



ANÁLISE DA CAPACIDADE DA AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR E ELETROMIOGRAFIA DOS MÚSCULOS FLEXORES E EXTENSORES DE JOELHO NA PREDIÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE *CROSSFIT*®.

Luis Gustavo Lizi Jorge¹; Marcos Domingues dos Santos Junior¹; Stephani Aparecida Ribeiro¹; Gabriel Paglioni Garcia²; Ricardo José Tecchio Serrão²; Nise Ribeiro Marques¹.

¹Centro de Ciências da Saúde - Centro Universitário do Sagrado Coração, Bauru, SP, BRA
gustavolizijorge@gmail.com; marcos_domingues@hotmail.com.br; stephaniapribeiro@hotmail.com;
nisermarques@yahoo.com.br

²Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Marília, SP, BRA
gabriegarcia@gmail.com; ricardojtserrao@gmail.com

Tipo de Pesquisa: Iniciação Científica com bolsa - PIBIC
Agência de Fomento: CNPq
Área de Conhecimento: Saúde - Fisioterapia

O CrossFit® é uma modalidade esportiva que vem ganhando grande alcance de praticantes no Brasil. Seus exercícios envolvem a geração de força de membros superiores e inferiores, condicionamento aeróbico e outras. Um aumento no número de praticantes desperta o entendimento acerca da prevalência e do risco de lesões durante a prática, sendo o joelho uma das regiões mais prevalentes. Porém, ainda não há informações acerca dos fatores biomecânicos que predispõe um maior risco de lesões. Objetivos: Identificar a viabilidade do uso de parâmetros cinéticos dos flexores e extensores de joelho na predição de lesões em atletas de Crossfit; e identificar a viabilidade do uso de parâmetros de comportamento motor dos músculos do quadríceps na predição de lesões em atletas de Crossfit. Participaram deste estudo 19 indivíduos com idade entre 18 e 55 anos, de ambos os sexos, praticantes de *CrossFit*®. Para a coleta de dados, inicialmente, os participantes preencheram uma ficha de anamnese, realizaram uma avaliação física por meio de testes clínicos no joelho. Em seguida, os voluntários foram posicionados em uma cadeira, com o quadril e os joelhos flexionados a 90°, onde foram realizadas contrações isométricas voluntárias máximas (CIVM's) de extensão do joelho. Os sinais eletromiográficos (EMG) foram coletados sobre os músculos vasto medial, vasto lateral e bíceps femoral. Três CIVM's foram realizadas por 5 segundos, com um intervalo de 30 segundos. Resultados e Conclusão: Nenhuma das variáveis foi capaz de prever lesões em atletas de *CrossFit*®.

Palavras-chave: Força Muscular. Joelho. Lesões. Treinamento Intervalado de Alta Intensidade.