

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: "Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação"

RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA, FLEXIBILIDADE, CAPACIDADE AERÓBICA DE PRATICANTES DE CROSSFIT DA CIDADE DE IGUATU-CE

Michely Oliveira Carneiro¹, Victor Oliveira Silva², Tallisom José Mendes de Abreu³, Sara Priscila Figueredo de Lucena Paulino⁴, Ligia Rianne da Silva Moura⁵

Resumo: Na busca por uma melhor qualidade de vida, é cada vez mais frequente a procura pela prática da atividade física e programas de treinamento, nesse cenário a metodologia Crossfit ganha espaço cada vez maior entre os praticantes que buscam por atividade e programas de treinamentos dinâmicos e eficazes, afim de melhorar níveis de aptidão e consequentemente aderir uma boa qualidade de vida. Nesse caso o objetivo do presente estudo foi avaliar resistência muscular localizada, flexibilidade, capacidade aeróbica de praticantes de Crossfit da cidade de Iguatu CE. Essa pesquisa tem caráter descritiva e transversal, de cunho quantitativo. A população da pesquisa foi praticantes de Crossfit matriculados em um box na cidade de Iguatu CE. Os critérios de inclusão foi que os praticantes estivessem praticando a modalidade a no mínimo 6 meses e matriculados no box. 30 voluntários matriculados durante a coleta da pesquisa, (14 homens e 16 mulheres) de 20 a 46 anos, foram submetidos a medidas antropométricas, de estatura e peso corporal e os seguintes testes motores: sentar e alcançar (SA); Teste resistência abdominal (ABD), e corrida/caminhada de 12 minutos (Cooper). As análises foram feitas no programa estatístico SPSS versão 22.0. Os resultados obtidos na pesquisa mostraram diferenças significativas em relação a aptidão de força (homens= 42,71±4,87 repetições vs mulheres= 36,25±5,75 repetições), no teste de caminhada 12 minutos (homens= 1942,86±347,99m vs mulheres= 1552,13±204,50m) e sentar e alcançar (homens= 19,71±3,93cm vs mulheres 20,75±5,82cm). Em relação ao tempo de prática os indivíduos do grupo G3 apresentaram uma maior taxa de atendimento aos critérios estabelecidos no teste. No teste de Força resistência apresentaram (G1 = 57,1% G2 = 66,7% G3= 92,9%), no teste de caminhada 12 min (G1 = 14,3 % G2 = 44,4 % G3 = 57,1 %) e Sentar e alcançar (G1 = - G2 = - G3 = 35,7%). Assim, pode-se concluir que a prática do programa de treinamento Crossfit pode sim interferir de forma positiva e significativa nas aptidões físicas de saúde, uma vez apresentando níveis satisfatórios nas aplicações do teste.

Palavras-chave: Aptidão Física; Crossfit; Saúde.

¹ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: michely.oliv1997@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: victoroliveira_educadorfisico@hotmail.com

³ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: tallisomjose@gmail.com

⁴ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: saraalucena@gmail.com

⁵ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: mouraligia18@gmail.com