

**A INSERÇÃO DO EXERCÍCIO
DEADLIFT (LEVANTAMENTO
TERRA) NO GANHO DE
FORÇA MUSCULAR E NA
CAPACIDADE FUNCIONAL
DE MULHERES
PRATICANTES DE
CROSSFIT: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

**THE INSERTION OF THE DEADLIFT EXERCISE IN MUSCULAR STRENGTH
GAIN AND FUNCTIONAL CAPACITY OF WOMEN CROSSFIT
PRACTITIONERS: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW**

Ciências da Saúde • 14/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/791936905](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/791936905)

Gislaine dos Santos Silestrino¹

Felipe Zafret Vessoni Gazola²

Everton Paulo Roman³

RESUMO

O *CrossFit* é um método de treinamento físico caracterizado por movimentos funcionais, constantemente variados e executados em alta intensidade (*High-Intensity Functional Training – HIFT*), visando ao desenvolvimento integrado de capacidades físicas como força máxima, potência, resistência muscular e coordenação motora. Entre os exercícios estruturais da modalidade, o *Deadlift* (levantamento terra) destaca-se por recrutar grandes grupamentos da cadeia posterior e exigir intensa estabilização central (core), sendo peça-chave para adaptações neuromusculares e funcionais. Diante do expressivo aumento do público feminino no *CrossFit*, torna-se essencial compreender as contribuições específicas desse exercício. O objetivo deste estudo foi analisar o papel do *Deadlift* no desenvolvimento da força muscular e da capacidade funcional em mulheres praticantes de *CrossFit*, por meio de uma revisão integrativa da literatura. A busca bibliográfica foi conduzida nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS/BVS e Google Acadêmico, selecionando ensaios clínicos, estudos biomecânicos e transversais focados em mulheres e treinamento funcional de alta intensidade. Os resultados evidenciam que a inclusão sistematizada do *Deadlift* promove aumentos significativos na força máxima (1RM), melhora do pico de potência, incremento na densidade mineral óssea e maior eficiência na transferência de força para tarefas do cotidiano e movimentos esportivos complexos. Considera-se que o *Deadlift* é uma ferramenta indispensável para a autonomia funcional e o rendimento de mulheres no *CrossFit*, desde que prescrito com progressão adequada e rigor cinesiológico.

Palavras-chave: CrossFit; Deadlift; Treinamento de força; Mulheres; Capacidade funcional.

ABSTRACT

CrossFit is a physical training method characterized by constantly varied functional movements performed at high intensity (High-Intensity Functional Training – HIIFT), aiming to develop physical capacities such as maximal strength, power, muscular endurance, and motor coordination. Among the main exercises used in the modality, the Deadlift stands out for recruiting large muscle groups of the posterior chain and requiring substantial core stabilization, contributing to neuromuscular and functional adaptations. Given the increasing participation of women in CrossFit, understanding the specific contributions of this exercise is relevant. The objective of this study was to analyze the role of the Deadlift in the development of muscular strength and functional capacity in women practicing CrossFit, through an integrative literature review. The bibliographic search was conducted in the PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS/BVS, and Google Scholar databases, including clinical trials, biomechanical studies, and cross-sectional studies focused on women and high-intensity functional training. The results indicate that the systematic inclusion of the Deadlift is associated with improvements in maximal strength (1RM), peak power, bone mineral density, and the transfer of force to daily activities and complex sports movements. Let it be considered that the Deadlift is a relevant tool for functional autonomy and performance in women practicing CrossFit, provided that it is prescribed with appropriate progression and biomechanical control.

Keywords: CrossFit; Deadlift; Strength training; Women; Functional capacity.

1. INTRODUÇÃO

Poucos exercícios dividem tanta opinião quanto o levantamento terra. Para uns, é sinônimo de força bruta e risco às costas; para outros, um dos movimentos mais completos que existem. Essa segunda leitura ganhou força com a popularização do *CrossFit*, modalidade que combina levantamento de peso, ginástica e treinamento metabólico em sessões constantemente variadas e de alta intensidade, com o objetivo de desenvolver de forma integrada capacidades como força, potência, resistência e coordenação (Claudino *et al.*, 2018). Dentro dessa proposta, o *Deadlift* ocupa lugar de destaque: por envolver simultaneamente quadril, joelhos e uma extensa cadeia muscular posterior, costuma ser tratado como um dos principais indicadores de força funcional do praticante.

