REVISTA SAÚDE.COM
ISSN 1809-0761
Vol 22, Nº 2, 2026, 44-57
DOI: 10.22481/rsc.v22i2.18490
Artigo Original | Original Article

# Bruxismo no esporte de alto desempenho: prevalências e manifestações em praticantes de crossFit® e powerlifting

**Wanessa Di Paula Castro Ribeiro dos Anjos[1] Gabriela Di Paula Castro Ribeiro dos Anjos[2] Lorena Cruz Barreto[3] Hévila Souza Santos[4] Ângelo Benevides Oliveira Caires[5] Jéssica Meira Mendes[6]**

[1,2,3,4,5,6] Centro Universitário de Excelência – Brasil.

*Autor de correspondência: dipaulawanessa2910@gmail.com

**RESUMO**

O estudo analisou a prevalência do bruxismo e suas manifestações em praticantes de CrossFit® e Powerlifting em Vitória da Conquista (BA). Trata-se de pesquisa quantitativa, descritiva e transversal, realizada em quatro centros de treinamento das zonas Leste e Sul. Os dados foram coletados por questionário online (Google Forms), incluindo informações sociodemográficas, bruxismo, Escala de Percepção de Estresse – 10 (PSS-10) e prática de atividade física. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética (protocolo nº 7.806.742), e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Participaram 106 praticantes (50,9% mulheres; 49,1% homens), com idade ≥18 anos e prática mínima de seis meses, pelo menos três vezes por semana. Foram excluídos praticantes de treino de força que realizassem outras modalidades físicas. A prevalência de bruxismo autorrelatado foi de 16%, entretanto, 30,2% relataram apertar ou ranger os dentes durante o treino, e 20,8% apresentaram dor ou desconforto ao abrir ou fechar a boca. Apenas 1,9% utilizavam protetor bucal. Conclui-se que, apesar da baixa prevalência de bruxismo, a elevada ocorrência de sintomas orofaciais e o baixo uso de protetor bucal evidenciam a necessidade de ações preventivas e educativas voltadas à saúde bucal, ao manejo do estresse e à orientação sobre cuidados durante a prática de atividades de força.

**PALAVRAS-CHAVE:**
Treino de Força
Saúde Bucal
Disfunção Temporomandibular

**ABSTRACT**

The study analyzed the prevalence of bruxism and its manifestations among CrossFit® and Powerlifting practitioners in Vitória da Conquista (BA), Brazil. This is a quantitative, descriptive, and cross-sectional study conducted in four training centers located in the East and South zones of the city. Data were collected through an online questionnaire (Google Forms), which included sociodemographic information, bruxism, the Perceived Stress Scale – 10 (PSS-10), and physical activity habits. The study was approved by the Ethics Committee (protocol 7.806.742), and all participants signed the Informed Consent Form (ICF). A total of 106 practitioners participated (50.9% women; 49.1% men), aged 18 years or older, with at least six months of training and a minimum frequency of three sessions per week. Strength training practitioners who engaged in other physical modalities were excluded. The prevalence of self-reported bruxism was 16%; however, 30.2% reported clenching or grinding their teeth during training, and 20.8% experienced pain or discomfort when opening or closing the mouth. Only 1.9% used a mouthguard. It is concluded that, despite the low prevalence of bruxism, the high occurrence of orofacial symptoms and the low use of mouthguards highlight the need for preventive and educational actions focused on oral health, stress management, and guidance on care during strength training activities.

**KEYWORDS:**
Strength Training
Oral Health
Temporomandibular Disorder

**SUBMETIDO:** 19 de dezembro de 2025 | **ACEITO:** 18 de maio de 2026 | **PUBLICADO:** 06 de agosto de 2026

**© REVISTA SAÚDE.COM 2026. Este artigo é distribuído sob uma Licença** Creative Commons Attribution 4.0 International License

## Introdução

A prática regular de exercício físico é essencial para a conservação da saúde, promovendo maior qualidade de vida e contribuindo para a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo[1]. Modalidades esportivas de alto desempenho que envolvem força e potência, como o CrossFit® e o Powerlifting, exigem a contração intensa de diversos grupos musculares durante a execução dos movimentos. Nesse contexto de esforço elevado, surge a preocupação acerca do recrutamento da musculatura facial, como o masseter por exemplo, que pode contribuir para o desenvolvimento e/ou o agravamento de disfunções do sistema estomatognático, como o bruxismo[2].

