

# LESOES NO CROSSFIT E MUSCULAÇÃO

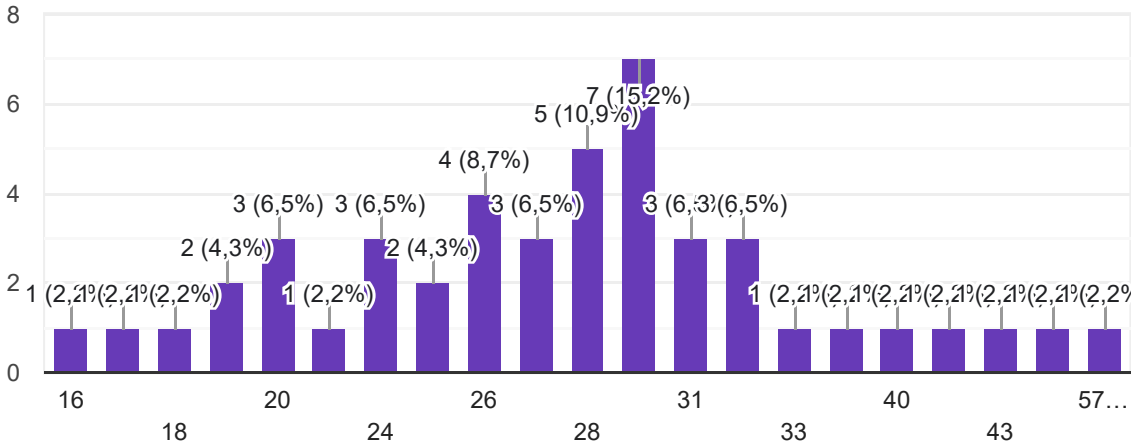
46 respostas

[Publicar estatísticas](#)

## Idade:

 Copiar

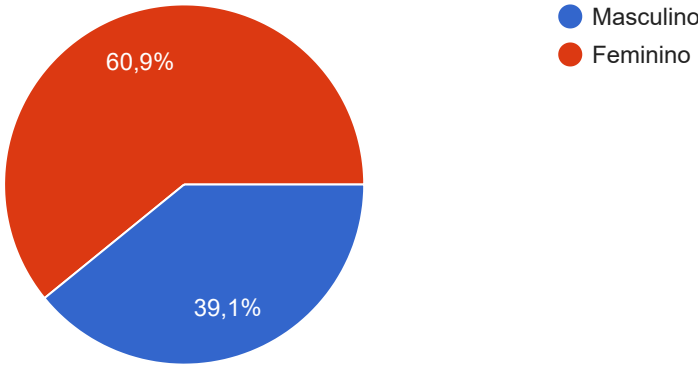
46 respostas



## Sexo:

 Copiar

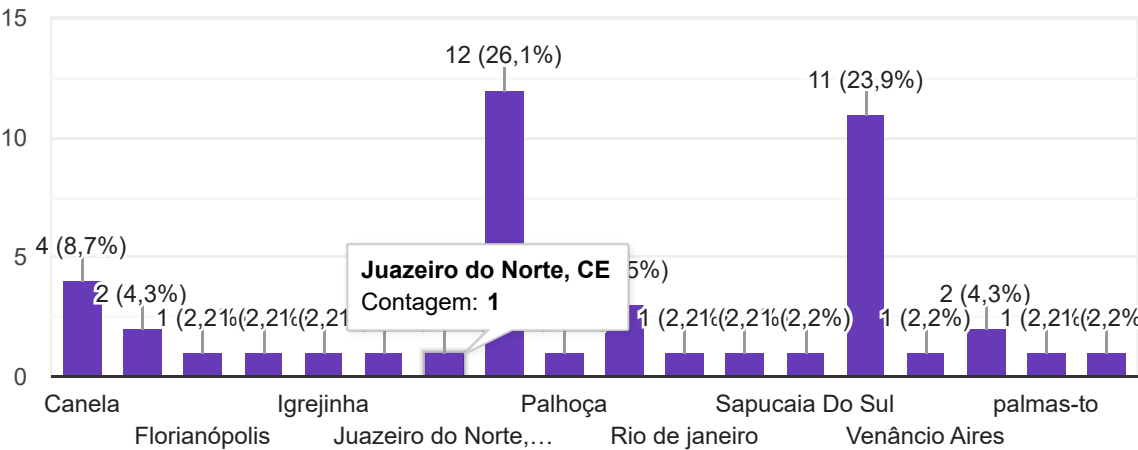
46 respostas



Cidade onde mora:

Copiar

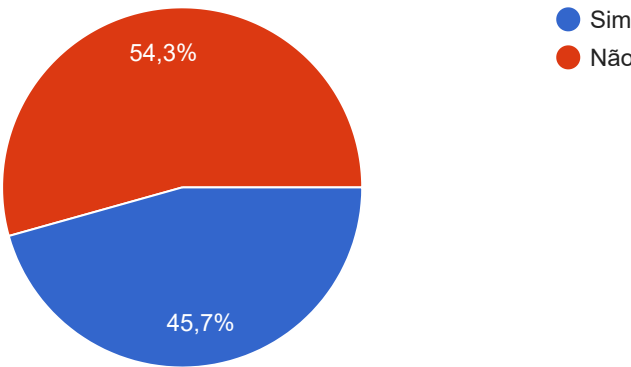
46 respostas



Você já praticou CrossFit?

Copiar

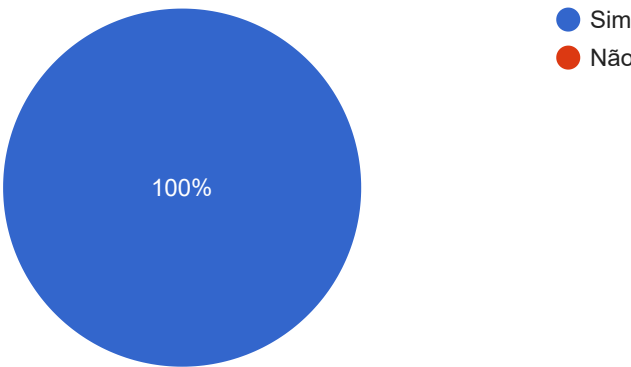
46 respostas



Você já praticou musculação?

Copiar

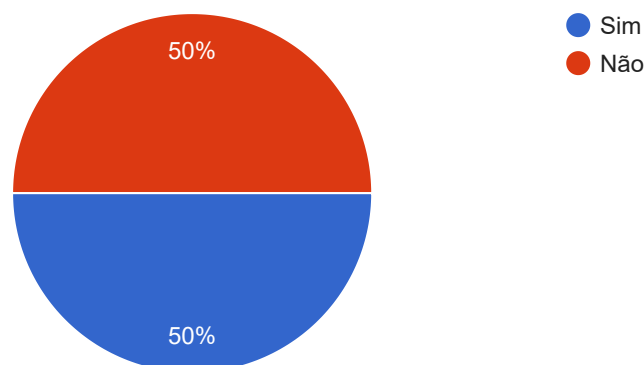
46 respostas



## Você já teve alguma lesão relacionada à prática de CrossFit ou musculação?

[Copiar](#)

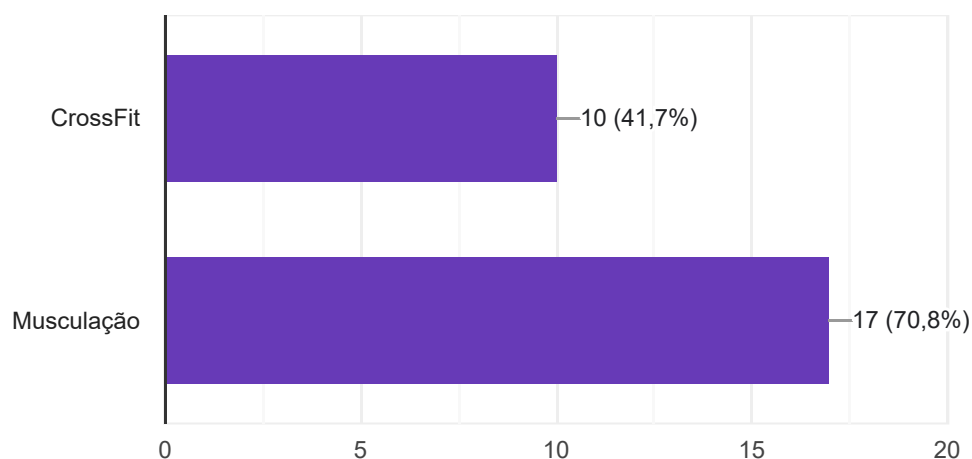
46 respostas



## Se sim, marque as modalidades em que ocorreram as lesões:

[Copiar](#)