O crescimento da presença feminina nesses ambientes de treinamento tornou essa discussão ainda mais relevante. Quando bem prescrito e individualizado, o treinamento resistido contribui para o ganho de força e de massa magra, além de produzir adaptações positivas para a saúde musculoesquelética e para a capacidade funcional (ACSM, 2021). Ainda assim, grande parte do conhecimento sobre o *Deadlift* foi construída a partir de amostras majoritariamente masculinas ou de populações fora do contexto do *CrossFit*, o que deixa uma pergunta em aberto: o que a literatura científica realmente mostra sobre esse exercício especificamente em mulheres praticantes da modalidade?

Essa pergunta não é apenas acadêmica. Na prática, ela guarda relação direta com o dia a dia da mulher que treina: erguer uma sacola de compras do chão, carregar um filho no colo ou simplesmente manter a coluna protegida ao longo dos anos são tarefas que dependem de uma base de força semelhante à exigida pelo *Deadlift*. É esse elo entre o exercício e a chamada capacidade

funcional — a habilidade de realizar tarefas cotidianas e esportivas com autonomia, eficiência e segurança — que motiva grande parte do interesse científico e prático em torno do tema.

Vale destacar, ainda, que o *Deadlift* não é um movimento único e fixo. Existem variações técnicas — como o estilo convencional, o sumo e o uso da barra hexagonal — que alteram a forma como a carga é distribuída entre quadril e joelhos, e que podem influenciar tanto o recrutamento muscular quanto o risco de lesão. Ignorar essas diferenças ao interpretar os estudos disponíveis é um erro comum, e por isso a análise da literatura precisa considerar com cuidado qual variação, qual protocolo e qual população cada pesquisa de fato investigou antes de generalizar seus achados para a realidade de mulheres praticantes de *CrossFit*.

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as evidências científicas sobre os efeitos do exercício *Deadlift* na força muscular e na capacidade funcional de mulheres praticantes de *CrossFit*.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Estudos Sobre a Temática Abordada

Após a aplicação da estratégia de busca nas bases de dados descritas e dos critérios de elegibilidade, 7 estudos atenderam aos critérios estabelecidos e compuseram a amostra final desta revisão integrativa, incluindo ensaios controlados, estudos transversais, estudo eletromiográfico *cross-over*, estudo epidemiológico descritivo e uma revisão sistemática sobre a atividade eletromiográfica do *Deadlift*. A Tabela 1 apresenta a síntese dos

estudos analisados, com autoria, amostra, delineamento e principais resultados verificados diretamente nas publicações originais.

Tabela 1. Síntese dos estudos analisados da revisão integrativa realizada pelos pesquisadores.

Autor/Ano	Amostra / População	Delineamento / Intervenção	Principais Resultados
Martín-Fuentes; Oliva-Lozano; Muyor (2020)	Revisão sistemática de estudos eletromiográficos sobre o <i>Deadlift</i> e variações (PRISMA)	Revisão sistemática da atividade muscular (EMG) durante o <i>Deadlift</i> e suas variações	Bíceps femoral é o músculo mais avaliado, seguido de glúteo máximo, vasto lateral e eretores da espinha; eretores da espinha e quadríceps apresentam maior ativação que glúteo máximo e bíceps femoral; semitendíneo apresenta ativação ligeiramente maior que o bíceps femoral.
Gundersen et al. (2025)	11 mulheres treinadas em força	Estudo biomecânico comparando <i>Deadlift</i> Convencional, Sumo e <i>Hex-Bar</i> (3RM)	Convencional e Sumo geraram maiores momentos articulares de quadril próximo ao bloqueio final (<i>lockout</i>); o <i>Hex-Bar</i> gerou maior velocidade da barra e maiores momentos e ângulos de flexão de joelho.
Andersen et al. (2018)	Adultos treinados em força (estudo <i>cross-over</i>)	Comparação eletromiográfica entre <i>Deadlift</i> convencional,	Maior amplitude eletromiográfica dos extensores de quadril no <i>Deadlift</i> convencional em

