



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 Silva¹; Luis Gustavo Lizi Jorge¹; Nise Ribeiro Marques

¹Área das Ciências da Saúde – Centro Universitário do Sagrado Coração
bno.moreira@icloud.com, gustavolizijorge@gmail.com, nise.marques@unisagrado.edu.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária

Agência de fomento: Não há

Área do conhecimento – Fisioterapia

Introdução: O CrossFit® é uma modalidade esportiva que aumentando o número de praticante, isto acarreta a importância do entendimento acerca da prevalência e do risco de lesões durante a prática. Uma das regiões mais acometidas por lesões no CrossFit® é o joelho.

Objetivos: 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®.

Métodos: Participaram deste estudo 18 indivíduos, de ambos os sexos, praticantes de CrossFit®. Para a coleta de dados, inicialmente, os participantes preencheram uma ficha de caracterização. Em seguida, os voluntários realizaram as contrações isométricas voluntárias máximas (CIVM's) de extensão do joelho. Para análise dos dados de força muscular foram considerados os valores máximos de torque, normalizados pela massa corporal (N.m.kg-1). O teste *t-Student* para amostras independentes foi utilizado para a comparação entre o parâmetro de força muscular. O nível de significância foi ajustado em $p < 0,05$. **Resultados:** O percentual de atletas homens com histórico de lesões foi de 33%, enquanto o percentual de mulheres com histórico de lesões foi de 11%. O torque extensor de joelho, normalizado pela massa corporal foi de 2,73 (0,4) N.m.kg-1, para as mulheres, e de 3,1 (0,6) N.m.kg-1, para os homens. O torque extensor de joelho de homens foi 11,9% maior do que em mulheres ($p = 0,03$). **Conclusão:** Embora a força dos extensores de joelho seja maior em homens do que mulheres, o número de lesões em homens também foi maior, o que indica que o risco de lesões no joelho de atletas de Crossfit® pode ter múltiplas causas, que não somente a menor força dos extensores de joelho.

Palavras-chave: Exercícios. Fisioterapia. Biomecânica