

AVALIAÇÃO DA AMPLITUDE DE DORSOFLEXÃO EM PRATICANTES DE CROSSFIT

H. M. P. Faria, A. L. R. Rodrigues, J. M. Ocarino, R. A. Resende, L. S. Pogetti

RESUMO: A amplitude de movimento (ADM) adequada de dorsiflexão é imprescindível para a boa execução dos movimentos do CrossFit. **OBJETIVO:** Avaliar a ADM de dorsiflexão do membro dominante (MD) e não dominante (MND) e verificar a simetria entre os membros inferiores em praticantes de CrossFit. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal. Cento e onze praticantes de CrossFit saudáveis participaram do estudo (Tabela 1). A ADM de dorsiflexão em cadeia fechada foi avaliada através do Weight Bearing Lunge Test (TL), utilizando um inclinômetro analógico. A média de 3 medidas foi considerada para análise. O teste t pareado foi utilizado para verificar a assimetria entre MD e MND nas mulheres e o teste Wilcoxon para os homens. O nível de significância para análises foi de 5%. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Os dados da ADM de dorsiflexão encontram-se na Tabela 1. Não houve diferenças significativas entre o MD e MND em ambos os sexos (homens: $p=0,971$; mulheres: $p=0,467$). Os resultados encontrados demonstram que os praticantes de CrossFit apresentam a ADM de dorsiflexão simétrica entre os membros, característica que está de acordo com a literatura (TAFURI, 2016).

Tabela 1. Características demográfica e clínica da população estudada.

Homens

(n=58)

Mulheres

(n=53)

Idade (anos)

29,41 ± 5,80

28,0 ± 5,26

IMC (Kg/m²)

24,85 ± 2,71

24,02 ± 2,71

Tempo de prática (meses)

29,31 ± 17,92

26,09 ± 12,82

ADM de dorsiflexão (em graus)

MD

42,35 ± 7,66

43,94 ± 6,79

MND

42,62 ± 7,07

43,47° ± 7,99

Média ± desvio padrão; ADM, amplitude de movimento; MD, membro dominante; MND, membro não dominante