



LUIS RICARDO FÉLIX

## **OS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT PARA A SAÚDE**

---

São José dos Campos, SP  
2021

LUIS RICARDO FÉLIX

## **OS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT PARA A SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Anhanguera, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física.

Orientador: Evandro Cardias

LUIS RICARDO FÉLIX

## OS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT PARA A SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Anhanguera, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física.

### BANCA EXAMINADORA

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

São José dos Campos, 16 de maio de 2021

---

São José dos Campos, SP  
2021

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus que me permitiu trilhar esse caminho que não foi fácil e sei que nunca será, mas com Ele ao meu lado tudo vale a pena!

Agradeço a minha família pelo apoio e amparo necessário a todo o momento.

Aos professores que acreditaram no meu potencial e pela compreensão em alguns momentos difíceis.

Aos colegas de turma pela amizade e pela contribuição direta ou indireta para que o aprendizado fosse melhor;

E a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho, todo meu respeito e gratidão.

*O principal objetivo da educação é criar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que as outras gerações fizeram.*

*Jean Piaget*

FÉLIX, Luis Ricardo. **Os benefícios do CrossFit para a saúde**. 2021. 24 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Educação Física - Anhanguera, São José dos Campos, 2021.

## RESUMO

Toda prática esportiva possui benefícios e o CrossFit não é diferente, mas para que haja o efeito benéfico esse exercício necessita ser feito da forma correta e com acompanhamento técnico e profissional, observando e respeitando as limitações de cada indivíduo para evitar desconfortos e lesões. Esse trabalho possui como objetivo geral, a comprovação de registros bibliográficos sobre os benefícios que a prática do CrossFit proporciona na saúde dos indivíduos os praticantes, trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo, tendo com fonte de dados as pesquisas que se encontram no site Scielo, revistas digitais e científicas, sites de faculdade e livros específicos, levando em consideração a literatura publicada nos últimos 10 anos. Ao realizar esse trabalho ficou claro a importância de ser ter mais conhecimento sobre esse assunto, uma vez que possui poucos dados atualizados sobre esse assunto.

**Palavras-chave:** Benefícios do CrossFit. Exercício Físico. Saúde. Cross Fit.

FÉLIX, Luis Ricardo. **The health benefits of CrossFit**. 2021. 24 of sheets. Course Conclusion Paper (Graduation in Physical Education) - Anhanguera, São José dos Campos, 2021.

### **ABSTRACT**

Every sport practice has benefits and CrossFit is no different, but to have a beneficial effect, this exercise needs to be done correctly and with technical and professional monitoring, observing and respecting the limitations of each individual to avoid discomfort and injury. This work has as general objective, the verification of bibliographic records that talks about the benefits that the practice of CrossFit provides on the health of individuals, it is a bibliographic research of a descriptive and qualitative character, having as source of data the researches that are find on the Scielo website, digital and scientific magazines, college sites and specific books, taking into account the literature published in the last 10 years. When carrying out this work, it became clear the importance of having more knowledge on this subject, since there is a lack of updated studys on this subject.

**Key-words:** CrossFit benefits. Physical exercise. Health. Cross Fit.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. EXERCÍCIO FÍSICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3. CROSSFIT .....</b>	<b>14</b>
3.1 BREVE HISTÓRIA DO CROSSFIT .....	15
<b>4. TREINO E SAÚDE.....</b>	<b>17</b>
4.1 OS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT .....	18
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A modalidade CrossFit vem crescendo cada vez mais no mundo inteiro. Trata-se de um programa de treinamento, considerado um dos mais completos do mundo por ser composto por exercícios de diversos tipos, exigindo de todas as capacidades físicas do praticante deste esporte. O exercício físico é definido como uma progressão da atividade física, que planejada, estruturada e caracterizada pela repetição de movimentos, elaborada para manter ou elevar um ou mais componentes da aptidão física.

Este estudo bibliográfico aponta a importância da prática do CrossFit na saúde e seus benefícios para os praticantes. Essa prática é considerada válida para a saúde, se faz necessário, cada vez mais pesquisas sobre a prática do CrossFit e os seus benefícios. A presente pesquisa busca entregar a comunidade científica bem como a sociedade um estudo bibliográfico visando os benefícios que o CrossFit proporciona na saúde, para que mais pessoas possam praticar essa atividade.

