

IMPACTO DO CROSS TRAINING NO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ADOLESCENTES DE 11 A 17 ANOS

João Vitor Lewe Colibaba¹, Sandra Fachineto²

1. Estudante do Curso de Educação Física - Bacharelado, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC

2. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC

Autor correspondente: João Vitor Lewe Colibaba, colibaba03.joao@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) é a capacidade de realizar as atividades diárias com vigor, estando associada com um menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas-degenerativas não transmissíveis. A prática habitual de exercícios físicos pode contribuir positivamente para que adolescentes se tornem ativos na vida adulta e, por tal razão, o Cross Training se torna uma ótima modalidade para promover saúde nesse grupo populacional. **Objetivo:** Analisar os efeitos do Cross Training sobre a aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) em adolescentes de 11 a 17 anos, frequentadores de uma academia em São Miguel do Oeste, Santa Catarina. **Método:** A amostra contou com 11 adolescentes sendo 3 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Para avaliar as capacidades físicas dos alunos foram utilizados os testes propostos pela bateria do PROESP-Br (2021): índice de massa corporal (IMC), aptidão cardiorrespiratória, resistência muscular localizada e flexibilidade, aplicados antes e após 3 meses de programa de intervenção com treinos envolvendo levantamento de peso olímpico, ginástica e condicionamento metabólico. Foram realizadas 3 sessões de treino semanais com duração de 1 hora cada. Para análise dos dados foi usada estatística descritiva (média e desvio-padrão). Para comparar os efeitos do programa foi usado o teste t student pareado. **Resultados:** Houve melhorias estatisticamente significativas apenas na variável de resistência muscular localizada - repetições (pré-teste: $31,1 \pm 5,28$; pós-teste: $34,3 \pm 7,13$; $p=0,023$). Destaca-se ainda que ocorreu um aumento nos valores médios na aptidão cardiorrespiratória - distância percorrida (pré-teste: $1189 \pm 215,53$; pós-teste: $1286 \pm 274,19$) e flexibilidade - centímetros (pré-teste: $29,8 \pm 5,07$; pós-teste: $31,88 \pm 7,47$). O índice de massa corporal - IMC não apresentou alterações (pré-teste: $20,63 \pm 2,33$; pós-teste: $20,65 \pm 2,19$). **Conclusão:** Conclui-se que o Cross Training é capaz de impactar nas capacidades físicas dos adolescentes e ainda há poucos estudos nessa área criando, assim, uma janela para novas pesquisas.

Palavras-chave: Exercício físico; Jovens; Saúde.