O bruxismo é uma atividade repetitiva dos músculos da mastigação, que se manifesta pelo apertar ou ranger dos dentes, ou pelo movimento de empurrar ou travar a mandíbula. Ele pode ocorrer durante o sono, sendo chamado de bruxismo do sono, ou enquanto a pessoa está acordada, conhecido como bruxismo de vigília (BV). Em indivíduos saudáveis, o bruxismo não é considerado uma doença, mas pode representar um fator de risco, podendo trazer consequências negativas para a saúde bucal ao longo do tempo[3]. Durante a prática de musculação, o apertamento dentário pode ocorrer de forma automática, principalmente quando o indivíduo está concentrado em exercícios que exigem grande esforço físico[4].

Esse comportamento pode afetar o sistema bucal e mandibular, causando problemas como desgaste nos dentes, dores na mandíbula, dores de cabeça ou cansaço nos músculos da mastigação. Também pode impactar a vida diária, por exemplo, reduzindo a qualidade do sono. A prática de esportes, em alguns casos, pode aumentar o risco de problemas bucais, como traumatismos dentários, desgaste do esmalte e doenças gengivais. Enquanto alguns desses problemas podem ocorrer em qualquer modalidade, os traumas são mais comuns em esportes de força[5].

É importante destacar a crescente utilização dos protetores bucais em diversas modalidades esportivas, evidenciando sua importância na proteção orofacial dos atletas. A orientação sobre o bruxismo e a utilização de protetores bucais constituem estratégias fundamentais para prevenir lesões orofaciais nos atletas e assegurar a preservação da saúde bucal[6].

Apesar dessas evidências, ainda há poucas informações sobre a prevalência e manifestações do bruxismo de vigília em atletas de força. Uma revisão sistemática aponta prevalência média de 18% a 34% entre atletas, sendo mais comum em modalidades que exigem concentração e esforço muscular elevado[7].

Nesse contexto, este estudo se mostra relevante, pois a identificação da ocorrência de bruxismo em atletas de força pode auxiliar o desenvolvimento de medidas preventivas por treinadores, fisioterapeutas desportistas e dentistas para a melhoria da qualidade de vida e desempenho dos atletas. Com isso, surge o seguinte questionamento: quais as prevalências e manifestações do bruxismo em atletas de força?

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a prevalência e as manifestações autorrelatadas do bruxismo entre praticantes de CrossFit® e Powerlifting em Vitória da Conquista (BA), considerando sintomas orofaciais, hábitos parafuncionais e o uso de protetor bucal.

**Métodos**

Trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza quantitativa, descritiva e de corte transversal, realizada no município de Vitória da Conquista (BA) com praticantes de CrossFit® e Powerlifting de quatro centros de treinamento localizados nas zonas Leste e Sul da cidade.

Participaram do estudo indivíduos de ambos os gêneros, com idade igual ou superior a 18 anos, que praticavam as modalidades há pelo menos seis meses, com frequência mínima de três vezes por semana. Foram excluídos praticantes de modalidades de força que também realizavam outras atividades físicas não enquadradas especificamente como exercícios de força.

A coleta de dados ocorreu entre os dias 2 e 15 de setembro de 2025. Na primeira semana, os participantes foram abordados presencialmente durante visitas aos centros de treinamento; na segunda semana, a abordagem ocorreu por meio dos grupos de WhatsApp desses locais, onde o projeto foi apresentado e o questionário foi disponibilizado em formato digital, elaborado previamente pelo Google Forms. Essa ferramenta foi escolhida por permitir ampla divulgação, fácil

acesso aos participantes e coleta automatizada das respostas.

Além das informações sociodemográficas, o instrumento contemplou questões relacionadas ao bruxismo, incluindo diagnóstico autorrelatado, frequência de apertamento ou ranger dentário, presença de dor ou desconforto mandibular, fadiga muscular facial e uso de protetor bucal durante os treinos. Também foram coletadas informações referentes à prática esportiva, como modalidade praticada, frequência semanal de treino, percepção subjetiva de desempenho em exercícios repetitivos e realização de exercícios de alongamento e mobilidade. Os dados referentes ao estresse percebido foram avaliados por meio da Escala de Percepção de Estresse – 10 (PSS-10).

