

Evento: COBRA F

Modalidade: PÔSTER

Tema: C05. Fisioterapia na Saúde e Funcionalidade do Adulto

Estresse e recuperação são diferentes entre atletas femininos e masculinos de CrossFit® em competição

ISADORA APOLINÁRIO - UNICERP - isaapolinario@outlook.com, Franciel José Arantes - UNICERP, Cesar Augusto França Abrahão - UNICERP, Gisélia Gonçalves de Castro - UNICERP, Kelly Christina de Faria - UNICERP, Marco Aurélio Ferreira de Jesus Leite - Instituto de Genética e Bioquímica da Universidade Federal de Uberlândia

Introdução: Dentre as modalidades esportivas mais praticadas nas últimas décadas, o Crossfit® tem ganhado destaque pelos seus adeptos. Entretanto, estudos envolvendo a modalidade ainda são escassos, com lacunas a serem preenchidas tanto no controle do treinamento como da recuperação física a partir da especificidade entre gêneros. **Objetivo:** Comparar o estado de estresse e recuperação entre atletas femininos e masculinos amadores de Crossfit® durante período competitivo. **Metodologia:** A amostra foi composta por 57 atletas (34 homens) que estavam em atuação nos campeonatos regionais de Crossfit®, Minas Gerais, Brasil. Os atletas foram avaliados no período antecedente a competição regional etapa na cidade de Patrocínio (MG), circuito Triângulo Mineiro, de forma individual, isolada e padronizado pelo mesmo avaliador. Foi avaliado peso, altura e índice de massa corporal (IMC), assim como idade, tempo de prática e frequência de treino semanal da modalidade. O estado de estresse e recuperação foi avaliado pelo questionário RestQ-Sport76 de forma individual. Inicialmente os dados foram processados descritivamente e testado quanto a distribuição pelo Shapiro Wilk. Os dados paramétricos foram comparados pelo teste t de student e os não-paramétricos pelo teste de Mann-Whitney. Nível de significância de 5% foi ajustado para todas as análises. O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos pelo Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP/COEP) sob número 20171450/005. **Resultados:** As mulheres possuem menos peso (61.75 ± 5.38 vs. 73.73 ± 8.41), estatura (1.64 ± 0.05 vs. 1.73 ± 0.06) e IMC (22.87 ± 1.74 vs. 24.34 ± 2.15) em comparação aos homens, respectivamente ($p < 0,05$). Os domínios de estresse geral (2.25 ± 1.50 vs. 0.75 ± 1.31), emocional (2.75 ± 1.75 vs. 2.00 ± 1.81), social (2.00 ± 1.25 vs. 0.75 ± 1.75), conflitos e pressão (3.33 ± 1.50 vs. 2.75 ± 1.81) foram maiores em mulheres em comparação aos homens, respectivamente ($p < 0,05$). Os domínios de perda de energia (2.33 ± 1.75 vs. 1.50 ± 1.37), sucesso (3.25 ± 1.75 vs. 4.12 ± 1.31), recuperação física (3.50 ± 1.25 vs. 4.25 ± 1.81), bem estar geral 4.00 ± 1.60 vs. 4.75 ± 1.31), qualidade de sono (3.25 ± 1.50 vs. 4.00 ± 2.06), estar em forma (3.75 ± 0.75 vs. 4.15 ± 1.00) e auto regulação (4.00 ± 1.50 vs. 4.50 ± 1.06) foram menores em mulheres em comparação aos homens ($p < 0,05$). **Conclusão:** Os parâmetros de “estresse geral”, “recuperação geral” e “recuperação do esporte” são piores em atletas amadores de CrossFit® femininos em comparação aos masculinos durante período competitivo.

Descritores: Treinamento de Força; Capacidade Física; Desempenho atlético.