



Influência da prática do crossfit na composição corporal e nos padrões funcionais do movimento

AUTORES

Eduardo Feijó da Rocha
Nelson Thiago Andrade Ferreira
Camila Souza de Moraes
Jean Carlos de Paula
Marcel Dauzacker
Luana Lopes Batista
Gabriel Elias Ota

Faculdade Estácio de Sá, Campo Grand, Mato Grosso do Sul. Brasil.

CONTATO

eduardofdr@gmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):112

Resumo: **Introdução:** Diversas ferramentas clínicas são encontradas na literatura científica para avaliação da performance humana, entretanto poucos estudos associaram o efeito da prática do *Crossfit* e padrões funcionais do movimento. Portanto, o objetivo do estudo foi avaliar a influência da prática do *Crossfit* na composição corporal e nos padrões funcionais do movimento. **Metodologia:** Dez voluntários do sexo masculino, divididos em dois grupos, G1 e G2. G1 foi constituído por 5 praticantes de *Crossfit* com idade ($27,0 \pm 3,6$) e com tempo inferior a três meses de prática ($2,1 \pm 0,9$), G2 foi composto por 5 praticantes de *Crossfit* com idade ($27,0 \pm 4,0$) e com mínimo de prática superior a 6 meses ($15,4 \pm 8,2$). Além da avaliação corporal, foi realizado o teste de padrão funcional do movimento por meio do FMS (*Functional Movement Screen*), consistindo em 7 padrões de movimentos funcionais que avaliam força, flexibilidade, propriocepção e mobilidade. A estatística adotada foi o Test *t* – *student*, $p < 0,05$. **Resultados:** Na composição corporal, o grupo G2 apresentou maior percentual de massa magra (G1: $77,2 \pm 3,5$; G2: $86,1 \pm 2,8\%$; $p < 0,05$) e menor percentual de gordura corporal (G1: $22,7 \pm 3,5$; G2: $13,9 \pm 2,8\%$; $p < 0,05$) comparado ao G1. Já a avaliação do FMS, G2 apresentou score superior ao G1 (G1: $11,2 \pm 1,6$; G2: $15,6 \pm 2,3$; $p < 0,05$). **Conclusão:** A prática do *Crossfit* contribui para o aumento da massa magra e redução da gordura corporal, além de melhora nos padrões funcionais do movimento.

Palavras-chave: Exercício; Composição corporal; Movimento



Este obra está licenciado com uma Licença
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
Compartilhável 4.0 Internacional.



XII CBAFS