

NARDINI, Andressa. Treinamento de força para prevenção de lombalgia no boxe chinês. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

## RESUMO

O Boxe Chinês é a parte integrante das competições de combate do Kung fu, onde muitos praticam a aplicação de chutes, socos e quedas (projeções), simulando uma luta real nas modalidades de combate. O objetivo deste estudo foi avaliar a melhora dos atletas de Boxe Chinês após o treinamento de força e potência, para a prevenção da lombalgia, dor que acomete muitos atletas durante o treinamento para as competições. Este estudo contou com uma amostra de 10 atletas do sexo masculino que praticam Boxe Chinês do Estilo Garra de Águia, há mais de um ano, com idade entre 18 e 35 anos. Foram aplicados um questionário de Inquérito de Morbidade Referida – IMR, testes de força máxima (1RM) e de potência de membros superiores e inferiores, o supino e a medicine Ball, salto horizontal, cadeira extensora e flexora unilateral. O questionário e os testes foram aplicados pré e pós treinamento de 6 meses. Os resultados mostram que houve melhora positiva em relação ao questionário e nas variáveis dos testes, apresentando significância estatística de  $p < 0,01$  e  $p < 0,001$ . Conclui-se que houve melhora no quadro de lombalgia após o treinamento e aumento das variáveis dos testes, favorecendo o bom desempenho dos atletas de Boxe Chinês.