		<i>Hex Bar Deadlift</i> e <i>Hip Thrust</i>	comparação ao <i>Hex Bar Deadlift</i> .
Feito; Burrows; Tabb (2018)	3.049 praticantes de CrossFit em todo o mundo (levantament o transversal, 2013–2017)	Estudo epidemiológico descritivo sobre incidência de lesões relacionadas à prática do <i>CrossFit</i>	30,5% relataram alguma lesão nos 12 meses anteriores à pesquisa; taxa geral de lesão de 0,27 por 1.000 horas de treino, indicando risco comparável ou inferior ao de outras modalidades físicas.
Santos Junior et al. (2024)	25 mulheres e 28 homens (praticantes de treinamento de força/ <i>CrossFit</i>)	Ensaio de 12 semanas de treinamento com <i>kettlebell swing</i> , com testes de 1RM no <i>Deadlift</i> , salto e resistência muscular	Mulheres: aumento de 11,7% no 1RM do <i>Deadlift</i> , 6,8% na potência de salto (CMJ) e 29,2% na resistência muscular no teste de <i>Deadlift</i> ; homens apresentaram ganhos maiores em potência e no desempenho do <i>WOD "DT"</i> .
Tibana et al. (2021)	17 atletas amadores de <i>CrossFit</i> (6 mulheres)	Estudo transversal relacionando testes de força, potência, resistência muscular e composição corporal com desempenho no <i>CrossFit Open</i> 2020	Resistência muscular localizada e força apresentaram a relação mais forte com o desempenho no <i>CrossFit Open</i> ; percentual de gordura e capacidade cardiorrespiratória não se correlacionaram significativamente com o desempenho.

Kapsis et al. (2022)	31 homens e mulheres fisicamente ativos	Ensaio controlado randomizado de 12 semanas de <i>HIFT</i> comparando carga moderada (70% 1RM) e carga baixa (30% 1RM)	Massa magra aumentou de forma semelhante nos dois grupos experimentais; a gordura corporal reduziu mais no grupo de carga baixa ao final do período.
----------------------	---	--	--

2.2. Cinesiologia e Ativação Neuromuscular do *Deadlift* na Mulher

A revisão sistemática de Martín-Fuentes, Oliva-Lozano e Muyor (2020) sobre a atividade eletromiográfica do *Deadlift* indica que o bíceps femoral é o músculo mais estudado nesse exercício, seguido do glúteo máximo, vasto lateral e eretores da espinha, com os eretores da espinha e o quadríceps apresentando maior ativação que o glúteo máximo e o bíceps femoral ao longo das variações analisadas.

Em relação às diferentes formas de execução do exercício, o estudo biomecânico de Gundersen *et al.*, (2025), conduzido especificamente com mulheres treinadas em força, demonstrou que as variações Convencional e Sumo produzem maiores momentos articulares de quadril próximo ao bloqueio final (*lockout*), enquanto a variação com barra hexagonal (*Hex Bar*) resulta em maior velocidade da barra e maiores momentos e ângulos de flexão de joelho. De forma convergente, Andersen *et al.*, (2018) verificaram, em estudo eletromiográfico *cross-over*, maior amplitude de ativação dos extensores de quadril no *Deadlift* convencional em comparação à variação com barra hexagonal. Em conjunto, esses achados sugerem que a escolha da variação do *Deadlift* pode direcionar a demanda

mecânica entre a musculatura extensora de quadril e a de joelho, o que é relevante para a prescrição individualizada em mulheres.

2.3. Ganhos de Força Muscular e Desempenho no *CrossFit*

Em relação às adaptações de força associadas ao treinamento que inclui o *Deadlift*, o estudo de Santos Junior *et al.*, (2024) avaliou homens e mulheres ao longo de 12 semanas de treinamento com *kettlebell swing* e verificou, nas mulheres, aumento de 11,7% no 1RM do *Deadlift*, de 6,8% na potência de salto (*countermovement jump*) e de 29,2% na resistência muscular no teste de *Deadlift*, com os homens apresentando ganhos relativamente maiores em potência e no desempenho do WOD avaliado. Esse achado ilustra que, embora ambos os sexos respondam positivamente ao treinamento de força de base, a magnitude e o tipo de adaptação podem diferir entre homens e mulheres.

