

# mesportesdasorte

Quais problemas os exerc#237;cios de alto impacto podem causar?

A pr#225;tica do crossfit #233; um exemplo de treino com alto grau de for#231;a exigida.

Confira a orienta#231;#227;o de um especialista para evitar problemas dos exerc#237;cios de alto impacto.

Os exerc#237;cios de alto impacto s#227;o aqueles conhecidos pelo ganho de massa muscular e massa #243;ssea.

Al#233;m de esportes como basquete, gin#225;stica ol#237;mpica e v#244;lei, atividades #128179; de academia como o crossfit se destacam entre os

brasileiros em busca pela melhora do condicionamento f#237;sico.

As "boxes", nome denominado #128179; para as academias em que o crossfit #233; praticado, obteve um crescimento constante ao longo da d#2

cada passada.

De acordo com #128179; um artigo de 2019 da Revista Brasileira de Precri#231;#227;o e Fisiologia do Exerc#237;cio, o Brasil contava com 1.

055 boxes filiadas, #128179; ficando atr#225;s apenas dos Estados Unidos, com 7.314.

O crescimento do setor entre 2013 e 2019 foi de 5.900%.

Com toda a #128179; expans#227;o dessa categoria de exerc#237;cios, surge a d#250;vida de quais problemas podem ser causados pelo crossfit e outras

atividades semelhantes.

Alto #128179; e baixo impacto: qual a diferen#231;a?

Os dois tipos de exerc#237;cios se diferenciam pela carga axial, ou seja,

a carga que #128179; atua ao longo do eixo central do membro e das articula

#231;#245;es. De acordo com o dr.

Igor Severino Macedo, m#233;dico ortopedista e #128179; especialista

em cirurgia de joelho pela Universidade Federal de Uberl#226;ndia (UFU), os de

alto impacto s#227;o exerc#237;cios com grande quantidade #128179; de carga, j#225; os de baixo impacto, com carga mais leve.

"Normalmente os de grande quantidade de carga, os de alto #128179;

impacto, s#227;o praticados com menos frequ#234;ncia.

Enquanto que os exerc#237;cios de baixo impacto t#234;m maior frequ#234;ncia e tamb#233;m mais repeti#231;#245;es", afirma #128179; o dr.

Igor.

Quais cuidados exigem os exerc#237;cios de alto impacto?

As articula#231;#245;es devem ser o foco de aten#231;#227;o na pr#225;tica desse tipo #128179; de exerc#237;cio, explica o ortopedista.

"Em atividades como o crossfit, proteger e estabilizar bem as arti

cula#231;#245;es #233; a principal recomenda#231;#227;o, j#225; #128179;

que s#227;o regi#245;es de encontro entre os ossos, e por isso sofrem mais &