Para confecção do banco de dados, utilizou-se o software Epidata, versão 3.1, com sistema de dupla tabulação, e os dados foram posteriormente analisados com auxílio do software estatístico Statistical Package for the Social Sciences, versão 21.0, para Windows.

O presente estudo seguiu as recomendações em vigor referentes à pesquisa envolvendo seres humanos, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os protocolos de pesquisa foram avaliados e aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto Mantenedor de Ensino Superior da Bahia (IMES), protocolo nº 7.806.742.

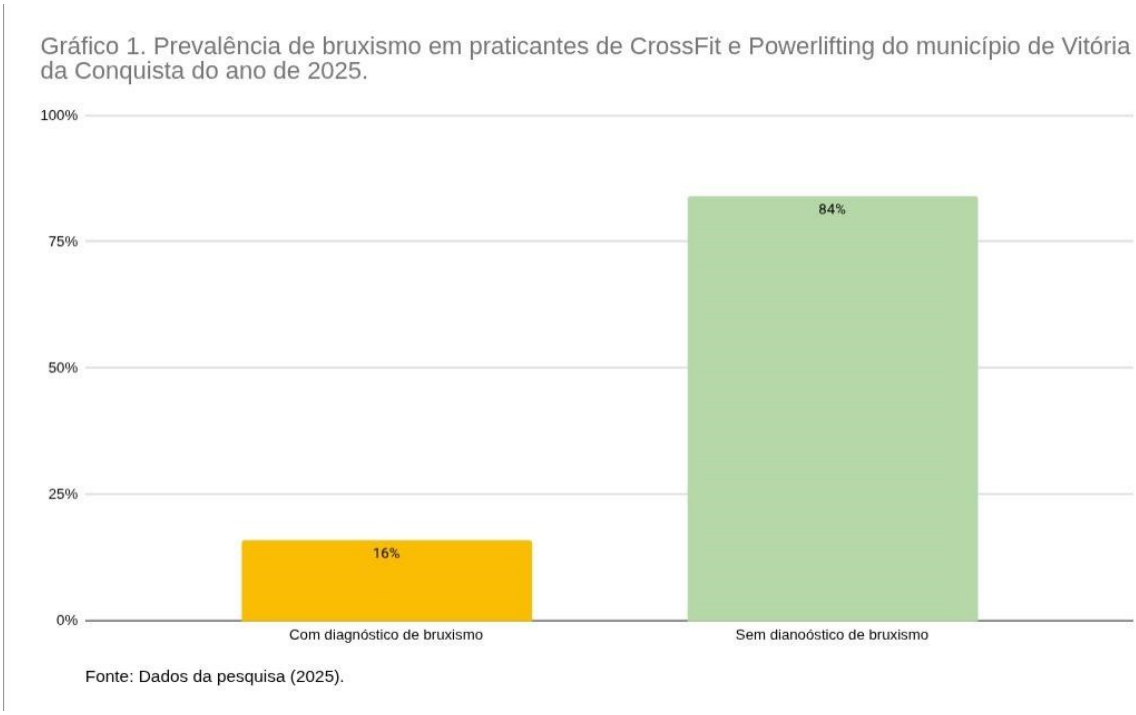
**Resultados**

A presente pesquisa contou com uma amostra de 108 praticantes de CrossFit® e/ou Powerlifting, sendo que 2 indivíduos após leitura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) se recusaram a participar, totalizando uma amostra final de 106 participantes.

A distribuição por gênero foi de 54 participantes do gênero feminino (50,9%) e 52 do gênero masculino (49,1%). Em relação à idade, a maioria dos participantes tinha 30 anos ou mais, representando 56,6% da amostra. O grupo de 25 a 27 anos correspondeu a 25,5%, enquanto a faixa etária de 20 a 24 anos somam 14,2%. Por fim, o grupo de 18 a 19 anos representou 3,8% dos respondentes.

