

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.