



## RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA CROSSFIT

*Bruno Eduardo Santana<sup>1</sup>*  
*Diogo Felipe Matos Vicente<sup>1</sup>*  
*Esthefany Venâncio Coelho<sup>1</sup>*  
*Felipe Henrique Da Silva Venâncio<sup>1</sup>*  
*Gabriel Coelho Brandão<sup>1</sup>*  
*Matheus Rodrigues Macedo Acrux<sup>1</sup>*  
*Mauro Cezar Alves De Miranda Junior<sup>1</sup>*  
*Sandro Pereira Santos<sup>1</sup>*  
*Prof. Ms. Aída Linhares Barboza<sup>2</sup>*

### INTRODUÇÃO

Muito se discute a importância da prática de exercícios físicos para melhor qualidade de vida e longevidade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030, em um momento em que o sedentarismo se faz presente na população mundial, a busca por ginásticas em academia retrata a preocupação da população em associar a prática de atividade física ao bom condicionamento físico ou bem-estar físico e mental.

Este trabalho se constrói a partir de uma pesquisa com entrevista semiestruturada realizada nos meses de agosto e setembro do ano de 2023, atendendo a proposta de VT da disciplina de Estágio Supervisionado 4 do Bacharelado. As entrevistas ocorreram nas academias das regionais de Belo Horizonte e grande BH. Propusemo-nos a levantar dados sobre as práticas de ginásticas coletivas mais vivenciadas pela população, nas diferentes faixas etárias e os motivos que levaram seus praticantes a escolha da modalidade.

Dentre as modalidades mais praticadas de acordo com a tabulação dos dados, encontra-se o Crossfit. Dada a sua metodologia e muitas das vezes a praticidade de ser trabalhada, seja

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

<sup>2</sup> Professora da disciplina de Estágio Supervisionado Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

pelo espaço, pelo material necessário, pelos resultados e benefícios em praticá-la, está prática é um coadjuvante para qualidade da saúde. Buscou-se a partir deste resultado, pesquisar sobre esta modalidade e verificar a possibilidade de haver uma prática vivenciada pelos alunos da graduação do estágio supervisionado, conscientizando-os da importância desta atividade física para qualidade de vida e aplicabilidade no campo de atuação do bacharel.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

O CrossFit, fundado por Greg Glassman no início dos anos 2000 na Califórnia, rapidamente se tornou uma abordagem globalmente reconhecida para o condicionamento físico. A sua universalidade escalável permite adaptação a qualquer pessoa, independentemente do nível de condicionamento. O público-alvo é diversificado, incluindo atletas, militares, policiais e entusiastas do fitness.

O treinamento CrossFit envolve movimentos funcionais de alta intensidade, como levantamento de peso, ginástica e corrida, desenvolvendo força, resistência e flexibilidade. Sua natureza inclusiva torna os treinos convenientes às necessidades individuais, contribuindo para sua popularidade em diversas idades e habilidades.

O CrossFit mantém sua popularidade devido à variedade e intensidade dos treinos, com estúdios (ou "boxes") prosperando e atraindo novos membros. Além disso, impulsionou o interesse no treinamento funcional, focado em movimentos naturais.

A demanda por certificações em CrossFit permanece sólida, oferecendo oportunidades de carreira em diversos ambientes. Competições como os Jogos CrossFit ampliam a visibilidade do esporte e entretenimento, embora discutam sobre lesões e segurança tenham surgido, levando a uma ênfase crescente na formação adequada.

Algumas academias adotam abordagens híbridas, integrando o CrossFit com outras modalidades, buscando diversidade para os clientes. Embora haja benefícios como variedade de treinamento e comunidade engajada, os desafios incluem investimento em equipamentos específicos, certificações permitidas, possíveis lesões e adaptação cultural.

## **3 CONCLUSÃO**

Diante da vivência prática, conclui-se que por se tratar de uma ginástica mais dinâmica e que exige mais do movimento do corpo com técnicas que são funcionais, alguns praticantes não conseguiriam realizar essa atividade por estarem machucados. Este fato chama a atenção para que possamos fazer um trabalho coletivo, mas respeitando a individualidade de cada um.

Ao realizar a proposta do treinamento da sessão, percebe-se a importância do trabalho em dupla ou trabalho em equipe e como o fator motivacional encoraja o desenvolvimento das capacidades físicas.

Assim sendo, fica o alerta para algumas ações que devem anteceder a prática de exercícios resistidos. Este trabalho foi desenvolvido pelos acadêmicos do oitavo período do curso de Educação Física Bacharelado, disciplina de Estágio Supervisionado 4, campo de atuação em ginástica em academia.

## **REFERÊNCIAS**

SZIVAK, TK, Hooper, DR, Comstock, BA, Kupchak, BR, Apicella, JM, Saenz, C, Maresh, CM, Denegar, CR, and Kraemer, WJ. Adrenal cortical responses to high intensity, short rest, resistance exercise in men and women. J Strength Cond Res. 2013; 27: 748–760.

PAINE J, Uptgraft J, Wylie R. A crossfit study. Special Report Comand and General Staff College 2010.

BRASIL. Nações Unidas. OMS: sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030 21 de out. 2022. Disponível e< <https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-de-pessoas-at%C3%A9-2030>>. Acesso em: 27/11/2023.

