

Efeitos de seis semanas de CrossFit com progressão de carga em indivíduos treinados e destreinados na modalidade

Jean Douglas, 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, poucos estudos têm demonstrado os efeitos desta estratégia de treinamento, o que pode limitar a compreensão dos efeitos deste tipo de programa de treinamento, no desempenho físico de indivíduos com diferentes níveis de treinamento.

OBJETIVO: O objetivo do estudo foi verificar os efeitos de 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 do desempenho foram aplicados os testes de 1RM (i.e. força dinâmica máxima) nos exercícios de levantamento terra, e na remada curvada; testes de salto vertical com contramovimento, e sem contramovimento (i.e. medidas de potência muscular); além do teste de velocidade em *sprints* de 30metros (i.e. medida de velocidade máxima) a cada três semanas de treinamento. 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 aumentos significativamente maiores em comparação ao grupo destreinado, em todas as medidas de desempenho ($p=0,001$), enquanto somente a partir da terceira semana de treinamento o grupo destreinado apresentou aumentos significantes no desempenho de 1RM na remada curvada, e no desempenho da velocidade máxima em 30 metros ($p=0,005$). **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados encontrados podemos concluir que seis semanas de treinamento no CrossFit apresenta efeitos positivos apenas em sujeitos treinados, enquanto os sujeitos destreinados parecem necessitar de um período maior de realização do treinamento para apresentar efeitos positivos.

Email: jd.dextersinister@gmail.com