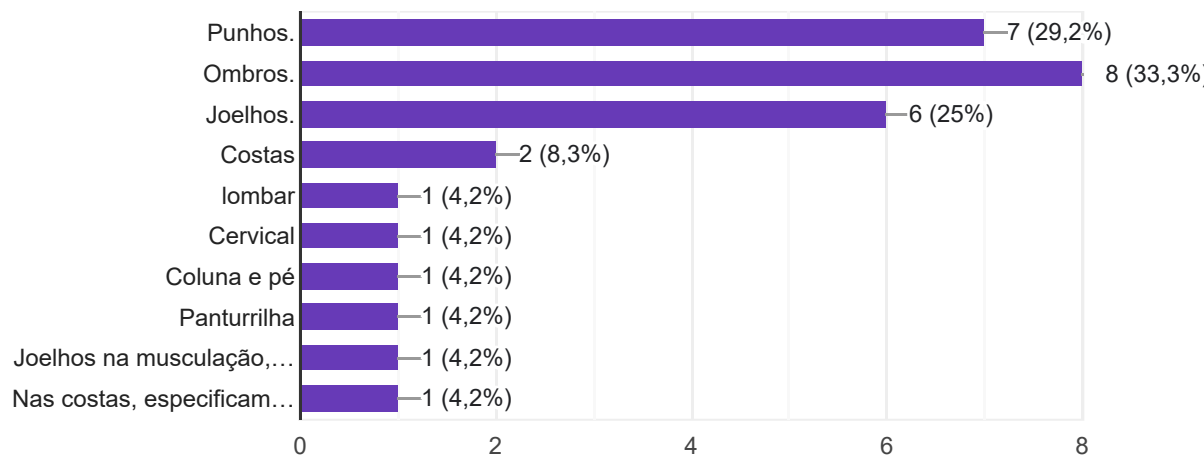
24 respostas



## Selecione uma ou mais das opções de abaixo, de acordo com a região do corpo em que ocorreu a lesão:

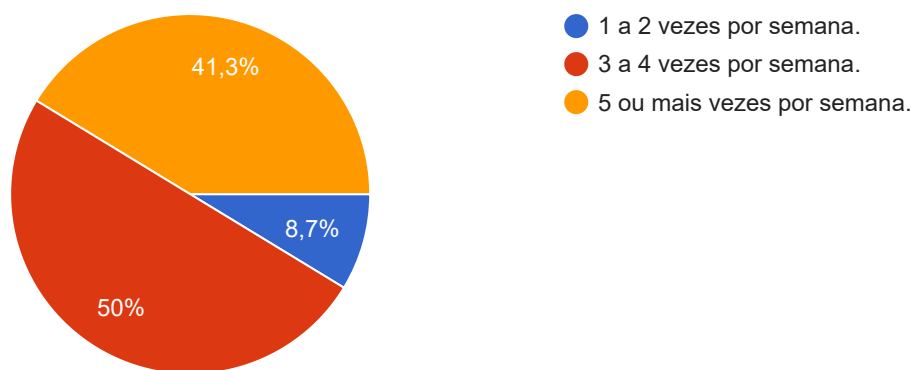
[Copiar](#)

24 respostas

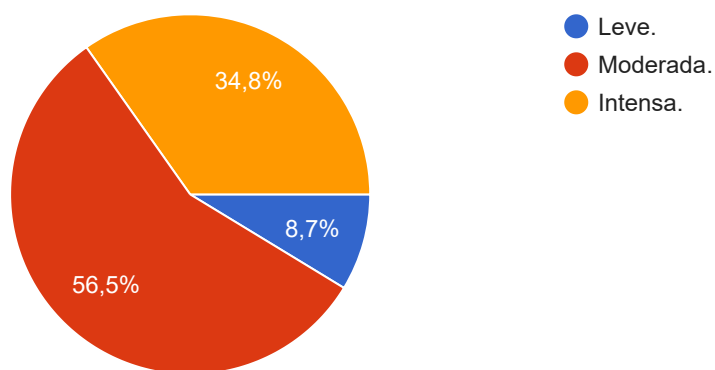


**Com que frequência você pratica CrossFit ou musculação por semana?** Copiar

46 respostas

**Qual é a intensidade do seu treinamento?** Copiar

46 respostas



**Na sua opinião, quais fatores contribuíram para a ocorrência da lesão? (por exemplo, falta de aquecimento, técnica inadequada, sobrecarga de peso)**

27 respostas

Técnica inadequada

Falta de aquecimento/mobilidade, execução inadequada, sobrecarga de peso, pouca amplitude

Sobrecarga de peso

Falta de aquecimento e técnica inadequada

Aquecimento, alongamento, técnica, sobrecarga sem aquecimento.

técnica inadequada

Sobrecarga de peso.