Os benefícios que a prática do CrossFit proporciona são diversos para a saúde, tais como emagrecer de forma eficiente, aumentar a mobilidade articular e flexibilidade muscular, fortalecer e tonificar os músculos, melhorar o condicionamento físico, melhora a saúde mental reduzindo o estresse e crises de ansiedade, melhoras dos sistemas cardiorrespiratórios.

Este estudo tem como objetivo geral comprovar se há registros bibliográficos sobre os benefícios que a prática do CrossFit proporciona na saúde de quem o pratica e tem como objetivos específicos abordar o exercício físico, a modalidade CrossFit, treino e saúde.

Sendo assim, já é de conhecimento que os exercícios de CrossFit são definidos como um conjunto de movimentos funcionais sendo constantemente variados e realizados em alta intensidade (TIBANA *et al.*, 2015). O CrossFit é capaz de gerar estímulos a ponto de promover uma melhora da capacidade física global (para todo o corpo). Em uma mesma sessão de treino são exigidas as vias aeróbias e anaeróbias para geração de energia, com resultados positivos, inclusive sobre a composição corporal.

O referido trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo sendo pesquisados nas bases de dados Scielo, revistas digitais e científicas, sites de faculdade e livros específicos considerando a literatura publicada

nos últimos 10 anos. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: “CrossFit”, “benefícios” e “saúde”.

## 2. EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico é definido como o estado de estar ativo, seja esse em ação energética ou em movimento. Juntamente com uma dieta balanceada, o exercício físico é de fato fundamental para a melhora da qualidade de vida e colaborando assim, na melhoria da atividade metabólica do organismo dos indivíduos. A adaptação cardiovascular para se adequar a prática de exercícios físicos é conseguida em todas as faixas etárias, através da prática de atividade aeróbica ou dinâmica, uma vez que seja realizado de forma regular e contínua. A taxa metabólica basal é a responsável por grande parte das calorias gastas e é organizada de acordo com as funções corporais, como por exemplo, a respiração, frequência cardíaca, digestão e função cerebral, sofrendo influência direta da idade, do peso, do sexo e do tipo de exercício físico feito no cotidiano, o aumento da quantidade de tecidos musculares e a diminuição conforme a idade é dado graças a esta taxa. (HASHIDATE *et al.*, 2011)

Se consegue um aumento desta taxa através da atividade física tendo como um benefício a queima de calorias, esta permanece alta entre seis a 24 horas depois de 30 minutos de exercícios exercidos moderadamente. Em média uma pessoa perde aproximadamente um total de 25% da massa corporal e 75% da gordura, em consequência de a perda de peso apenas pelo meio de redução de calorias. Em junção com atividade física, a perda de gordura chega a ser de 98%, por essa razão, a perda de peso devido a uma combinação de atividade física e redução de calorias é bem mais efetiva. Os exercícios de dinâmicos e resistência, tem como função preservar a massa muscular e também de impedir o aumento da gordura corporal (BOTOGOSKI *et al.*, 2018).

Um dos mais importantes fatores contra o sedentarismo e diversas doenças é a atividade física, já que, melhora não somente a capacidade de se exercitar, mas também a aptidão física, acarretando assim muitos benefícios para a saúde do indivíduo. Os indivíduos que são fisicamente ativos, tendem a ter menores índices de mortalidade, possivelmente, pelo fato de que a atividade física proporciona uma diminuição de doenças crônicas, inclusive doença arterial coronária (BOTOGOSKI *et al.*, 2018).

