Crossfit, musculação e corrida: vício, lesões e vulnerabilidade imunológica

Vício e excesso de exercícios: riscos x benefícios

Três pontos de destaque do artigo:

1. Excesso de exercícios físicos
2. Lesões
3. Crossfit

**Contagem de palavras no Resumo: 237**

**Contagem de palavras no Corpo do Texto: 2900**

**Palavras-chave:** *Crossfit*; musculação; corrida; *overtraining*; lesões; paradoxo do exercício.

**Autor(es), titulações, e-mails e afiliações:**

Thiago Guimarães§1,2, Marcos Carvalho1, William Santos1, Ercole Rubini1, Wagner Coelho1,3

Thiago Guimarães§, Mestre em Biodinâmica do Movimento Humano (UFRJ), Doutorando em Ciências do Exercício e Esporte (UERJ), Docente UNESA – [thiagotguimaraes@yahoo.com.br](mailto:thiagotguimaraes@yahoo.com.br)

Marcos Carvalho – graduando em Educação Física (UNESA)

William Santos – graduando em Educação Física (UNESA)

Ercole Rubini – Mestre em Educação Física (UGF), Doutorando em Ciências do Exercício e Esporte (UERJ), Docente UNESA

Wagner Coelho – Doutor em Ciências Biológicas (Instituto de Bioquímica Médica – UFRJ), Docente UNESA

1Laboratório de Fisiologia do Exercício – LAFIEX/UNESA-R9

2Laboratório de Imunofisiologia do Exercício – LIFE/UERJ

3Centro Universitário Estadual da Zona Oeste – UEZO (Centro de Ciências Biológicas da Saúde, Unidade de Farmácia)

**Agradecimentos**

Agradecimentos à Universidade Estácio de Sá –UNESA.

**Financiamento e instituições patrocinadoras (se for o caso)**

Esta pesquisa foi financiada pela Universidade Estácio de Sá –UNESA.

**Declaração de Conflito de Interesses**

Não existe nenhum conflito de interesses no presente estudo.

**Endereço postal do autor correspondente:**

Thiago Guimarães

Rua Ney Armando Meziat, 71, Ilha do Governador

CEP 21941-095

Telefones: (021) 98123-8144