

MOTIVOS DE ESCOLHA DA PRÁTICA DO CROSSFIT POR ADULTOS**PAIANO, R., COELHO, K. G. M., GUIMARÃES, L. I. G. 1**

Curso de Nutrição, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, SP- Brasil

Introdução: O CrossFit é um programa de condicionamento físico e força baseado em movimentos funcionais, feitos em alta intensidade e constantemente variados e que teve um aumento de praticantes nos últimos anos. Objetivo: Analisar os motivos que levam as pessoas a praticar o CrossFit. Metodologia: No total participaram 50 sujeitos, sendo 20 do sexo feminino e 30 do sexo masculino. A média de idade era de 27 anos, sendo o mais novo 18 anos e o mais velho 42 anos. Dos sujeitos entrevistados 32% praticavam o CrossFit 3x/semana e 24% o faziam 4x/semana. Os entrevistados que realizavam esta atividade menos que 3x/semana eram 26%, enquanto que os que a realizavam mais de 4x/semana eram 18%. Como instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário com uma questão fechada na qual os sujeitos deviam assinalar o objetivo de emagrecimento (E), condicionamento físico (CF), e ganho de massa muscular (MM). Os dados foram coletados em uma competição de CrossFit realizada em agosto de 2014 na cidade de Barueri. Resultados: Tabela: os motivos da prática do Cross Fit.

| | TOTAL | | MASC. | | FEM. | |
|---------------------|-------|----|-------|----|------|----|
| | N | % | N | % | N | % |
| EMAGRECIMENTO (E) | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 5 |
| COND. FÍSICO (CF) | 13 | 26 | 11 | 37 | 2 | 10 |
| MASSA MUSCULAR (MM) | 6 | 12 | 3 | 10 | 3 | 15 |
| E + CF | 7 | 14 | 2 | 7 | 5 | 25 |
| E + MM | 1 | 2 | 1 | 3 | 0 | 0 |
| CF + MM | 16 | 32 | 12 | 40 | 4 | 20 |
| E + CF + MM | 6 | 12 | 1 | 3 | 5 | 25 |

Considerações Finais: As mulheres que buscam o CrossFit, em sua maioria, o fazem relacionando a prática ao emagrecimento mas também ao ganho de massa muscular. Já a maioria dos homens buscam essa prática pelo condicionamento físico e massa muscular. Estes dados tem relação com as características da modalidade mas também com ideais estéticos relacionados ao gênero.

Palavras-chave: CrossFit, Estética, Motivação.