

A CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DO CROSSFIT® NA VIDA DOS SEUS PRATICANTES.

Rafaella Franco¹

Rubem Machado Filho¹

Edson Farret da Costa Junior¹

Marcelo Guimarães¹

¹Curso de Graduação em Educação Física – Universidade Salgado de Oliveira, UNIVERSO, São Gonçalo, Rio de Janeiro, Brasil.

RESUMO: O treinamento de CrossFit® tem como objetivo trabalhar na sua totalidade as três vias metabólicas e cada uma das 10 valências físicas. O CrossFit® utiliza uma nova metodologia de treinamento, sendo caracterizado pela realização de exercícios funcionais com bastante variedade entre eles e em alta intensidade. O interesse de pesquisadores e da população em atividades físicas nas quais predomina a alta intensidade é bastante evidenciado, visto que vários estudos mostram que o treinamento de alta intensidade promove mais benefícios na aptidão física e na saúde com menor tempo de duração quando comparado aos métodos de treinamento tradicionais. O objetivo do presente estudo foi pesquisar a contribuição da prática do CrossFit® na vida dos seus praticantes. O presente questionário foi validado após a apresentação deste a um professor de educação física com título de Doutor. Assim, o questionário foi composto por 6 (seis) perguntas objetivas acerca do CrossFit®. Compôs o universo da pesquisa 65 (sessenta e cinco) praticantes de CrossFit®. A coleta de dados se deu entre agosto e outubro de 2018 conforme o cronograma da pesquisa. Os resultados do presente estudo apontaram que a grande maioria dos entrevistados procura o CrossFit® buscando melhoria da qualidade de vida e melhor condicionamento físico. O profissional de Educação Física deverá estar atento aos praticantes durante o treinamento de CrossFit®, para evitar ocorrências lesões.

Palavra-Chave: CrossFit®; Condicionamento Físico; Qualidade de Vida; Modalidades Desportivas.

INTRODUÇÃO

“Não é sobre enviar atletas para as competições, e sim sobre salvar vidas. Cada box de Crossfit existe como um barco salva-vidas contra um Tsunami de doenças crônicas que está vindo em nossa direção”. (COACH GREG GLASSMAN 2000)

De acordo com Tibana, De Almeida, Prestes (2015), o treinamento de CrossFit® tem como objetivo trabalhar na sua totalidade as três vias

metabólicas e cada uma das 10 valências físicas (resistência cardiorrespiratória, força, vigor, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão). Assim as sessões de treinamento da supracitada modalidade segue uma ordem que inicia com um aquecimento seguido de uma atividade para desenvolver força ou melhorar a habilidade em algum movimento específico, para somente então começar a parte de condicionamento metabólico (GLASSMAN, 2003).

O CrossFit[®] utiliza uma nova metodologia de treinamento, sendo caracterizado pela realização de exercícios funcionais com bastante variedade entre eles e em alta intensidade (GLASSMAN, 2003; TIBANA; De ALMEIDA; PRESTES, 2015). Ainda segundo os autores, referido treinamento é caracterizado por exercícios do levantamento olímpico como agachamentos, arrancos, arremessos e desenvolvimentos, exercícios aeróbios como remos, corrida e bicicleta e movimentos ginásticos como paradas de mão, paralelas, argolas e barras.

Para Paine, Uptgraft, Wylie (2010); Tibana, De Almeida, Prestes (2015), o CrossFit[®] é um dos programas de condicionamento extremo que mais cresce em número de adeptos, além de contar com mais de 10000 academias conveniadas pelo mundo (Crossfit.com). Os mesmos autores relatam que o modelo de treinamento criado em 2000 por Greg Glassman visa desenvolver o condicionamento de forma ampla, inclusiva e geral, preparando os treinados para qualquer contingência física necessitada.

O interesse de pesquisadores e da população em atividades físicas nas quais predomina a alta intensidade é bastante evidenciado, visto que vários estudos mostram que o treinamento de alta intensidade promove mais benefícios na aptidão física e na saúde com menor tempo de duração quando comparado aos métodos de treinamento tradicionais (GILLEN; GIBALA, 2013; DOMINSKI et al., 2018). Nessa direção, os autores afirmam que o CrossFit[®] apresenta-se como um novo método de treinamento físico que vem ganhando popularidade desde sua criação e implementação no início dos anos 2000.

