

AVALIAÇÃO DA FORÇA ISOMÉTRICA EM PRATICANTES DE CROSSFIT

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

RESUMO: CrossFit é um programa de força e condicionamento composto por exercícios constantemente variados e de alta intensidade. **OBJETIVO:** Os objetivos foram avaliar a força isométrica lombar, manual e escapular e verificar a assimetria da força de preensão palmar dos membros superiores dominante (MD) e não dominante (MND) em praticantes de CrossFit. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma análise transversal. Cento e onze praticantes de CrossFit (58 homens e 53 mulheres) saudáveis participaram do estudo (Tabela 1). Os dinamômetros lombar(Flexar®), escapular(Crown®) e manual(Jamar®) foram utilizados para avaliação da contração isométrica voluntária máxima (CIVM) dos músculos extensores lombares, da cintura escapular e da preensão palmar, respectivamente. O Test t pareado foi utilizado para comparar a assimetria dos membros superiores. A média de 3 medidas foi considerada para análise. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Os dados descritivos da CIVM encontram-se na Tabela 2. A análise demonstrou diferença significativa entre MD e o MND (Homens: $p=0,009$; Mulheres: $p=0,001$). Na literatura, não existem valores normativos para essa população. Além disso, a investigação da força isométrica no CrossFit é importante visto que muitos movimentos são compostos por sustentação da carga em sua execução.

Tabela 1. Caracterização da amostra

Homens

Mulheres

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

Tabela 2. Média e o desvio padrão da CIVM

Homens

Mulheres

Lombar(kgf)

147,34 ± 23,51

84,97 ± 19,19

Escapular(kgf)

29,95 ± 6,29

19,97 ± 5,43

Manual MD(kgf)

42,29 ± 7,79

28,68 ± 6,29

Manual MND(kgf)

40,83 ± 7,84

27,28 ± 5,82