



Comportamento de fontes de estresse em indivíduos iniciantes e treinados submetidos a seis semanas de *CrossFit*

Caíque Brozinga, Thiago Lasevicius, Nathalia Ferreira, Ronaldo Cardoso, Lucas Duarte Tavares

Faculdade Carlos Drummond de Andrade, Escola de Educação física e Esportes – EEFEE/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 de diferentes fontes de estresse 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 prejudicar a organização das cargas de treinamento.

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 de 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 das fontes de estresse foi utilizado o questionário DALDA (i.e. daily analysis of life demands in athletes) (Lambert et. al. 2006), ao qual foi quantificado o estado de diferentes indicadores de alteração de humor, fadiga, estresse e recuperação em relação as atividades diárias (e.g. parte A), e ao programa de treinamento (e.g. parte B) a partir de três respostas possíveis (i.e. resposta A = pior que o normal, resposta B= normal, resposta C = melhor que o normal). Após a obtenção das respostas, foram quantificados os números de respostas para cada opção do questionário. 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 quantidade de respostas pior que o normal significativamente menor em comparação ao grupo destreinado ($p=0,001$), e maiores quantidades de respostas normal e melhor que o normal em todas as semanas de treinamento ($p=0,003$). **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados encontrados podemos concluir que os sujeitos mais treinados parecem apresentar um comportamento mais favorável a adaptações ao treinamento no *CrossFit* ao referirem menores quantidades de fontes de estresse em estado pior que o normal ao longo do período de treinamento.

Email: caiquebrozingadasilva@gmail.com