No mundo existem aproximadamente 14 mil centros de fitness e academias certificados e registrados que oferecem a prática de CrossFit[®], destes cerca de 440 estabelecimentos estão no Brasil, envolvendo aproximadamente 40 mil praticantes e atletas (SPREY et al., 2016).

O objetivo do presente estudo foi pesquisar a contribuição da prática do CrossFit® na vida dos seus praticantes.

METODOLOGIA

O estudo definiu-se como uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa, com base em praticantes de CrossFit®, através de coletas de dados com perguntas elaboradas aos alunos de duas Boxes de CrossFit® (sendo todos praticantes da modalidade) das regiões de Niterói e São Gonçalo.

O presente questionário foi validado após a apresentação deste a um professor de educação física com título de Doutor. Assim, o questionário foi composto por 6 (seis) perguntas objetivas acerca do CrossFit®.

Compôs o universo da pesquisa 65 (sessenta e cinco) praticantes de CrossFit®. A coleta de dados se deu entre agosto e outubro de 2018 conforme o cronograma da pesquisa. Foram omitidos os nomes das instituições e dos praticantes de CrossFit®, sendo os mesmos substituídos por letras e números conforme legenda, para identificá-los.

A **figura 1** descreve as perguntas que foram formuladas para a montagem do questionário.

- 1 - O que motivou a praticar o Crossfit?
- Melhorar a qualidade de vida.
 - Melhorar o condicionamento físico.
 - Convite de um amigo(a).
 - Através de redes sociais.
 - Outros: Aprender para aplicar, parar de fumar, através do esposo(a).
- 2 - Qual é a sua relação com outros praticantes?
- Amigos através do Crossfit.
 - Amigos que resolveram praticar a modalidade
 - Não gosta de muito contato
 - Outros.
- 3 - Já houve lesões através da modalidade, qual?
- Lesões pequenas.
 - Lesões graves.
 - Lesões que te impede de continuar praticando.
 - Outro: Nenhuma lesão.
- 4 - Como tratou dessa lesão?
- Médico.
 - Fisioterapia.
 - Pilates.
 - Fortalecimentos.
 - Outros: Não teve. Não precisou.
- 5 - Com a prática do Crossfit o que mudou na sua vida?
- Autoestima.
 - Mais disposição do dia-a-dia.
 - Interação com outras pessoas.
 - Melhor qualidade de vida
 - Outros: Todos citados.
- 6 - Qual o movimento mais gosta de praticar?
- Ginásticos
 - Calistenia.
 - Levantamento de Peso Olímpico.
 - Metabólico.
 - Outros.

Figura 1- Perguntas contidas no questionário.

APRESENTAÇÃO DOS DADOS, ANÁLISE DA PESQUISA E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A seguir fez-se a análise dos dados obtidos nos questionários aplicados aos praticantes de CrossFit[®], sendo que as respostas foram categorizadas e apresentadas nas figuras 2, 3, 4, 5, 6 e 7. As categorias foram representadas nos eixos das ordenadas (vertical) e as quantidades em porcentagem no eixo horizontal.

O que motivou a praticar o Crossfit ?

Responderam: 65 Ignoraram: 0

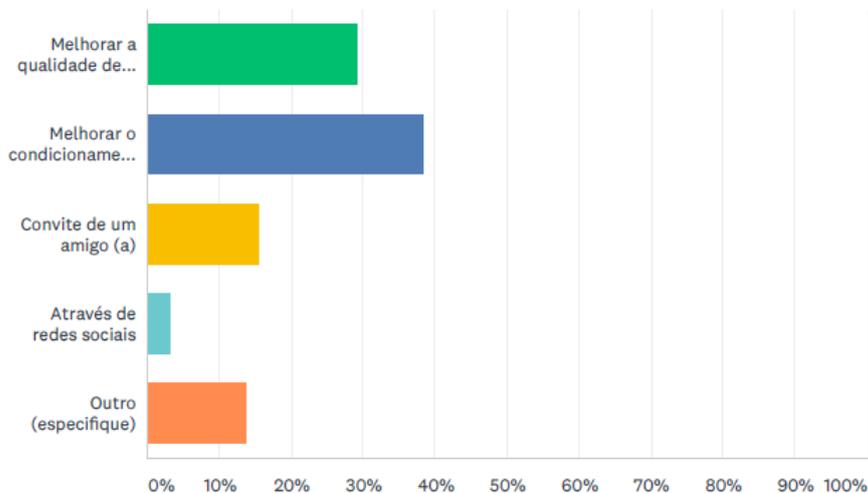


Figura 2 – O que motivou a praticar o CrossFit® ?