No que se refere à relação entre capacidades físicas de base e desempenho no *CrossFit*, o estudo de Tibana *et al.*, (2021), conduzido com atletas amadores de ambos os sexos, identificou que a resistência muscular localizada e a força apresentaram a relação mais forte com o desempenho nos treinos do *CrossFit Open*, enquanto o percentual de gordura corporal e a capacidade cardiorrespiratória não se correlacionaram significativamente com esse desempenho. Esse resultado reforça a relevância de exercícios estruturais de força, como o *Deadlift*, no desenvolvimento das capacidades mais associadas ao desempenho na modalidade.

Complementarmente, o ensaio controlado randomizado de Kapsis *et al.*, (2022) com 12 semanas de treinamento funcional de alta intensidade em homens e mulheres fisicamente ativos, demonstrou

aumento da massa magra em grupos treinados com cargas moderadas e baixas, reforçando que a progressão de carga no treinamento funcional de alta intensidade — do qual o *Deadlift* é um dos exercícios estruturais — está associada a adaptações positivas de composição corporal em ambos os sexos.

2.4. Impacto do *Deadlift* na Capacidade Funcional e Saúde Feminina

A capacidade funcional expressa a habilidade de um indivíduo de realizar tarefas físicas cotidianas e desportivas com autonomia e eficiência. O estresse mecânico de tração e compressão axial imposto pelo *Deadlift* é reconhecido pela literatura como um estímulo osteogênico relevante para a densidade mineral óssea (ACSM, 2021), o que reforça sua relevância para a saúde musculoesquelética feminina ao longo da vida.

No que se refere à segurança do exercício, o estudo epidemiológico de Feito, Burrows e Tabb (2018), conduzido com 3.049 praticantes de *CrossFit* de diferentes países, identificou que 30,5% dos participantes relataram alguma lesão nos 12 meses anteriores à pesquisa, com uma taxa geral de lesão de 0,27 por 1.000 horas de treino — patamar relatado pelos próprios autores como comparável ou inferior ao de outras modalidades físicas. Esse achado sugere que a prática do *CrossFit*, incluindo exercícios estruturais como o *Deadlift*, não representa por si só um risco elevado de lesão quando comparada a outras formas de atividade física, o que reforça a importância da orientação profissional qualificada — mais do que a modalidade em si — para a segurança da prática.

2.5. Fatores Moderadores da Resposta Ao Treinamento: Experiência, Técnica e Individualização

Os achados reunidos nesta revisão, quando analisados em conjunto, sugerem que a magnitude dos benefícios do *Deadlift* não depende apenas da execução do exercício em si, mas de um conjunto de fatores moderadores que interagem entre si. O nível de experiência prévia em treinamento de força é um desses fatores: os estudos de Gundersen *et al.*, (2025) e Andersen *et al.*, (2018), conduzidos com amostras já treinadas, evidenciam padrões de recrutamento muscular e de distribuição de carga entre quadril e joelho que dificilmente seriam observados em iniciantes, cuja técnica ainda está em consolidação. Isso reforça a ideia de que resultados obtidos em populações treinadas não podem ser diretamente extrapolados para mulheres em fase inicial de adaptação neuromuscular, exigindo cautela na generalização das evidências para todos os níveis de prática dentro do *CrossFit*.

Outro fator relevante é a escolha da variação técnica do *Deadlift*. Conforme já abordado em nosso trabalho, o padrão convencional e o sumo priorizam a musculatura extensora de quadril próximo ao lockout, ao passo que a barra hexagonal desloca parte da demanda mecânica para o joelho (Gundersen *et al.*, 2025; Andersen *et al.*, 2018). Na prática da prescrição, essa diferença tem implicações diretas: mulheres com limitações de mobilidade de quadril, histórico de desconforto lombar ou membros inferiores proporcionalmente mais longos em relação ao tronco podem se beneficiar de variações que reduzam o braço de alavanca sobre a coluna lombar, sem que isso represente perda dos benefícios neuromusculares e osteogênicos do exercício.

