

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Rabdomiólise induzida pelo CrossFit

Greg Glassman



Alertamos sobre a rabdomiólise em uma edição anterior (CrossFit Journal 33, maio de 2005) e voltamos ao tema este mês não só para repetir nosso aviso, mas para compartilhar as lições que aprendemos sobre a “rhabdo por esforço.”

Antes que o primeiro caso de rhabdo chegasse à nossa atenção, alertávamos regularmente sobre a intensidade do CrossFit sempre que tínhamos a oportunidade. Na edição de janeiro de 2005 do jornal, oferecemos a seguinte precaução para os novatos enfrentando o WOD (treino do dia): “Incontáveis especialistas e de comunidades esportivas e de operações especiais, considerados invencíveis, foram queimados no altar do ego e da intensidade.” Descobrimos que essa queima é rhabdo, e agora nos sentimos obrigados não só a explicar a intensidade do CrossFit, mas a alertar sobre seu potencial letal.

Podemos evitar muitos detalhes médicos com uma descrição rápida e simples da rabdomiólise como um colapso sistêmico potencialmente mortal iniciado pelos rins em resposta à presença de resíduos de fibras musculares e detritos na corrente sanguínea. Há vários

de 3

causas e tipos de rabdomiólise, classificadas pela causa subjacente da degradação muscular. Com o CrossFit lidamos com o que é conhecido como rabdomiólise de esforço. Pode incapacitar, causar lesões graves e até mesmo levar à morte.

Até o momento, vimos cinco casos de rabdomiólise por esforço associados a treinos de CrossFit. Cada caso resultou na hospitalização da pessoa afetada. A estadia mais longa no hospital foi de seis dias, a mais curta de dois dias. Todos se recuperaram completamente. O mais afetado esteve extremamente doente, enquanto o menos afetado não teve queixas além da rigidez. Todos estavam extremamente doloridos. No entanto, a rigidez não explica adequadamente o desconforto da rabdomiólise. O mais afetado, um membro da SWAT, relata que seis dias de morfina intravenosa mal aliviaram a dor.

As vítimas incluem:

- 1) Estudante universitária, surfista, ciclista de montanha, pouco mais de vinte anos. Sua segunda aula de CrossFit em três dias foi um treino rápido e intenso em grupo, que incluiu flexões assistidas de alta repetição. Sentiu-se dolorida, depois mais dolorida. Foi à emergência. Foi internada. Passou três dias no hospital. Não se “sentia doente.”
- 2) Dermatologista nos seus últimos quarenta anos. Entusiasta do tênis. Ativo e competitivo de maneira recreativa. Seu primeiro treino de CrossFit foi na segunda-feira, o segundo na quarta-feira. Jogou várias horas de tênis na sexta, sábado e domingo. Hospitalizado na segunda-feira. Sua principal queixa foi rigidez.
- 3) Um homem da SWAT de meia-idade, famoso por suas façanhas em um escritório do xerife muito ativo. Um amigo CrossFitter o levou para uma primeira experiência parecida com “Helen”. Quase o matou, literalmente. Nosso primeiro e pior episódio de rabdomiólise (e o descrito em detalhe na edição 33 da revista). Agora é um CrossFitter entusiasta.
- 4) Arremessadora de softball universitária. Desafiou o namorado corredor quando ele reclamou do treino “Tabata This” do CrossFit. O corredor a desafiou. Não terminou o treino e foi hospitalizada três dias depois por quatro dias. Uma jovem muito doente.
- 5) Pessoal de operações especiais. Ignorou avisos para aprender algo sobre CrossFit antes de participar de um seminário de CF de três dias. Testou sua rotina de musculação e corrida com CrossFit e apresentou desempenhos nos terceiro e quarto quartis nos dois primeiros de três dias, reduzindo-se a observar no dia 3 (provavelmente

salvou sua vida), e no hospital durante os dias 4 a 8. Muito CrossFit muito cedo.

Todos os cinco se recuperaram completamente. O mais afetado, o homem da SWAT, agora é um CrossFitter comprometido e pode facilmente superar treinos que uma vez quase o mataram.

Vimos rabdomiólise em homens e mulheres, tanto jovens quanto de meia-idade. Todos foram e continuam sendo competidores dedicados e eram, segundo padrões comuns e populares, muito em forma. Todos eram atletas. Não vimos nem ouvimos falar de um caso de rabdomiólise por esforço envolvendo indivíduos previamente sedentários ou inativos.

Os cenários, circunstâncias, idade, gênero, antecedentes e treinadores envolvidos variam amplamente em nossos cinco casos, mas cada vítima era nova no CrossFit. Cada uma foi afetada pelo seu primeiro ou segundo treino. As vítimas do golpe um-dois tiveram seu segundo treino dois dias após o primeiro.

Não encontramos um regime de treino além do movimento funcional constantemente variado executado em alta intensidade (CrossFit) que reduza as chances de colapsar e queimar, de potencialmente contrair rabdomiólise, quando exposto pela primeira vez ao CrossFit. Nenhum CrossFitter experiente teve problemas de rabdomiólise.

Nossas vítimas geralmente só haviam experimentado treinos de baixa potência e baixa intensidade. Os regimes que separam o treino de força do cardio quase sempre são de baixa intensidade. Os treinos de musculação combinados com corridas de longa distância não são uma preparação adequada para o esporte, o combate, a emergência ou o CrossFit.