De acordo com os percentuais mais elevados na primeira pergunta, nota-se que um grande número de pessoas procura o CrossFit®, buscando melhoria da qualidade de vida e melhor condicionamento físico. Nessa direção, Tibana, De Almeida, Prestes (2015), afirmam que o treinamento de CrossFit® trabalha as três vias metabólicas, promovendo um melhor condicionamento físico.

Qual a sua relação com outros praticantes ?

Responderam: 65 Ignoraram: 0

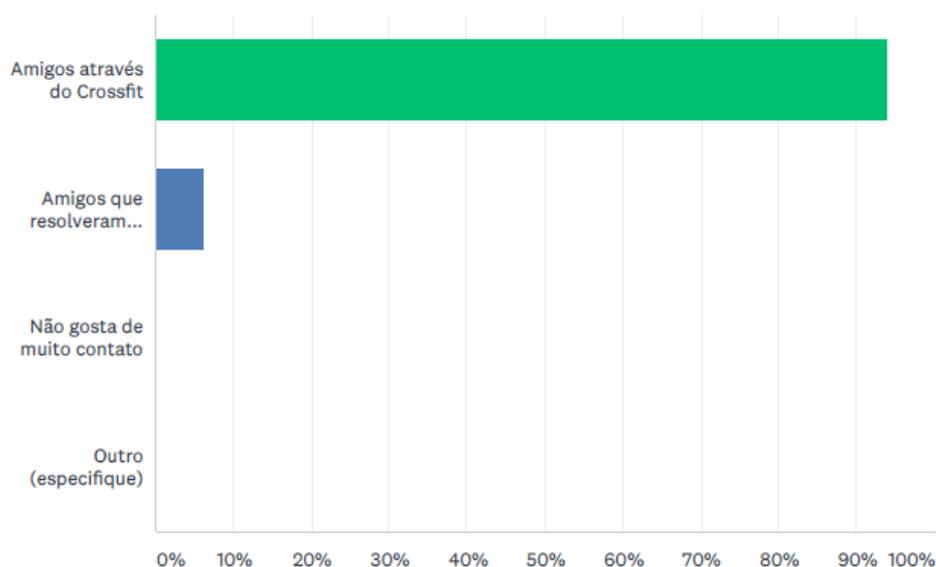


Figura 3 – Qual a sua relação com os outros praticantes?

Na pergunta em questão, 93% responderam que existe uma grande relação de amizade entre os participantes de CrossFit®. Mostrando que além do condicionamento a modalidade atua como um riquíssimo agente de socialização. Para Boer (2010), a prática de esportes é um valioso instrumento de relacionamento social.

Já houve lesão através da prática da modalidade, qual ?