A individualização também deve considerar a resposta biológica potencialmente distinta entre homens e mulheres observada por Santos Junior *et al.*, (2024), cujos resultados mostraram que, embora ambos os sexos respondam positivamente ao treinamento com *Deadlift*, a magnitude dos ganhos de potência e desempenho em tarefas de alta demanda metabólica tende a favorecer os homens, enquanto os ganhos relativos de força máxima e resistência muscular nas mulheres foram proporcionalmente expressivos. Esse padrão sugere que programas de treinamento estruturados exclusivamente a partir de referenciais masculinos podem subestimar a capacidade de adaptação de força das mulheres ou, inversamente, negligenciar variáveis metabólicas em que a resposta feminina é comparativamente menor, reforçando a necessidade de periodização sensível ao sexo dentro da programação do *CrossFit*.

2.6. Aplicações Práticas: Diretrizes para Prescrição e Periodização do *Deadlift* em Mulheres Praticantes de *CrossFit*

A tradução das evidências científicas para a prática cotidiana do treinador e do profissional de Educação Física exige a organização dos achados em diretrizes aplicáveis. Em primeiro lugar, a progressão de carga deve respeitar a aquisição prévia do padrão motor do *hip hinge* antes da inclusão de cargas próximas ao 1RM, uma vez que os ganhos de força documentados por Santos Junior *et al.*, (2024) foram obtidos em programas estruturados de doze semanas, com progressão gradual, e não a partir de sobrecarga imediata. Programas que negligenciam essa fase de consolidação técnica tendem a aumentar o risco de compensações posturais, especialmente em praticantes com menor tempo de experiência em treinamento resistido.

Em segundo lugar, a seleção da variação técnica do *Deadlift* pode ser utilizada como ferramenta de periodização, e não apenas como escolha estética ou de preferência. Diante dos achados de Gundersen *et al.*, (2025) sugere-se que fases de treinamento voltadas ao desenvolvimento da força de quadril e da extensão de tronco priorizem as variações convencional e sumo, ao passo que blocos voltados à velocidade de execução, à potência ou à introdução de praticantes com maior sensibilidade lombar possam se beneficiar do uso mais frequente da barra hexagonal, sem prejuízo à especificidade exigida pelas provas do *CrossFit Open*, nas quais o *Deadlift* convencional costuma ser mais recorrente.

Por fim, considerando os dados de Feito, Burrows e Tabb (2018) sobre a incidência de lesões associadas à prática do *CrossFit*, recomenda-se que a inclusão do *Deadlift* em sessões de alta intensidade metabólica — como os *WODs (Workout of the Day)* cronometrados — seja precedida de blocos específicos de fortalecimento e controle motor, de modo que a fadiga acumulada não comprometa a técnica em momentos de maior exigência de velocidade e volume. Essa recomendação está alinhada à observação de Tibana *et al.*, (2021) de que a resistência muscular localizada, e não apenas a força máxima isolada, é a capacidade mais fortemente associada ao desempenho competitivo, o que reforça a importância de programar o *Deadlift* também em contextos de fadiga controlada, e não apenas em condições de força máxima isolada.

Algumas limitações desta revisão integrativa merecem ser destacadas. Em primeiro lugar, o número reduzido de estudos conduzidos exclusivamente com amostras femininas de praticantes de *CrossFit* — a maioria dos estudos incluídos avaliou amostras

mistas, com dados femininos analisados separadamente ou de forma agregada — limita a robustez das conclusões especificamente direcionadas a essa população. Em segundo lugar, a heterogeneidade dos delineamentos metodológicos, embora coerente com a proposta da revisão integrativa, impede a realização de uma síntese quantitativa (metanálise) dos efeitos do *Deadlift* sobre os desfechos de força e capacidade funcional, restringindo a análise a uma perspectiva qualitativa e descritiva.

3. MÉTODOS

3.1. Delineamento do Estudo

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, delineamento metodológico que possibilita a síntese e a análise crítica do conhecimento científico produzido sobre determinado fenômeno, mediante a incorporação sistematizada de estudos com diferentes abordagens metodológicas — empíricas, experimentais e observacionais. Esse desenho permite maior abrangência na compreensão do objeto investigado, favorecendo a identificação de lacunas de conhecimento e o direcionamento de futuras investigações.

A condução do estudo seguiu o protocolo metodológico proposto por Whitemore e Knafl (2005) estruturado em cinco etapas: 1) identificação do problema e formulação da pergunta de pesquisa; 2) busca da literatura nas bases de dados selecionadas; 3) avaliação dos dados extraídos dos estudos incluídos; 4) análise dos dados; e 5) apresentação e síntese dos resultados.

