



## EFEITO DO SEXO NA RELAÇÃO DE FORÇA DOS MÚSCULOS EXTENSORES DE JOELHO NA OCORRÊNCIA DE LESÕES EM MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE CROSSFIT®

Breno Moreira da Silva<sup>1</sup>; Nise Ribeiro Marques<sup>1</sup>; Marcos Domingues dos Santos Junior<sup>1</sup>; Sthefani Aparecida Ribeiro<sup>1</sup>; Gabriel Paglioni Garcia<sup>1</sup>; Ricardo José Tecchio Serrão<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Area de Ciências da Saúde - Centro Universitário Sagrado Coração  
[bno.moreira@icloud.com](mailto:bno.moreira@icloud.com), [nisermarques@yahoo.com.br](mailto:nisermarques@yahoo.com.br)

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária - PIBIC  
Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

O *CrossFit*® é uma modalidade esportiva que vem ganhando grande alcance de praticantes no Brasil e no mundo. Os exercícios presentes na sua prática envolvem diversas habilidades de seu praticante, como geração de força, tanto de membros superiores como de inferiores, condicionamento aeróbico, entre outras. Uma das regiões mais acometidas por lesões no *CrossFit*® é o joelho. Contudo, ainda não há informações acerca dos fatores biomecânicos que predispõe atletas de *CrossFit*® há um maior risco de lesões. Analisar o efeito do sexo (masculino e feminino) na força dos músculos extensores de joelho e a ocorrência de lesões em membros inferiores em atletas de *CrossFit*®. Participarão deste estudo 20 indivíduos com idade entre 18 e 30 anos, praticantes de *CrossFit*® ao menos há seis meses. Os voluntários serão posicionados em uma cadeira, com o quadril e os joelhos flexionados a 90°, onde serão realizadas contrações isométricas voluntárias máximas (CIVM's) de extensão do joelho. Três CIVM's serão realizadas por 5 segundos, com um intervalo de 30 segundos entre cada contração. O histórico de lesões dos praticantes de *CrossFit*® serão coletados na avaliação inicial. Para análise dos dados de função muscular serão considerados os valores máximos de torque, normalizados pela massa corporal (N.m.kg<sup>-1</sup>). O teste t-Student para amostras independentes será utilizado para a comparação entre o parâmetro de função muscular. Espera-se que para o presente estudo, mulheres apresentem menor força, relativa a massa corporal, do que homens e que haja relação entre redução da força muscular e lesões em praticantes de *CrossFit*.

Palavras-chave: *CrossFit*; Joelho; Lesões; Membros Inferiores