Responderam: 65 Ignoraram: 0

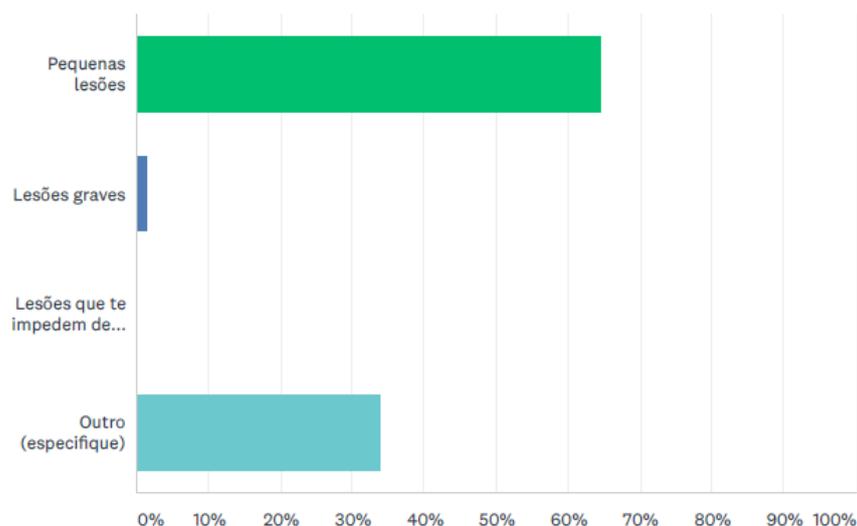


Figura 4 – Já houve lesão através da prática da modalidade, qual?

Analisando a terceira pergunta, observamos que 64% dos participantes da pesquisa responderam que sofreram pequenas lesões. Nesse sentido, Paine, Uptgraft, Wylie (2010); Tibana, De Almeida, Prestes (2015), definem o CrossFit® como um programa de condicionamento físico extremo, logo, como outras modalidades desportivas, a mesma também é suscetível à lesões.

De acordo com Costa, Dorst (2015), é de suma importância que o profissional de Educação Física esteja atento aos praticantes durante o treinamento de CrossFit®, para evitar ocorrências lesões, e dar o apoio, orientação adequada e incentivo necessário para que o mesmo possa continuar essa prática de forma saudável, evitando abandonos da prática de exercícios físicos.

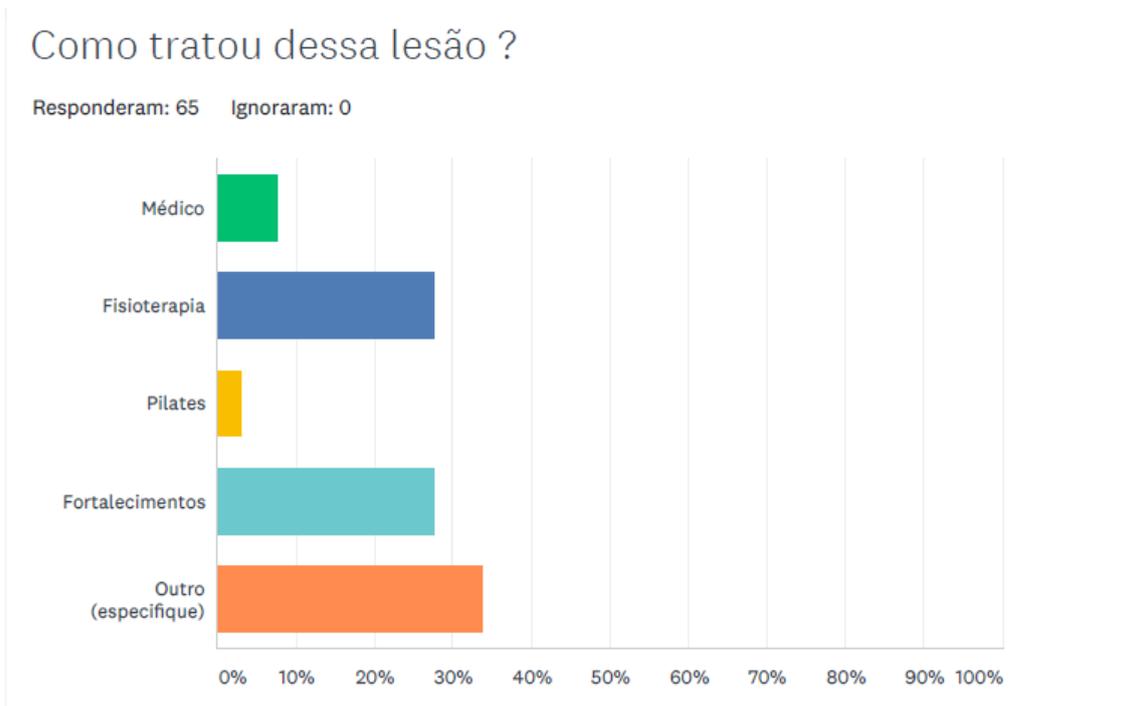


Figura 5 – Como tratou dessa lesão?

