

Comportamento da carga interna de treinamento em indivíduos destreinados e treinados submetidos a seis semanas de *CrossFit*

Matheus Silveira, Thiago Lasevicius, Nathalia Ferreira, Ronaldo Cardoso, Lucas Duarte Tavares

Faculdade Carlos Drummond de Andrade, Escola de Educação física e Esportes – EEFE/USP

INTRODUÇÃO: O *CrossFit* é uma modalidade de treinamento intermitente de alta intensidade na qual tem aumentado significativamente o número de adeptos e praticantes. No entanto, o comportamento da carga interna de treinamento nesta estratégia de treinamento permanece desconhecido, o que pode limitar a eficiência deste tipo de programa de treinamento, acarretar em situação de overreaching não funcional, e reduzir o desempenho físico. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi verificar o comportamento da carga interna de treinamento durante seis semanas de treinamento *CrossFit* em indivíduos treinados e destreinados. **MÉTODOS:** Foram selecionados trinta sujeitos sendo alocados em dois grupos distintos (i.e. Treinados (N=15) = mais de dois anos de experiência com a modalidade; Destreinados (N=15) = sem envolvimento prévio de seis meses com programa de exercício físico) e submetidos a 6 semanas de treinamento com frequência semanal 5x/semana. As sessões de treinamento envolviam a aplicação de exercícios multimodais (e.g. saltos com profundidade de 40cm, *sprints* em 30metros, agachamento completo, *burpee* e puxada na barra fixa) na máxima intensidade possível, com variação semanal de volume (i.e. semana 1 = 3 blocos de 3 series; semana 2 = 4 blocos de 3 series; semana 3 = 4 blocos de 4 series; semana 4 = 4 blocos de 5 series; semanas 5 e 6 = 6 blocos de 4series), e da razão esforço: pausa (i.e. semana 1 = 30seg de esforço: 30seg de pausa; semana 2 = 30 seg de esforço: 20seg de pausa; semana 3 = 40 seg de esforço: 20 seg de pausa; semana 4 = 20 seg de esforço: 10 seg de pausa; semanas 5 e 6 = 20 seg de esforço: 20 seg de pausa). Para mensuração da carga interna de treinamento foi utilizada a PSE da sessão (Foster et. al. 2001), ao qual foi calculada a carga de treinamento para cada sessão (i.e. PSEsessão X duração da sessão), a monotonia semanal da carga (i.e. Média semanal / desvio padrão), e o estresse global de treinamento (i.e. carga de treino X monotonia semanal). A análise estatística foi efetuada a partir de uma ANOVA para medidas repetidas, tendo nível de significância de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Após as seis semanas de treinamento, os indivíduos do grupo treinado apresentaram valores de carga interna significativamente maiores em comparação ao grupo destreinado, em todas as semanas de treinamento ($p=0,001$). Entretanto, não foram observadas diferenças na monotonia semanal das cargas e no estresse global de treinamento entre os grupos nas três primeiras semanas ($p=0,431$). Somente a partir da terceira semana de treinamento o grupo treinado apresentou monotonia semanal da carga e o estresse global de treinamento significativamente menor em comparação ao grupo destreinado ($p=0,005$). **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados encontrados podemos concluir que a carga interna de treinamento apresenta modificações ao longo do tempo na qual os sujeitos mais treinados parecem apresentar um comportamento mais favorável a adaptações ao treinamento no *CrossFit*.

Email: matheusuniesp@gmail.com