

## **PES024 - A INFLUÊNCIA DO CROSSFIT NA QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES DA MODALIDADE**

ALBERT ABUD GOMES DA SILVA<sup>1</sup>; OELGNANDES SANTOS JÚNIOR<sup>1</sup>;  
LEANDRO RIBEIRO DOS SANTOS<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Especialização

<sup>1,2</sup>Universidade Federal do Pará, <sup>3</sup>Esamaz

**Introdução:** É indiscutível a importância de um estilo de vida ativo à promoção de saúde e a melhor qualidade de vida (QV) para todos os gêneros e idades. Assim, cada vez mais surge a demanda de pessoas em busca de uma boa QV. O Crossfit é um programa de treinamento de força e condicionamento que busca melhorar todas as capacidades físicas do indivíduo. **Objetivos:** Comprovar a eficácia do Crossfit na melhora da QV. **Métodos:** Foi produzido e aplicado um questionário baseado no “ Questionário SF – 36 de Ware et al, 1997” com o objetivo de avaliar como está a QV do sujeito desde que começou a praticar a modalidade. Dessa maneira, foram aplicados 14 questionários com pessoas que praticam Crossfit há até seis (6) meses, sendo tanto do sexo feminino quanto do sexo masculinos e de diferentes faixas etárias. Para a análise dos resultados, foram selecionadas seis perguntas. **Resultados e Discussão:** A partir da análise percebeu-se que quando questionados sobre a melhora do sono (ao acordar e dormir) 65% responderam que houve melhora enquanto que 35% responderam que seu sono se manteve o mesmo. Quando perguntados se praticam outra atividade física, 72% responderam que não, e 28% responderam que sim. Sobre a melhora da saúde comparando com antes 64% afirmaram que a saúde melhorou muito e nenhum dos participantes deram respostas negativas. Foram indagados se existiram limitações do estado de saúde atual quanto à atividade rigorosas, onde 93% responderam que não existe limitação e 7% que limita muito. Quando questionado de se houve limitação no tipo no tipo de atividade ou trabalho que se realiza todos os participantes da pesquisa responderam que não. Ao ser perguntado se considera a melhora na QV devido a prática do Crossfit todos responderam que sim. Dessa forma, pode-se perceber que de forma geral a maioria dos praticantes da modalidade obtiveram uma melhora significativa na sua QV, uma vez que a análise do questionário demonstrou que em todas as perguntas mais da metade deram respostas positivas. **Conclusão:** Esta é uma pesquisa pioneira sobre essa modalidade e que ainda existem muitas lacunas a serem pesquisadas e estudadas. E este estudo começa a indicar os efeitos do Crossfit na qualidade de vida em seus praticantes.

### **Referências Bibliográficas:**

GLASSMAN, G. O Guia de Treinamento CrossFit. CrossFit Journal, 2015.  
GONÇALVES, A. VILARTA, R. Qualidade de Vida e Atividade Física. Ed. Manole, 2004.