Na supracitada pergunta as respostas foram heterogêneas, entretanto um dado chamou bastante atenção, visto que apenas 7,69% dos pesquisados relataram procurar auxílio médico. Nesse sentido, Batista (2009), aponta que muitas pessoas praticam a automedicação no Brasil pela frouxidão da legislação, que deixa vários remédios serem vendidos sem prescrição médica, e a dificuldade de acesso da população menos favorecida aos órgãos de saúde.

Com a prática do Crossfit, o que mudou na sua vida ?

Responderam: 65 Ignoraram: 0

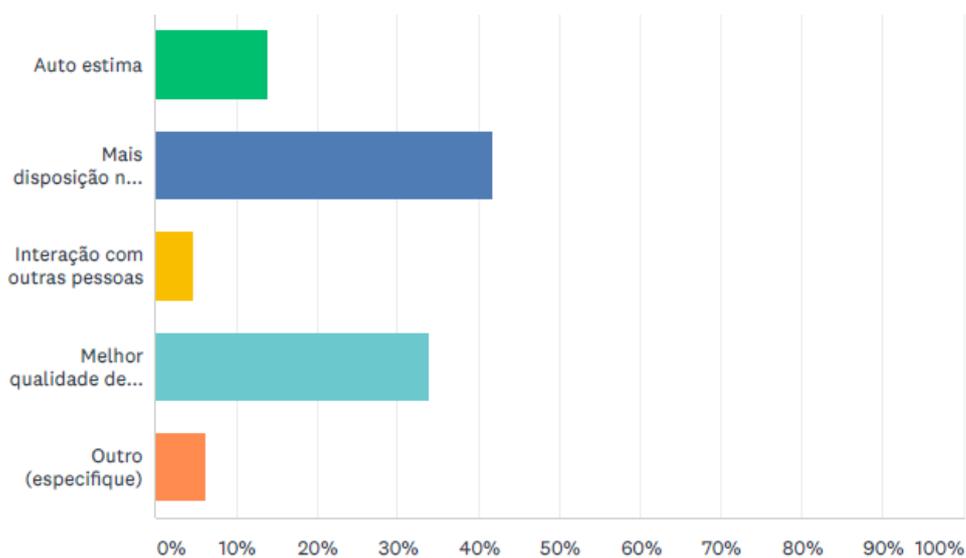


Figura 6 – Com a prática do CrossFit[®], o que mudou na sua vida?

A pesquisa do presente estudo, na quinta questão do questionário, revela que o maior percentual (41,54%) de pesquisados relataram que a maior mudança ocorrida em suas vidas com a prática do CrossFit[®] foi mais disposição no dia a dia. Nesse contexto, Costa, Dorst (2015), encontraram em seus estudos alguns benefícios resultantes da prática do CrossFit[®], como: melhora do condicionamento aeróbio e anaeróbio, condicionamento cardiovascular, explosão muscular, emagrecimento, força muscular, equilíbrio e coordenação motora.

Qual o movimento mais gosta de praticar ?

Responderam: 65 Ignoraram: 0

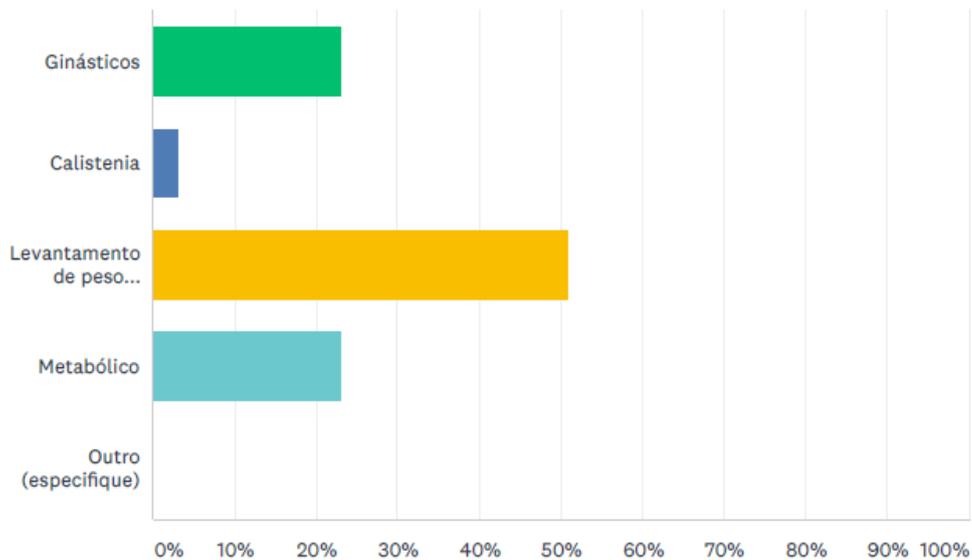


Figura 7 – Qual o movimento que mais gosta de praticar?