Os dados obtidos foram organizados e apresentados em tabelas elaboradas no Google Docs e em gráficos confeccionados no Google Planilhas (Excel online), assim proporcionando uma visualização mais clara e objetiva dos resultados.

**Gráfico 1**. Prevalência de bruxismo em praticantes de CrossFit® e Powerlifting do município de Vitória da Conquista do ano de 2025.




Observa-se no gráfico 1, que a maioria dos participantes (84%) não apresenta diagnóstico de bruxismo, enquanto apenas 16% foram diagnosticados com a condição.

**Tabela 1**. Bruxismo: informações sobre histórico, intensidade e fatores associados.

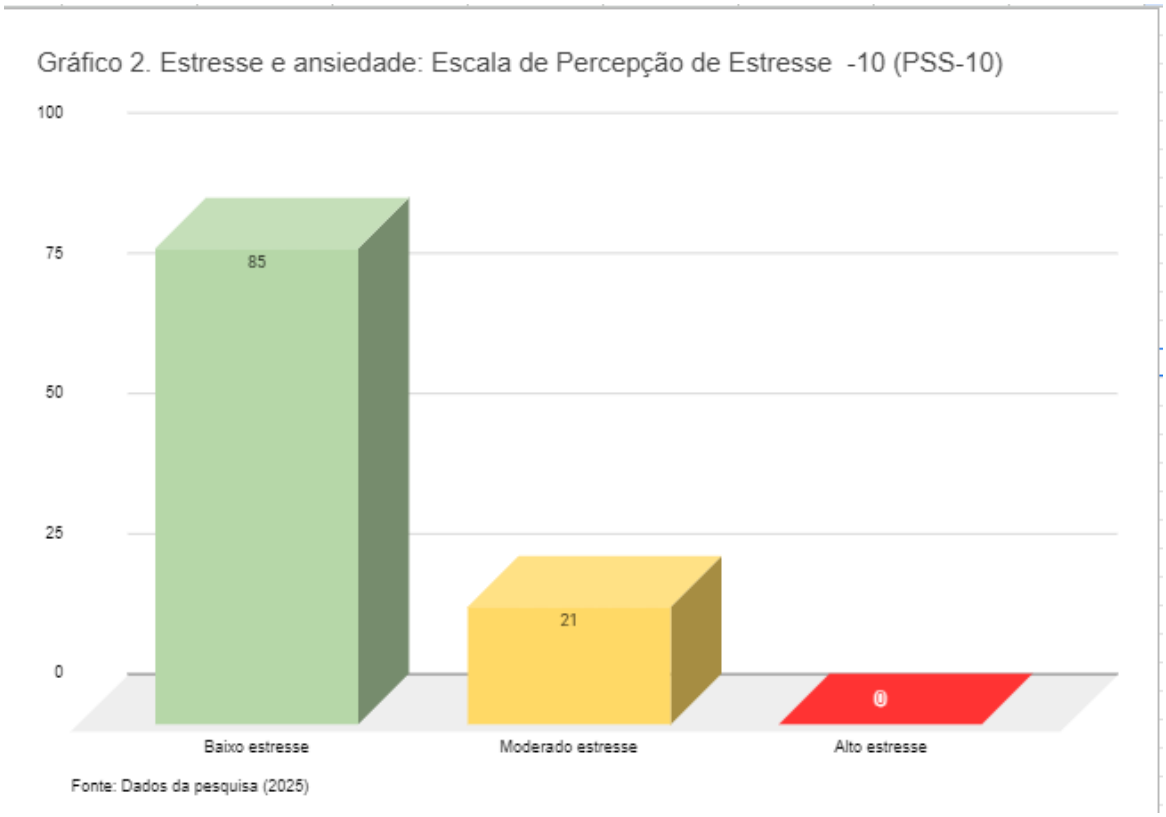
Tabela 1. Bruxismo: informações sobre histórico, intensidade e fatores associados.

