicos, SciELO e PubMEd, com os descritores Crossfit, articulação glenoumeral e Lesões, onde foram encontrados 13 artigos correlacionado com a temática proposta. Como critério de inclusão, foram considerados artigos que tratassem o os impactos do crossfit na articulação glenoumeral. Foram descartados os estudos que abordava a crossfit em outras circunstâncias. **Resultados:** A prevalência de lesões foi observada mais frequentemente nos homens, além disso, os estudos não comprovaram a associação da idade com a incidência das lesões. Os fatores que influenciam na predisposição de lesões são o tipo de exercícios escolhido, o tempo e a duração da prática. Resultados de estudos confirmam que a região mais acometida são: ombro (comumente na articulação glenoumeral), costas e joelhos. Acrescenta- se também como fator de predisposição a existência de lesões advindas de outras circunstâncias e modalidade de esporte. **Conclusão:** Conclui-se através dos resultados a confirmação de que a articulação glenoumeral, de fato, é a região mais acometida pelos impactos do crossfit e que o tipo de exercícios escolhido influencia no aparecimento da lesão, sendo assim, importante uma avaliação minuciosa e individualista na prescrição do exercício. Entretanto, faz presente a necessidade de outros estudos que reafirmem a relação dos impactos do crossfit com a articulação glenoumeral.

**Palavras-chave:** Crossfit; Articulação glenoumeral; Lesões.

**REFERÊNCIAS**

1. CORREIA, Arménio Neves. **Estudo da biomecânica do ombro.**Tese de mestrado integrado. Engenharia Mecânica. Faculdade de Engenharia. Universidade do Porto. 2010. Disponível em:< <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/61327>>. Acesso em: 08 de setembro de 2020.

2. MARTINS, Murilo Bianchi; et.al. **Crossfit- Riscos e taxas de Lesões- Revisão sistemática da literatura.** Revista espacios, V. 39, n.19, fevereiro de 2018. Disponível em:< <https://www.revistaespacios.com/a18v39n19/a18v39n19p19.pdf>  Acesso em: 08 de setembro de 2020.

3. DOMINSKI, Fábio Hech et al. **Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática**. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 229-239, ISSN 2316-911, junho de 2018.  Disponível em:< <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502018000200229&script=sci_abstract&tlng=pt>>. Acesso em: 08 de setembro de 2020.