

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE DE EXERCÍCIO SUBMÁXIMA POR MEIO DO TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS EM ATLETAS RECREATIVOS DE CROSSFIT®

Luiz Gustavo Rodrigues Orsetti (luiz.orsetti@ufvjm.edu.br)

Diego Mendes Xavier (diego.mendes@ufvjm.edu.br)

Whesley Tanor Silva (whesley.tanor@ufvjm.edu.br)

Fabiane Gontijo Corrêa (fabiane.gontijo@ufvjm.edu.br)

Eduarda Camille Prisco Silva (eduarda.prisco@ufvjm.edu.br)

Indiamara Cristina Honorato Santos (indiamara.santos@ufvjm.edu.br)

Ana Clara Otoni Batista (otoni.ana@ufvjm.edu.br)

Mariana Paulino Oliveira (maripaulinoliveira@gmail.com)

Vinícius Cunha Oliveira (vinicius.oliveira@ufvjm.edu.br)

Vanessa Pereira De Lima (Vanessa.lima@ufvjm.edu.br)

Murilo Xavier Oliveira (murilo.xavier@ufvjm.edu.br)

O CrossFit® é uma modalidade de treinamento físico pautada em movimentos funcionais constantemente variados e executados em alta intensidade. Essa prática promove adaptações sistêmicas abrangentes, exigindo dos praticantes um acentuado engajamento das vias metabólicas e vigorosa capacidade cardiorrespiratória. Contudo, ainda há escassez na literatura de estudos que avaliem o desempenho funcional desses praticantes frente aos valores

previstos para a população geral adulta. Diante disso, este estudo objetivou delinear o perfil cardiorrespiratório e funcional de atletas amadores de CrossFit®. Trata-se de uma pesquisa observacional, de caráter transversal e descritivo, conduzida em centros de treinamento em Sete Lagoas (MG). A amostra por conveniência foi composta por 68 indivíduos ativos de ambos os sexos. Foram coletados dados sociodemográficos, antropométricos e avaliada a capacidade de exercício submáxima através da distância percorrida no Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6). O perfil da amostra apresentou média de idade de 28 anos e predominância de indivíduos experientes, com 61,8% relatando praticar a modalidade há mais de um ano. Indivíduos com menos de quatro meses de experiência representaram 14,7%, enquanto as faixas intermediárias (4 a 8 meses e 8 a 12 meses) corresponderam a 11,8% cada. No TC6, a amostra apresentou uma mediana de 585 (510–660) metros percorridos. Em relação aos valores previstos, 17 participantes, o que equivale a 14,2%, conseguiram caminhar uma distância igual ou superior àquela que era esperada/prevista para o perfil. Conclui-se que, apesar do engajamento prévio em uma modalidade de alta intensidade, a maioria dos praticantes amadores avaliados não alcançou a distância prevista no TC6 para a população geral. Os achados demonstram que a capacidade funcional submáxima desta amostra se apresentou aquém da expectativa teórica, evidenciando a necessidade de cautela ao extrapolar a aptidão física de treinos intervalados para atividades contínuas.

Palavras-chave: esporte; atletas amadores; teste de caminhada.