| Variáveis | N | % |
|---|---|---|
| **Diagnóstico de bruxismo** | | |
| Não | 89 | 84% |
| Sim | 17 | 16% |
| **Costuma apertar ou ranger os dentes durante o treino** | | |
| Sim | 32 | 18,9% |
| Não | 74 | 59,4% |
| **Tensão ou dor na mandíbula (pós treino ou acordar)** | | |
| Sim | 20 | 18,9% |
| Não | 63 | 59,4% |
| Às vezes | 23 | 21,7% |
| **Sente estalos, dor ou desconforto ao abrir ou fechar a boca?** | | |
| Sim | 22 | 20,8% |
| Não | 67 | 63,2% |
| Às vezes | 17 | 16% |
| **Percebeu algum desconforto ou dor na ATM durante ou pós treino?** | | |
| Sim | 10 | 9,4% |
| Não | 85 | 80,2% |
| Às vezes | 11 | 10,4% |
| **Caso já tenha percebido, essa dor prejudica o seu desempenho no treino?** | | |
| Sim 1 1,1% | | |
| Não 4,4% | | |
| Às vezes 86 94,3% | | |
| **Tem dificuldade de abrir a boca, principalmente após treinos intensos?** | | |
| Sim 2 1,9% | | |
| Não 100 94,3% | | |
| Às vezes 4 3,8% | | |
| **Utiliza algum protetor bucal?** | | |
| Sim 2 1,9% | | |
| Não 104 98,1% | | |
| **Costuma acordar com dores de cabeça pós treino de força?** | | |
| Sim 7 6,6% | | |
| Não 87 82,1% | | |
| Às vezes 12 11,3% | | |
| **Já notou tensão ou fadiga nos músculos do rosto ou pescoço após treinos intensos?** | | |
| Sim 18 17% | | |
| Não 69 65,1% | | |
| Às vezes 19 17,9% | | |

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise dos dados sobre bruxismo e sintomas relacionados ilustrados no gráfico 2, revela que 16% dos participantes relataram um diagnóstico prévio da condição. Além disso, 30,2% dos participantes afirmaram ter o hábito de apertar ou ranger os dentes durante o treino. Em relação à percepção de dor, 18,9% da amostra relata sentir tensão ou dor na mandíbula após o treino ou ao acordar, com 21,7% sentindo esses sintomas "às vezes". Embora 80,2% não tenham percebido desconforto ou dor na articulação temporomandibular (ATM) durante ou após o treino, 17% notaram tensão ou fadiga nos músculos do rosto ou pescoço após treinos intensos. A presença desses sintomas é um ponto relevante, pois apenas 1,9% da amostra utiliza algum protetor bucal durante os exercícios. Os efeitos desses sintomas no desempenho são notáveis, pois 94,5% dos que sentem dor relataram que ela "às vezes" prejudica o desempenho no treino.

**Gráfico 2**. Estresse e ansiedade: Escala de Percepção de Estresse -10 (PSS-10).




Conforme o gráfico 2 apresenta a distribuição dos níveis de estresse percebido entre os participantes da pesquisa. Os dados foram obtidos por meio da

aplicação da Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10), que avalia sentimentos e pensamentos relacionados ao estresse. A pontuação final de cada participante foi calculada conforme a metodologia do questionário, que inclui a reversão de pontuação para os itens 4, 5, 7 e 8, seguida pela soma dos escores de todas as questões. A classificação em "Baixo Estresse," "Moderado Estresse," e "Alto Estresse" reflete a percepção geral de estresse de cada participante, com base na pontuação total obtida.

**Tabela 2**. Atividade física: frequência semanal, tipo de exercícios, desempenho e flexibilidade.

**Tabela 2 - Atividade física: frequência semanal, tipo de exercícios, desempenho e flexibilidade.**

| Variáveis | N | % |
|---|---|---|
| **Frequência de treino** | | |
| 3x na semana | 23 | 21,7% |
| 5x na semana | 45 | 42,5% |
| Mais de 5x na semana | 38 | |
| 35,8% | | |
| **Modalidades** | | |
| Crossfit | 101 | 96,2% |
| Powerlifting | 8 | 7,6% |
| **Capacidade de manter o desempenho em treinos de CrossFit/ Powerlifting com muitas repetições** | | |
| Excelente | 22 | 20,8% |
| Bom | 55 | 51,9% |
| Regular | 26 | 24,5% |
| Ruim | 3 | 2,8% |
| **Frequência que realiza exercício de mobilidade ou alongamento como parte do treino?** | | |
| Diariamente | 87 | 82,1% |
| 3x/semana | 17 | 16¨% |
| Raramente | 2 | 1;9% |
| Nunca | 0 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A tabela 2, demonstra em relação à frequência de treino, que a maioria da amostra pratica exercícios de forma consistente. A maior parte dos participantes treina 5 vezes na semana (45 pessoas), e um número significativo, 38 participantes, treinam mais de 5 vezes na semana.

