

MUSCULAÇÃO E CROSSFIT: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA CONJUNTA E INDIVIDUAL DAS MODALIDADES

Bruna Michele Mathar Martins, Isabela Cristina Cardoso Rodrigues, Valter Mariano Dos Santos Junior.

Resumo

Com o crescente número de praticantes de Musculação e de CrossFit, observa-se a necessidade de estudos que apontem seus benefícios. O objetivo do estudo foi analisar diferenças em relação a potência aeróbia de força muscular em mulheres adultas com idades de 18 a 40 anos. A amostra contou com a participação de 12 voluntárias, foram divididas em três grupos, sendo um de praticantes de CrossFit (CF), o segundo de CrossFit e Musculação (CM) e o terceiro de Musculação (MU). Aprovada no Comitê de Ética e de pesquisa em Seres Humanos do Centro Universitário de Votuporanga sob o parecer nº. 2.809.567, CAAE: 90303818.5.0000.0078. A composição corporal foi avaliada por ultrassom da Body Matrix[®], a potência aeróbia foi determinada por meio de teste progressivo de esforço em esteira rolante da marca Inbramed[®] por meio de teste de Bruce e um analisador de gases VO2000 da MedGraphics[®], a força muscular foi estimada através do teste de RM em supino reto e leg press 45°. Os dados foram submetidos ao teste de Kolmogorov-Smirnov test e ANOVA para medidas repetidas para comparar os valores médios encontrados em cada grupo juntamente com o teste de Post-Hoc de Waller-Duncan, os dados foram tabulados por meio do Software Microsoft Excel e para a estatística o SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), version 22.0. O grupo CrossFit Musculação apresentou uma média de idade de 29,5±7,1, altura 1,7±0, peso 71,7±11,6, gordura corporal 22,9±5,4, gordura em excesso 1,6±1,1, gordura saudável 21,4±4,3, massa magra 20,8±1,5, água calculada 56,3±3,9, IMC 26,2±3,8, TMB 1553,3±131,8, FCM (BPM) 190,5±7,1, VO2 REL (ml/kg min) 49,9±28,06, VCO2 REL (ml/kg min) 62,3±35,0, VO2 MAX (ml/kg min) 52,0±25,2, calorimetria (kcal) 110,4±44,8, VE MÁX (L/min) 102,0±17,1. O grupo CrossFit apresentou uma média de idade de 27,5±5,3, altura 1,60±0,1, peso 62,6±5,8, gordura corporal 21,7±5,1, gordura excesso 1,4±1,6, gordura saudável 20,3±3,5, massa magra 21,1±1,4, água calculada 57,2±3,8, IMC 23,3±2,5, TMB 1426,3±114,2, FC MÁX 192,5±5,3, VO2 REL (ml/kg min) 43,3±3,3, VCO2 REL (ml/kg min) 53,3±7,1, VO2 MAX (ml/kg min) 47,6±6,6, calorimetria (kcal) 118,8±17,2, VE MÁX (L/min) 89,9±2,6. O grupo Musculação apresentou uma média de idade de 31,3±5,8, altura 1,6±0,1, peso 66,4±3,7, gordura corporal 25,4±3,1, gordura excesso 2,9±1,9, gordura saudável 22,5±1,2, massa magra 20,1±0,9, água calculada 54,5±2,3, IMC 24,9±2,0, TMB 1464,8±105,3, FC MÁX 188,8±5,8, VO2 REL (ml/kg min) 63,8±13,4, VCO2 REL (ml/kg min), 78,6±21,8, VO2 MAX (ml/kg min) 62,2±14,4, calorimetria 138,2±19,5, VE MÁX(L/min) 130,2±16,5. Ao comparar o resultado dos testes realizados, não houve diferença significativa de idade e altura. A media do % de gordura no grupo CF foi de 21,7%; do grupo CM 22,9% e do grupo MU 25,4%, o maior percentil de gordura foi do grupo de praticantes de musculação. Em compensação o grupo MU superou os demais em relação ao VO2MAX, a media foi de 62,2 ml/Kg.min; do grupo CF foi de 47,6 ml/Kg.min e do grupo CM foi de 52,0 ml/Kg.min. De acordo com os dados, todos os participantes apresentam um nível de aptidão física, não havendo diferenças significativas entre as modalidades.

Palavras-chave: Treinamento de Força. Consumo de Oxigênio. Composição Corporal. Teste de Esforço. Calorimetria.

Referências Bibliográficas

MONTEIRO, Wallace. Personal training: manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico. 3. ed, São Paulo: Sprint Editora, 2001.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício físico como seu medicamento**. Santana de Parnaíba: Manole Editora, 1999.

SANTAREM, José Maria. **Musculação em todas as idades**. Disponível em Google Livros. Acesso em: Março de 2022.

TIBANA, Ramires Alsamir; ALMEIDA, Leonardo Mesquita de; PRESTES, Jonato.

Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.