

ESTUDO ANALÍTICO NO GANHO DE FORÇA MUSCULAR E INCIDÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE *CROSSFIT* (APOIO UNIP)

Aluno: Eduard Michael Cavalcanti Ribeiro

Orientadora: Profa. Dra. Patrícia Pereira Alfredo

Curso: Fisioterapia

Campus: Marquês

A presente pesquisa teve por objetivo o acompanhamento da rotina de treinos dos atletas de *Crossfit*, em relação aos quais foi observada e analisada a incidência de lesões, bem como ganho de força muscular. O método utilizado foi um estudo duplo cego, clínico e controlado. Com o início da pesquisa, foi realizada a anamnese e coletados dados de dezesseis atletas que foram submetidos à avaliação inicial de força muscular, pelo teste de 1RM no exercício de agachamento livre (*Back Squat*), o qual foi realizado no início e no fim do intervalo de oito semanas. O teste realizado após o período de acompanhamento foi feito para a reavaliação com finalidade investigativa de eventual mudança de força muscular nos membros inferiores dos atletas. Por fim, os resultados para incidência de lesões foram colhidos por meio de um questionário respondido pelos atletas. Com a análise das avaliações realizadas por 2 (dois) testes de 1RM, o trabalho realizado apresentou que as variações no ganho de força muscular no período de oito semanas foram pequenas. Neste ponto, observou-se que a maioria dos atletas não apresentou aumento de carga no teste de 1RM, sendo certo que apenas quatro deles demonstraram evolução discreta de, no máximo, 5Kg. No tocante à incidência de lesão, a conclusão a que se chegou é que esta foi igualmente baixa. Ou seja, no intervalo de oito semanas, observou-se que apenas dois dos dezesseis atletas apresentaram lesão, o que não impediu a prática regular da atividade.