Quanto às modalidades, a pesquisa revela que 101 participantes praticam CrossFit®, e 8 praticam Powerlifting. A análise do desempenho reflete a natureza

de alta intensidade dessas modalidades. A maior parte dos participantes avalia sua capacidade de manter o desempenho em treinos de muitas repetições como "bom" (51,9%) ou "excelente" (20,8%). Essa percepção de bom desempenho sugere um nível elevado de resistência muscular na amostra, um componente importante para ambas as modalidades. Além disso, a rotina de exercícios é complementada com o trabalho de flexibilidade e mobilidade. Um percentual expressivo de 82,1% dos participantes realiza alongamento ou mobilidade diariamente como parte do treino. Esse hábito pode ser um fator relevante na prevenção de lesões e na recuperação muscular, complementando o trabalho de força e resistência.

**Discussão**

Os resultados obtidos demonstraram ocorrência de manifestações compatíveis com o bruxismo em praticantes de CrossFit® e Powerlifting. Entre os participantes, 16% relataram diagnóstico prévio de bruxismo, enquanto 30,2% afirmaram apertar ou ranger os dentes durante os treinos. Esses achados apresentam semelhanças com dados descritos na literatura sobre hábitos parafuncionais em praticantes de modalidades que exigem elevado esforço físico e concentração muscular.

Entre os participantes, 16% relataram diagnóstico prévio de bruxismo, enquanto 30,2% afirmaram apertar ou ranger os dentes durante o treino, valores que se aproximam da prevalência média de 34% encontrada em atletas em uma meta-análise[7]. Essa semelhança reforça que o bruxismo é um fenômeno recorrente entre indivíduos expostos a altos níveis de exigência física e concentração muscular, validando os resultados do presente estudo.

O esforço físico intenso pode induzir contrações involuntárias da musculatura mastigatória como mecanismo de estabilização corporal durante a execução de movimentos de força e potência. Durante a atividade de esportes de força, como o powerlifting e crossfit, é comum que os atletas realizem contrações intensas da musculatura mandibular durante os esforços máximos, um fenômeno conhecido como clenching. Esse ato que é involuntário pode gerar sobrecarga nas estruturas dentárias e na articulação temporomandibular, favorecendo o aparecimento de

microtraumas, fraturas e disfunções. O uso de protetores bucais atua como uma medida preventiva essencial, uma vez que absorve e distribui as forças oclusais, reduzindo o impacto sobre os dentes e tecidos de suporte. Além de prevenir danos estruturais, os protetores podem contribuir para a melhora do desempenho atlético, proporcionando maior estabilidade mandibular e sensação de segurança durante o esforço físico[5]. É importante destacar, ainda, que os modelos personalizados confeccionados por cirurgiões-dentistas apresentam maior eficácia e conforto, sendo os mais indicados para atletas de modalidades que envolvem alta tensão mandibular.

31,4% dos atletas de modalidades de alta intensidade relataram apertamento dentário durante os treinos, e 13,5% afirmaram ter desenvolvido bruxismo após o início das práticas esportivas[2]. Os autores destacam que essa coativação muscular, especialmente do masseter e temporal, contribui para o controle postural e a manutenção da força, porém, quando frequente, pode gerar sobrecarga do sistema estomatognático, resultando em tensão mandibular, dor facial e cefaleia pós-treino sendo sintomas que também foram relatados por parte dos participantes deste estudo.

