

BIOMECÂNICA APLICADA AO CROSSFIT

XXXI Encontro de Extensão

Mateus Teixeira Matos, Valdir Rodrigues Ramos Junior, Tulio Luiz Banja Fernandes

A atuação dos profissionais de Educação Física requer sua atualização já que, os métodos de treinamento também evoluem. O CrossFit é um método de treino, que utiliza o treinamento intervalado de alta intensidade, sendo um campo de atuação do profissional na sua formação e no mercado de trabalho. Assim, esse projeto teve como objetivos: (1) capacitar na área de biomecânica profissionais de Educação Física que atuam no CrossFit; (2) Gerar dados para publicação científica; (3) Envolver alunos da graduação nessa área de atuação. O projeto atendeu 10 Boxes de CrossFit e avaliou cerca de 75 praticantes. Os treinadores apresentaram $(6,83 \pm 5,07)$ anos, de formação e $(6,56 \pm 3,28)$ de atuação no CrossFit. 33,3% considerou que teve uma formação excelente na disciplina de cinesiologia, enquanto 11,1% classificou como muito boa e 55,6% apenas como boa. 66,7% considerou que teve uma formação apenas boa em biomecânica, enquanto que 22,2% classificou como razoável e 11,1% como ruim. 80% dos treinadores informaram que as vivências despertaram muito interesse na sua área de atuação. 22% dos treinadores afirmaram nunca ter tido contato com os equipamentos utilizados no projeto, dos que tiveram contato, 55% foi durante a graduação e 20% na especialização. Diante das análises 88% dos treinadores acharam relevantes ou muito relevantes e para 77% as expectativas foram atendidas enquanto que para 22% foram atendidas parcialmente. Em relação a pesquisa, essa gerou dados para um TCC, para elaboração de um artigo que será submetido à uma revista científica a ser definida e um projeto de mestrado. Em 2022 aconteceram mais ações do projeto possibilitando uma excelente interação entre seus membros e os profissionais de Educação Física atuantes. Concluímos que houve uma formação deficiente na biomecânica à medida que houve maior interesse por parte dos treinadores. O projeto tem gerado artigos científicos com envolvimento dos alunos da graduação e tem dado vivências no campo de atuação prático.

Palavras-chave: FORMAÇÃO. PESQUISA. EXTENSÃO.