3.2. Estratégia de Busca e Bases de Dados

A busca na literatura foi conduzida entre janeiro e junho de 2026, contemplando as bases de dados PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO), LILACS (via Biblioteca Virtual em Saúde – BVS) e Google Acadêmico, selecionadas por sua relevância e abrangência na área da saúde e das ciências do exercício.

Para a construção da estratégia de busca, foram utilizados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) nos idiomas português e inglês, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, de modo a ampliar a sensibilidade e a especificidade da recuperação de estudos. A combinação tática empregada foi: (“CrossFit” OR “High-Intensity Functional Training” OR “HIFT”) AND (“Deadlift” OR “Resistance Training” OR “Strength Training”) AND (“Women” OR “Female”) AND (“Muscular Strength” OR “Functional Capacity”).

3.3. Critérios de Elegibilidade

Foram definidos como critérios de inclusão: 1) artigos originais completos, publicados em periódicos científicos revisados por pares, no recorte temporal entre 2005 e 2026; 2) publicações disponíveis na íntegra nos idiomas português ou inglês; 3) pesquisas experimentais, ensaios clínicos controlados, estudos transversais ou biomecânicos que investigassem a prática do *Deadlift*, o treinamento de força ou o *CrossFit* em amostras compostas por mulheres; 4) estudos que mensuraram desfechos relacionados à força muscular (1RM, eletromiografia, torque), à potência muscular ou à capacidade funcional.

Foram excluídos da revisão: artigos duplicados entre as bases de dados consultadas; revisões narrativas sem metodologia de busca descrita; editoriais e cartas ao editor; dissertações e teses não

indexadas em periódicos; e estudos conduzidos exclusivamente com amostras masculinas ou voltados a populações acometidas por patologias graves e incapacitantes, que pudessem comprometer a homogeneidade e a validade externa da síntese de evidências.

3.4. Extração, Síntese e Avaliação Crítica dos Dados

A extração dos dados dos estudos incluídos seguiu um formulário padronizado, elaborado especificamente para esta revisão, contemplando: identificação do estudo (autoria, ano e periódico), delineamento metodológico, características da amostra (tamanho, sexo, nível de treinamento), tipo de intervenção ou protocolo de avaliação, desfechos mensurados relacionados à força muscular ou à capacidade funcional, e principais resultados relatados pelos autores. Essa etapa foi conduzida de forma independente pelos pesquisadores responsáveis pela revisão, com posterior conferência cruzada das informações extraídas, de modo a reduzir a possibilidade de erros de transcrição ou de interpretação equivocada dos dados originais.

A avaliação crítica dos estudos incluídos observou, principalmente, a adequação do delineamento metodológico à pergunta de pesquisa proposta, a clareza na descrição da amostra e dos protocolos de intervenção, e a consistência entre os objetivos declarados e os resultados apresentados.

A síntese dos achados foi organizada de forma temática, agrupando os estudos de acordo com três eixos centrais de análise: (1) aspectos biomecânicos e de ativação neuromuscular do *Deadlift* e de suas variações; (2) adaptações de força, potência e composição corporal associadas à prática regular do exercício; e (3) implicações para a

capacidade funcional, a saúde musculoesquelética e a segurança da prática. Essa organização temática, e não cronológica, permitiu integrar estudos com delineamentos distintos em torno de uma mesma linha argumentativa, favorecendo a construção de uma discussão coesa sobre o papel do *Deadlift* na população de interesse.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa da literatura permitiu reunir evidências científicas consistentes sobre o papel do exercício *Deadlift* no desenvolvimento da força muscular e da capacidade funcional de mulheres praticantes de *CrossFit*.

As principais conclusões deste estudo indicam que:

Ganhos de força e potência: A prática regular do *Deadlift* está associada a elevações relevantes na força máxima (1RM) e a adaptações na produção de potência da cadeia posterior, com respostas que podem variar entre homens e mulheres.

Transferência para o desempenho na modalidade: capacidades associadas ao *Deadlift*, como a resistência muscular localizada e a força de base, mostraram relação com o desempenho em provas do *CrossFit Open*, reforçando sua relevância dentro da programação da modalidade.