Notou-se que muitos atletas de Crossfit apresentavam sinais de problemas na articulação temporomandibular (DTM)[6]. Isso sugere que o grande esforço físico e a tensão nos músculos do rosto durante os exercícios podem causar ou piorar esses problemas. Os pesquisadores enfatizam que o hábito de apertar os dentes quando estamos concentrados ou nos esforçando, chamado bruxismo de vigília, pode estar ligado a esportes de alta intensidade, onde o estresse físico e mental é maior. Essa ligação é importante para atletas de alto nível, como os de Crossfit e Powerlifting, porque a pressão excessiva na boca pode causar dor facial, desgaste nos dentes e problemas nas articulações, prejudicando tanto a saúde bucal quanto o desempenho nos esportes. A descoberta evidenciou a importância de atletas que praticam exercícios repetitivos e intensos consultarem um dentista, para prevenir problemas e para aprender a controlar os músculos e a mordida, reduzindo assim os efeitos do bruxismo e da DTM[6].

Ainda que, o estresse psicológico seja tradicionalmente apontado como um fator predisponente para o bruxismo, no presente trabalho observou-se que a

maioria dos participantes (80,2%) apresentou baixo nível de estresse percebido, conforme os resultados da Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10). Esse dado contrasta com achados anteriores, que indicam o estresse competitivo e a ansiedade pré-prova como fatores determinantes para o aumento da atividade muscular mastigatória em atletas[7]. Essa diferença sugere que, na amostra analisada, o gatilho físico e não o emocional parece ter sido o principal fator associado ao bruxismo de vigília, o que reforça a hipótese de que o esforço e a sobrecarga muscular podem, por si só, desencadear a atividade parafuncional, mesmo em indivíduos com baixo estresse basal.

Outro ponto de destaque é o impacto funcional dos sintomas no desempenho esportivo. No presente estudo, 94,5% dos participantes que relataram dor afirmaram que ela "às vezes" prejudica o rendimento durante os treinos, evidenciando que as manifestações musculares e articulares associadas ao bruxismo não apenas causam desconforto, mas também podem interferir no desempenho e na recuperação muscular. Esse dado reforça a importância de compreender o bruxismo como uma condição que afeta tanto a saúde orofacial quanto o rendimento esportivo.

O uso de protetores bucais foi relatado por apenas 1,9% dos participantes. Estudos prévios demonstram que os protetores bucais podem auxiliar na redução de impactos sobre estruturas dentárias durante práticas esportivas, especialmente em modalidades com maior risco de trauma orofacial. Entretanto, os efeitos sobre desempenho esportivo e sintomas musculares ainda dependem de evidências adicionais.

Diante dos resultados obtidos e das evidências apresentadas em estudos anteriores[6–7], é possível afirmar que o bruxismo em esportes de alto desempenho apresenta natureza multifatorial, influenciada por fatores físicos, emocionais e comportamentais. A prática esportiva intensa parece favorecer o desenvolvimento do bruxismo de vigília tanto pela sobrecarga neuromuscular quanto pela exigência de foco e tensão muscular constante durante os exercícios. Assim, o manejo dessa condição requer uma abordagem preventiva e multidisciplinar, envolvendo orientação odontológica, acompanhamento psicológico e estratégias de controle de tensão e força muscular, a fim de

promover a preservação da saúde orofacial e a otimização do desempenho atlético.

Essas evidências reforçam a importância de se compreender a relação entre o desempenho esportivo e a saúde orofacial sob uma perspectiva funcional e preventiva. A contração muscular intensa observada em modalidades de alta performance, especialmente nas fases de esforço máximo, gera aumento significativo da atividade eletromiográfica dos músculos mastigatórios, o que pode predispor os atletas ao desenvolvimento de hábitos parafuncionais e desordens temporomandibulares. Nesse sentido, a utilização de protetores bucais personalizados e o acompanhamento odontológico periódico tornam-se medidas fundamentais para reduzir o impacto das forças oclusais e prevenir o agravamento de sintomas relacionados ao bruxismo de vigília. Além disso, a integração entre profissionais da odontologia, fisioterapia do esporte é essencial para o manejo adequado dessas manifestações, considerando o caráter multifatorial do bruxismo e sua influência direta na performance e no bem-estar global dos atletas de alto rendimento.

**Conclusão**

A presente pesquisa teve como objetivo analisar a prevalência do bruxismo e suas manifestações em praticantes de CrossFit e Powerlifting em Vitória da Conquista (BA). A amostra composta por 106 participantes revelou dados relevantes sobre o perfil sociodemográfico, hábitos de treino, percepção de desempenho e presença de sinais e sintomas relacionados ao bruxismo.

