

COMPARAÇÃO DO GANHO DE FORÇA NO *CROSSFIT* E MUSCULAÇÃO EM JOVENS ADULTOS PRATICANTES

Felippe Demes¹
Nôva Tadeu Ferreira Alves²
Victor Torres Chaves³
Ademar Azevedo Soares Júnior⁴

RESUMO

Entende-se que o treinamento de ganho de força é praticado desde muito tempo, evoluindo com as tecnologias de treinamento e colaborando com várias modalidades de exercícios físicos, como é o caso do *crossfit* e da musculação. Neste sentido, as demandas do treinamento implicam em possibilidades de se atingir resultados esperados, contribuindo para as capacidades físicas, dentre elas a força e estratégias para a execução de muitas modalidades e práticas. Desta forma, o presente estudo trata de uma revisão bibliográfica descritiva, conduzida por artigos científicos disponíveis nas bases de dados do Google Acadêmico e SciELO. Foram utilizados os descritores de ciências da saúde (DeCS): Capacidade Física, Treinamento de Força, Musculação e *Crossfit*. Foram selecionados 10 artigos, que subsidiaram a análise da estratégia. Diante dos resultados encontrados, nota-se que a capacidade de ganho de força possui uma performance máxima, quando há maiores valores de deslocamento de massa, baseados na atividade muscular. Assim sendo, esta pesquisa apresentou como ponto de partida a importância de métodos adequados para cada finalidade ou objetivo, com o uso da presença ou não de carga, para as variações volume-intensidade. Porém, é necessário maiores estudos de intervenções para considerações futuras, colaborando com a sociedade acadêmica e comunidade sobre o desenvolvimento de ganho de força, em suas diferentes modalidades, seja ela, a musculação ou o *crossfit*.

Palavras-chave: Capacidade Física, treinamento de Força, *Crossfit*.

¹ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia, Mestrado em Sociologia pela Universidade Federal de Goiás, 2005.