

# NÍVEL DE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO EM PRATICANTES DE CROSSFIT EM FORTALEZA

XIII Encontro de Pesquisa e Pós-Graduação

Tailândia Viana Sampaio, Ana Lídia Maia, Maria Júlia Damasceno, Cláudio de Oliveira Assumpção, Pedro Olavo de Paula Lima

**Introdução:** O CrossFit® é um programa de condicionamento e treinamento com exercícios complexos e combinados executados em alta intensidade, de forma rápida, repetitiva e com tempo de recuperação limitado ou inexistente entre conjuntos. A prática dessa modalidade pode levar os indivíduos a desenvolver sintomas de desconforto e fadiga muscular. **Objetivo:** Avaliar o nível de estresse e recuperação em praticantes de Crossfit®. **Metodologia:** Estudo transversal, conduzido entre os meses de agosto a outubro de 2020 em 3 estabelecimentos de Crossfit® na cidade de Fortaleza. Os praticantes responderam ao questionário RESTQ-76 que mede o estresse e a recuperação em atletas em uma escala de seis pontos sempre considerando os três últimos dias em relação aos comportamentos, sentimentos e emoções vivenciados. A pontuação do instrumento é dada a partir da média de suas respostas, podendo ser positiva quando apresenta maior nível de recuperação, ou negativa, quando apresenta maior nível de estresse. **Resultado:** 83 atletas, 43 do sexo feminino (51,8%), com média de idade de  $29,883 \pm 7,24$  anos responderam ao instrumento no qual apresentaram uma pontuação média de respostas igual a  $32,76 \pm 43,99$  pontos, que é considerado como um nível superior de recuperação em comparação ao nível de estresse. **Conclusão:** O questionário mostrou que o nível de recuperação é superior ao nível de estresse nesses indivíduos.

**Palavras-chave:** CrossFit®. Estresse. Recuperação. Questionário.