Os resultados indicaram que 16% dos participantes relataram diagnóstico prévio de bruxismo, enquanto 30,2% afirmaram apertar ou ranger os dentes durante os treinos. Além disso, 20,8% apresentaram sintomas como dor ou tensão mandibular, 17% cefaleia e fadiga muscular após os exercícios, sugerindo que a prática de atividades de alta intensidade pode estar associada à manifestação desses sinais. A baixa adesão ao uso de protetor bucal (apenas 1,9%) destaca a necessidade de maior conscientização sobre a importância da prevenção de danos orofaciais entre praticantes dessas modalidades.

No que diz respeito ao estresse percebido, observou-se que grande parte dos participantes apresentou níveis moderados, o que pode estar relacionado à própria rotina de treinos intensos e à busca por desempenho físico elevado. Essa relação entre estresse e bruxismo reforça a importância de uma abordagem multidisciplinar que envolva profissionais da odontologia, educação física e psicologia na orientação e acompanhamento dos atletas.

Dessa forma, o estudo contribui para a compreensão dos efeitos do estresse e da intensidade do exercício físico sobre o sistema estomatognático, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e educativas no ambiente esportivo. Como limitação, destaca-se o fato de a pesquisa ter sido conduzida de forma transversal e baseada em autorrelato, o que restringe a inferência de causalidade. Sugere-se que futuros estudos adotem metodologias longitudinais e incluam avaliações clínicas para ampliar o entendimento sobre essa relação.

Conclui-se que manifestações compatíveis com o bruxismo foram observadas entre praticantes de CrossFit® e Powerlifting avaliados neste estudo, especialmente relacionadas ao apertamento dentário durante os treinos e sintomas de desconforto mandibular. Os achados reforçam a importância de estratégias preventivas e educativas voltadas à saúde bucal nesses praticantes. Contudo, devido ao delineamento transversal e ao caráter autorrelatado das informações, os resultados não permitem estabelecer relações de causalidade entre prática esportiva, estresse e bruxismo. Sugere-se a realização de estudos longitudinais e avaliações clínicas para aprofundar a compreensão dessa associação.

**Referências**

1. Menezes APVN, Santana CL, Oliveira CA, Santos FA, Silva JJ, Souza JIS. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: um olhar para a saúde e qualidade de vida. Res Soc Dev. 2021;10(16):e532101623907. doi:10.33448/rsd-v10i16.23907.

2. Machado de Almeida RM, Barreto BCT, Bolognese AM, Regal de Castro AC, Cardoso de Araújo LF, Gomes de Souza M. Crossfit, levantamento de peso olímpico,

powerlifting e strongman: esportes de alta intensidade e suas relações com o sistema estomatognático. Rev Observ Econ Latinoam. 2023;21(7):6612–6630.

3. Santos TS. A importância da odontologia esportiva em atletas de alto rendimento [Trabalho de Conclusão de Curso]. Guarapuava: Centro Universitário UniGuairacá; 2023.

4. Miranda JS, Santos JFR, Aquino JA, Bonato LL, Carvalho RLA, Goffredo Filho GS, et al. Risco da realização de musculação para o hábito do bruxismo: um estudo transversal. Acervo+. 2022;5:e10898.

5. Sliwkanich L, Ouanounou A. Protetores bucais em odontologia: recomendações atuais para dentistas. Dent Traumatol. 2021;37(5):661–671. doi:10.1111/edt.12686.

6. Kaminiecki AKM, Davatz GC. Frequência e severidade de sintomas de disfunção temporomandibular em praticantes de Crossfit®: estudo transversal. Rev Pesqui Fisioter. 2020;10(2):2744. doi:10.17267/2238-2704rpf.v10i2.2744.

7. Sales ADN, Almeida RAC, Barbosa ATL, Raposo JCS, Correia Júnior JL, Gusmão BA, et al. Prevalência de bruxismo em atletas: uma revisão sistemática e meta-análise. J Rehabil Oral. 2025;52(9):1518–1543. doi:10.1111/joor.14039. PMID: 40457755; PMCID: PMC12408946.

.