



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



## COMPARAÇÃO ENTRE AGACHAMENTO NO CROSS TRAINING E NA MUSCULAÇÃO E GANHO DE FORÇA

Rodrigo Peixoto dos Santos<sup>1</sup>  
Lucas Lino Gomes<sup>2</sup>

### Resumo

O agachamento é um dos exercícios mais utilizados no treinamento resistido. Sua prescrição como um exercício seguro e eficaz é unânime, sendo muito utilizado para se atingir o objetivo do ganho de força, dentre outros. É um exercício constante na rotina de treinos por parte de adeptos das modalidades de Musculação e de Cross training. O presente trabalho tem por objetivo analisar se uma das duas modalidades citadas apresenta melhores resultados no percentual de ganho de força através do exercício do agachamento. O método utilizado é o do teste de 1RM aplicado por um período de 8 semanas de treino entre dois grupos de estudos de ambas modalidades. Os resultados apontam que não houve diferença significativa entre os dois grupos para o ganho de força. Mas, notou-se no grupo de Cross training resultados mais evidenciados, se considerar o tempo que praticam o esporte (menos que o grupo de musculação), e a amplitude total de movimento do agachamento (em contrapartida ao ângulo de 90° adotado pelo grupo de musculação). Conclui-se que, ambas modalidades são indicadas para indivíduos que objetivam o ganho de força, desde que praticado com dedicação e compromisso, e sob orientação profissional adequada.

**Palavras-chave:** Biomecânica. Cross training. Fisiologia. Musculação. Teste de força.

---

<sup>1</sup> Especialista em Treinamento De Esportes de Endurance pela UFRRJ.

<sup>2</sup> Especialista em Fisiologia aplicada ao treinamento de força pelo UGB/FERP.