



XIX Encontro Iniciação Científica & IV Mostra de Extensão

20 A 23
NOVEMBRO

Título: ANÁLISE DO ÍNDICE GLICÊMICO EM PRATICANTES DE CROSSFIT.

Autores: Thallita Teixeira MACEDO

O CrossFit é um programa de treinamento de força e condicionamento físico geral baseado em movimentos funcionais, feitos em alta intensidade e constantemente variados. Normalmente esses movimentos se enquadram em três modalidades: levantamento de peso olímpico, ginástica olímpica e condicionamento metabólico, ou cardio. Sendo que essa modalidade considerado como um método de treinamento que mais cresce atualmente no mundo, por proporcionar a mais completa adaptação fisiológica possível no seu praticante, independente da idade ou nível físico do mesmo. O principal equipamento para essa prática é o próprio corpo. Mas, também utiliza-se técnicas e equipamentos específicos como barras e anilhas olímpicas, kettlebells, pesos livres, cordas, caixas, bolas, pneus, argolas, elásticos, correntes entre outros. Treinando CrossFit, buscando desenvolver e melhorar todas as nossas capacidades físicas, são elas: resistência cardiovascular (respiratória), resistência muscular, força, flexibilidade, precisão, potência, agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Com isso, esse estudo clínico de caráter qualitativo busca analisar, através da coleta de sangue o efeito do CrossFit em relação aos dados fisiológicos, como a glicemia, no qual, será desenvolvido uma avaliação glicêmica antes do treinamento, e após a realização do mesmo, para que, assim possa analisar os efeitos do treinamento Crossfit em relação ao índice glicêmico, sendo que a amostra será composta por 30 praticantes do sexo masculino da modalidade CrossFit entre 25 a 35 anos de idade, que estejam iniciando a modalidade. No qual, esse estudo será realizado para que a análise do índice da glicemia durante um WOD, possa demonstrar um domínio fisiológico intenso, assim como a melhora da mobilidade e potência corporal. O que fortalece a ideia da utilização dessa modalidade, tanto mentalmente como esteticamente, e para toda nossa saúde em geral.

Palavras-chave: Preparo físico, SAMU, Obesidade. .