Técnica inadequada, acredito. Eu sabia que não conseguia fazer aquele exercício por conta do probleminha no meu joelho, mas ainda assim o fiz, resultando em lesão leve no mesmo

Sobrecarga

Técnica inadequada e sobrecarga de peso

sobrecarga

Sobrecarga de peso e falta de acompanhamento técnico

Sobrecarga

Falta de aquecimento e até propriamente problemas crônicos

Falta de aquecimento e sobrecarga de peso

Falta de alongamento e carga inadequada

Não sei

No joelho acredito que foi exercício incorreto e sem o profissional adequado, pois foi na musculação e o professor não me corrigia de forma adequada, tenho lesão até hoje devido a isso. Na panturrilha, foi durante o crossfit, e neste caso acho que foi desgaste físico, pois fazia 2hrs de atividades todos os dias (cross+caminhada/corrida), e me machuquei com uma simples pisada no chão.



Foi no início, então foi falta de jeito meu, porque os coachs sempre ficam cuidando os movimentos e a postura adequada.

Estava voltando a treinar e acabei exagerando na sobrecarga

Má postura e movimento inadequado.

Falta de aquecimento adequado antes dos treinos e técnica inadequada em exercícios alguns exercícios, especialmente durante o snatch.

Aumentar muito o peso durante os agachamentos, não levando tanto em consideração a técnica.

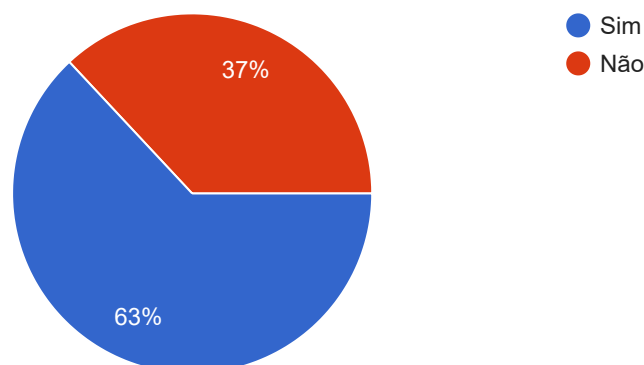
Quis aumentar muito o peso no deadlift, acabando por não fazer a postura correta.

Realizei movimentos muito explosivos e com muita sobrecarga, não dando a devida atenção.

### Você recebeu orientação adequada sobre como evitar lesões ao praticar CrossFit ou musculação?

 Copiar

46 respostas



## Como a lesão afetou sua rotina de treinamento e atividades diárias?

22 respostas

Atestado de 5 dias sem poder trabalhar e nem treinar

Uns dias sem treinar

Me dificultando para realizar determinados exercícios, e o medo de lesionar novamente

Dor no ombro limitando minhas atividades diárias. Hoje antes do treino tenho que aquecer bem, um bom alongamento somente assim consigo treinar com mínimo de desconforto possível.

Fiquei 3 meses sem praticar atividade física

A lesão impediu a prática de atividades por quase 1 mês.

Suspendi os exercícios que causavam dor até melhorar

Machucou o joelho, então eu fiquei um tempo sem forçar ele

Afastamento de outra modalidade que eu gostava

Sinto dores a 2 anos, interfere diretamente na minha vida pessoal e profissional

Fiquei impedido de pegar coisas pesadas no dia a dia, pois sempre sentia dores agudas nos punhos. Além de ter mudado o exercício de rosca direta para a polia (que a dor não era agravante), ao invés de halteres.

Dificuldade em rotacionar o braço

Afetou diretamente, pois fiquei alguns meses com treinamento reduzido nas pernas e glúteos.

Por não ser uma lesão muito grave, não alterou muita coisa, só a carga do exercício relacionado

No joelho tive que ficar um bom tempo sem treinar e ainda hoje há movimentos que não posso realizar devido a lesão. Na panturrilha parei o treino por 4 semanas e voltei normalmente.

A condromalacia afeta todos os dias, pois há movimentos que nem posso fazer por causa dela. A queda da caixa foi uma semana só e nunca mais atrapalhou em nada.

Acabei desenvolvendo uma bursite no ombro direito, que era uma dor recorrente.

A dor na lombar dificultou minhas atividades do dia a dia e reduziu meus treinos.



Senti dor intensa nos ombros e costas, o que me forçou a parar de treinar por cerca de 6 semanas. Tive dificuldades em realizar atividades simples, como carregar sacolas de compras.

Senti dor ao subir escadas e tive que parar de treinar por um mês. Isso afetou meu dia a dia, pois não conseguia correr ou mesmo andar longas distâncias.

Fiquei semanas com uma dor intensa na lombar, sentia dor até ao levantar da cama.

A lesão no LCP causou muito dor e instabilidade no joelho, me forçando a parar por semanas e fazer varias sessões de fisioterapia.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Política de privacidade](#)

Google Formulários