Na última pergunta do questionário do presente estudo, 50,77% dos entrevistados (a maioria) relataram que o levantamento de peso olímpico (LPO) é o movimento que mais gostam de praticar. Nesse sentido, Perseguin, Oliveira (2016), ressaltam que o LPO é importante para o desenvolvimento do trabalho de força, força máxima e de potência de vários outros desportos, coletivos e individuais, em face da similaridade de movimentos de cadeia cinética que muitos apresentam, fundamentalmente, aqueles que utilizam as articulações dos joelhos, quadris, tornozelos, ombros e etc., em simultaneidade, pois, possibilitam as transferências dos ganhos e das qualidades físicas auferidas com o treinamento de levantamentos, arranques, sustentações e demais movimentos, sobretudo os balísticos, que o compõe o leque de benefícios que o LPO propicia a seus praticantes.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo apontaram que a grande maioria dos entrevistados procura o CrossFit® buscando melhoria da qualidade de vida e melhor condicionamento físico. Foi mostrado ainda na pesquisa que a prática da supracitada modalidade é importante para o desenvolvimento do trabalho de

força, força máxima e de potência de vários outros desportos, coletivos e individuais.

Corroborando com o presente estudo, está o de Smith et al., (2013), que é um dos mais usados para justificar a utilização do Crossfit® por reportar melhoras na condição cardiorrespiratória e composição corporal.

O profissional de Educação Física deverá estar atento aos praticantes durante o treinamento de CrossFit®, para evitar ocorrências lesões.

REFERÊNCIAS

BATISTA, A. M. **Avaliação da publicidade de medicamentos veiculada nas principais emissoras de rádio de Natal-RN** [dissertação]. Natal (RN): Mestrado em Ciências Farmacêuticas - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

BOER, A. A importância do Esporte Escolar na Socialização de Crianças do 3º ano ao 6º ano do Ensino Fundamental na Cidade de Bagé: Processo de Mudança de Atitude. **Revista Congrega Urcamp**, p.1-15, 2010.

COSTA, A. G.; DORST, D. B. Perfil dos praticantes da modalidade de Cross Fit em uma academia na cidade de Cascavel no estado do Paraná. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 19, n. 201, 2015.

DOMINSKI, F. H.; SIQUEIRA, T. C.; SERAFIM, T. T.; ANDRADE, A. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 25, n. 2, p. 229-239, 2018.

GLASSMAN G. Metabolic Conditioning. **CrossFit Journal**, p. 1-2, 2003.

GILLEN, J. B.; GIBALA, M. J. Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 39, n. 3, p. 409-412, 2013.

PAINE, J.; UPTGRAFT, J.; WYLIE, R. A crossfit study. **Special Report Comand and General Staff College**, 2010.

PERSEGUIN, D. M.; OLIVEIRA, J. E. C. O levantamento de peso olímpico. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 20, n. 214, 2016.

SMITH, M. M.; SOMMER, A. J.; STARKOFF, B. E.; DEVOR, S. T. Crossfit-based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **J Strength Cond Res**, v. 27, p.3159-3172, 2013.

SPREY, J. W.; FERREIRA, T.; DE LIMA, M. V.; DUARTE JR, A.; JORGE, P. B.; SANTILI, C. An epidemiological profile of crossfit athletes in Brazil. **Orthopaedicjournalofsports medicine**, v. 4, n. 8, p. 2325967116663706, 2016.

TIBANA, R. A.; DE ALMEIDA, L. M.; PRESTES, J. CROSSFIT® RISCOS OU BENEFÍCIOS? O QUE SABEMOS ATÉ O MOMENTO? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.