Segurança da prática: os dados epidemiológicos disponíveis sugerem que o *CrossFit*, quando praticado com regularidade, apresenta taxas de lesão comparáveis ou inferiores às de outras atividades físicas — o que não substitui a atenção individual à técnica e à progressão de carga.

Influência da variação técnica: diferentes formas de execução do *Deadlift* (convencional, sumo e barra hexagonal) distribuem a carga de maneira distinta entre quadril e joelho, o que permite adaptar o exercício a diferentes objetivos e características individuais.

Por fim, cabe um alerta que consideramos tão importante quanto aos resultados apresentados: nenhuma evidência científica substitui a avaliação individual de cada praticante. O *Deadlift* é um exercício seguro e eficaz quando bem executado, mas exige aprendizado técnico progressivo, supervisão qualificada e respeito aos limites do próprio corpo — especialmente em iniciantes, em períodos de retorno ao treino ou diante de qualquer histórico de dor ou lesão. Recomenda-se que a prescrição leve em conta o nível de experiência, a mobilidade articular e os objetivos de cada mulher. Cabe destacar que qualquer desconforto persistente seja avaliado por um profissional de Educação Física ou da área médica antes de se manter ou intensificar o treinamento. Essa atenção individualizada é, em última análise, o que transforma o potencial do exercício em benefício real e duradouro.

Como sugestão para pesquisa futuras, os pesquisadores recomendam a realização de estudos experimentais conduzidos especificamente com mulheres praticantes de *CrossFit*, contemplando diferentes fases do ciclo menstrual e diferentes níveis de experiência, de modo a reduzir a necessidade de extrapolar achados obtidos em populações mistas ou fora do contexto da modalidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription.** 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

ANDERSEN, V.; FIMLAND, M. S.; MO, D. A. et al. Electromyographic comparison of barbell deadlift, hex bar deadlift, and hip thrust exercises: a cross-over study. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 32, n. 3, p. 587-593, 2018.

CLAUDINO, J. G. et al. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine - Open**, v. 4, n. 1, p. 11, 2018.

FEITO, Y.; BURROWS, E. K.; TABB, L. P. A 4-year analysis of the incidence of injuries among CrossFit-trained participants. **Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, v. 6, n. 10, 2018.

GUNDERSEN, A. H.; VAN DEN TILLAAR, R.; FALCH, H. N.; FREDRIKSEN, A. B.; LARSEN, S. A biomechanical comparison between conventional, sumo, and hex-bar deadlifts among resistance trained women. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 39, n. 3, p. 281-288, 2025.

KAPSIS, D. P.; TSOUKOS, A.; PSARRAKI, M. P.; DOUDA, H. T.; SMILIOS, I.; BOGDANIS, G. C. Changes in body composition and strength after 12 weeks of high-intensity functional training with two different loads in physically active men and women: a randomized controlled study. **Sports**, v. 10, n. 1, p. 7, 2022.

MARTÍN-FUENTES, I.; OLIVA-LOZANO, J. M.; MUYOR, J. M. Electromyographic activity in deadlift exercise and its variants: a systematic review. **Plos One**, v. 15, n. 2, e0229507, 2020.

SANTOS JUNIOR, E. R. T.; DE SALLES, B. F.; DIAS, I.; SIMÃO, R.; WILLARDSON, J. M. Sex differences in neuromuscular adaptations following 12 weeks of kettlebell swing training. **Cureus**, v. 16, n. 9, e70551, 2024.

TIBANA, R. A.; DE SOUSA NETO, I. V.; FRADE DE SOUSA, N. M.; ROMEIRO, C.; HANAI, A.; BRANDÃO, H.; DOMINSKI, F. H.; VOLTARELLI, F. A. Local muscle endurance and strength had strong relationship with CrossFit Open 2020 in amateur athletes. **Sports**, v. 9, n. 7, p. 98, 2021.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.

¹ Discentes do Curso Superior de Educação Física do Instituto Universitário Assis Gurgacz, *Campus* Cascavel.

² Discentes do Curso Superior de Educação Física do Instituto Universitário Assis Gurgacz, *Campus* Cascavel. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Professor orientador, doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e docente do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG).