

PERFIL MORFOFUNCIONAL DOS ATLETAS DE STRONGMAN

CAMPOS R.D.¹, BONATTI G.¹, DOS SANTOS W.M.¹,
FARIA S.M.², UCHIDA M.C.³

¹Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Faculdade de Educação Física – UNESP, Presidente Prudente-SP, Brasil.

³Professor Titular do Departamento de Estudos da Atividade Física Adaptada – UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

O Strongman, também conhecido como atletismo de força, sendo composto por exercícios de alta intensidade com objetivo de arrastar, tombar, levantar, empurrar e puxar implementos/objetos com grandes massas é uma prática ainda pouco difundida no Brasil, se comparada a outros lugares do mundo, portanto existem poucos estudos sobre esta modalidade, em âmbito nacional. Desta forma, o objetivo deste estudo foi caracterizar o perfil dos atletas praticantes de Strongman. Para isso, foram avaliados 15 competidores do sexo masculino, com idades entre 24 e 47 anos, estatura média de $174,47 \pm 6,38$ m, representando quatro categorias distintas (até 83 kg, até 90 kg, até 105 kg e Absoluto), durante a segunda etapa da SBL 2015 (Strongman Brazilian League). Foram realizadas avaliações antropométricas, de composição corporal através de bioimpedância e testes de carga máxima (1RM) no *tire deadlift* (levantamento terra com pneus) e *log press* (levantamento de cilindro sobre a cabeça, semelhante ao arranque), onde os atletas tinham até três tentativas para aumento de carga, sendo o tempo de descanso, entre cada tentativa, maior do que 10 minutos. Os resultados mostram que os atletas possuem IMC de $36,64 \pm 6,04$ kg/m², massa muscular esquelética de $73,08 \pm 10,75$ kg, percentual de gordura corporal de $24,43 \pm 6,97\%$, força relativa de $1,23 \pm 0,13$ kg/kg e 1RM de $105,00 \pm 10,48$ kg no *log press*, força relativa de $3,06 \pm 0,63$ kg/kg e 1RM de $250,00 \pm 10,00$ kg no *tire deadlift* e índice de massa muscular (IMM) de $23,89 \pm 2,32$ kg/m². Conclui-se que apesar do IMC dos atletas ser alto, deve-se muito ao fato da quantidade de massa muscular esquelética também ser elevada, sendo este um fator determinante para que os atletas apresentem um bom rendimento no Strongman. Além disso, vale ressaltar o alto valor de IMM, duas vezes maior do que a classificação normal para homens ($\geq 10,75$ kg/m²), o que futuramente poderá beneficiar os atletas na prevenção de sarcopenia.

Palavras-chaves: Composição corporal; Strongman; Sarcopenia.

Área temática: Fisiologia, Saúde e Medicina Esportiva.