Desde nosso primeiro relatório sobre rabdomiólise há cinco meses, a Associação Nacional de Força e Condicionamento (NSCA) publicou artigos em sua revista e apresentou especialistas sobre rabdomiólise em seus eventos. A rabdomiólise descrita geralmente está correlacionada com exaustão, desidratação, alta umidade, altas temperaturas e práticas prolongadas. Confusão mental e depósitos de sal são oferecidos como sinais. Essa não é a rabdomiólise que presenciamos.

A rabdomiólise que vimos surgiu de sessões de vinte minutos ou menos, com temperatura e umidade leves ou baixas. As vítimas não arfavam excessivamente, não se esforçavam, gemiam ou expressavam um desconforto anormal pelos treinos. Os atletas que sofreram rabdomiólise tiveram resultados marginais no CrossFit

em suas performances e não apresentaram sinais de desconforto fora do comum. Saíram dos treinos aparentemente sem maiores problemas do que qualquer outra pessoa. O ambiente e as circunstâncias atribuídas à rabdomiólise na literatura esportiva e médica são tão diferentes do que vivenciamos que chamamos a rabdomiólise que observamos de 'rabdomiólise fria.'

Do nosso ponto de vista, parece claro que essas pessoas foram expostas a muito trabalho em pouco tempo. Seu treinamento anterior—os tipos de programas oferecidos em academias comerciais, revistas de fitness, sites populares na Internet, o exército dos EUA (incluindo treinamento de operações especiais) e agências de treinamento policial—se mostraram terrivelmente inadequados para prepará-los para uma saída de potência sustentada.

Os atletas de elite do CrossFit estão realizando 18.000 libras-pé de trabalho por minuto durante três ou quatro minutos (isso é quase metade de um cavalo-vapor!). Isso é o que nossos atletas de alto nível estão fazendo em treinos como 'Fran.' Sem se treinar deliberadamente para alcançar a máxima expressão de trabalho eficaz em um amplo domínio de tempo, é praticamente impossível entregar uma saída de potência tão alta quanto a de nossos atletas. O estímulo de treinamento para desenvolver a resistência ao poder que se aproxime do de nossos atletas simplesmente não existe. O CrossFit emprega exercícios, linhas de ação e modelos de programação que permitem a expressão de um volume máximo de trabalho em um amplo domínio de tempo. Não acreditamos que ninguém mais esteja fazendo isso em qualquer lugar.

Atletas de programas de treinamento convencionais perceberam que, em comparação com os atletas treinados no CrossFit, a) não conseguem manter cargas de trabalho igualmente altas, b) é provável que sofram lesões ortopédicas ao tentar, e c) desenvolvem rabdomiólise em níveis de saída de potência que são facilmente mantidos pelos praticantes de CrossFit, incluindo mulheres, atletas mais velhos e crianças.

O surto de rabdomiólise nos ensina que os CrossFitters estão treinados para realizar mais trabalho, trabalho mais eficaz e mais seguro em um período de tempo determinado do que qualquer outro atleta. Acredito que podemos, temos e continuaremos a demonstrar isso para todos que desejem observar, ouvir e pensar.

O modelo de 'mais trabalho, trabalho mais eficaz e mais seguro' do CrossFit explica os desempenhos fracos e a ocasional rabdomiólise entre atletas aparentemente em forma expostos ao CrossFit, nossa superioridade sobre os protocolos de treinamento tradicionais em testes clínicos, e a ausência total e

completa de desafios aos desempenhos de treinamento do CrossFit por parte de não-CrossFitters em um chamado público prolongado de quase cinco anos para que pessoas mais em forma e fortes em qualquer lugar mostrem do que são capazes.

A natureza, o combate e as emergências podem exigir altos volumes de trabalho realizados rapidamente para o sucesso ou sobrevivência. Até que outros se juntem ao CrossFit na preparação de atletas para essa realidade, o problema da rabdomiólise por esforço será nosso para enfrentar sozinhos.

Identificamos três áreas-chave onde podemos minimizar a exposição de pessoas desprevenidas aos desafios físicos do mundo real. Nosso programa de redução de rabdomiólise inclui oferecer aulas de 'elementos' para novatos, onde o ritmo, e portanto a saída de potência, é mantido baixo enquanto os atletas têm tempo para aprender novos movimentos e se desenvolver e adaptar gradualmente a saídas de potência mais altas. O modelo mental que demos aos nossos treinadores é o de uma entrada mais longa na rodovia da intensidade total para os novatos.

Para nossos seminários, estamos emitindo ordens de precaução prévias ao seminário aos participantes recomendando a exposição aos movimentos funcionais antes da data do seminário. Estamos produzindo um vídeo/DVD pré-seminário que alertará sobre a rabdomiólise e ajudará os participantes a se prepararem para o seminário. Também vamos identificar os participantes não iniciados no CrossFit e aconselhá-los pessoalmente para que moderem seus esforços e participação.

Finalmente, estamos conversando com nosso designer de sites sobre avisos mais visíveis para captar qualquer pessoa desprevenida que possa decidir imprudentemente, apesar de nossos avisos, enfrentar um treino a toda velocidade e totalmente despreparada.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele foi ginasta competitivo e atua como treinador de fitness desde o início dos anos 80.