É de senso comum que o exercício físico é uma atividade praticada através de repetições sistemáticas de movimentos instruídos, tendo como consequência um aumento no consumo de oxigênio, graças a exigência muscular, criando, assim,

trabalho. O exercício é responsável por representar um subgrupo da atividade física, o qual é planejada tendo como a finalidade, manter o condicionamento físico. Nas últimas décadas, se torna claro a transformação sem introdutório, que há no padrão de vida das sociedades humanas. Usando como exemplo, a mecanização, os diversos avanços tecnológicos, juntamente com a informatização e a presença, sendo cada vez mais frequente, os mecanismos que economizam o esforço físico, um dos exemplos são os elevadores, escadas rolantes e controles remotos, os quais vem conduzido uma diminuição progressiva de atividade física nos âmbitos laborais, em casa e no lazer (SARTOR *et al.*, 2012).

Evidências recentes mostram que o estilo de vida pouco ativo é um dos fatores de risco para várias doenças, sendo assim, a principal causa de morte no mundo todo. Cada vez mais, o hábito da praticar alguma atividade física, demonstra não apenas sendo um dos instrumentos fundamentais em programas voltados à promoção da saúde, também tem como função inibir o aparecimento de muitas alterações orgânicas que são associadas ao processo de envelhecimento (NOVAES *et al.*, 2014).

Toda atividade física planejada e estruturada por um profissional habilitado é chamada de exercício físico, tendo como objetivo melhorar e manter um ou mais componentes da aptidão física. Sendo então, uma atividade que requer ação ou várias ações corporais, com a finalidade de desenvolver a aptidão física, idealizadas e estabelecidas para uma prática regular, sendo um meio de ganhar força, agilidade, flexibilidade, destreza ou competência geral em algum campo de atividade (GARBER *et al.*, 2011).

O treinamento físico logra ser um termo mais aprimorado, já que, várias atividades similares podem ser consideradas sendo exercício por uma pessoa, mas não por outras. Portando se estabelece treinamento físico como sendo qualquer tipo de atividade física que mantenha ou aumente a aptidão física de um modo geral e tendo como objetivo alcançar a saúde e a recreação. Tendo como razão o reforço do sistema cardiovascular e da musculatura; o aperfeiçoamento das habilidades atléticas; a perda de peso e a manutenção de alguma parte do corpo (DE ABREU *et al.*, 2012).

A grande parte dos diferentes tipos de exercícios envolvem o treinamento de resistência e continuado, no entanto, normalmente apenas um dos tipos de treinamento predomina. Existem dois tipos de exercícios: o continuado e o de resistência. O Exercício Continuado é caracterizado como sendo o treinamento continuado, sendo eles aeróbico ou dinâmico, consistem em exercícios dinâmicos ou isotônicos,

envolvendo movimentos de grande repetição em contrapartida a baixa resistência. Um dos exemplos que pode ser mencionados está a caminhada, corrida estacionária, ciclismo ou natação. Já o exercício isotônico provoca que os músculos se diminuam, mas ao mesmo tempo mantendo a tensão constante, mesmo que a tensão se altere em um determinado grau durante o exercício (DE PINHO *et al.*, 2011).

Em contrapartida o exercício continuado é aquele que envolve uma contração e relaxamento rítmicos de músculos trabalhando simultaneamente. O que acaba resultando no aumento do fluxo sanguíneo, fazendo com que os músculos sejam ativos mesmo durante o relaxamento e aumentando assim o retorno venoso para o coração desde os músculos trabalhando durante a contração. O exercício dinâmico regular também pode ser chamado de treinamento continuado, uma vez que acarreta uma melhora na capacidade funcional, na capacitação do indivíduo na forma de como se exercita durante um período maior ou diante de um ritmo de trabalho maior. Por último, se tem o Exercício De Resistência, esse treinamento de resistência, pode ser chamado de exercício estático, pelo fato de que envolve movimentos de baixa repetição em contrapartida com o encontro de alta resistência. O treinamento também é chamado de exercício isométrico, pelo motivo de haver um grande desenvolvimento de tensão muscular que tem como predomínio o não encurtamento do músculo. Podendo ser usado como exemplo de treinamento de resistência, o levantamento de peso. Nessa modalidade há um desenvolvimento de tensão muscular durante o treinamento de resistência, o que acaba restringindo o fluxo do sangue durante a parte de contração. Esse treinamento feito de forma regular, traz um acréscimo na força e é frequentemente conhecida como de treinamento de força (DE PINHO *et al.*, 2011).

A atividade física de alta intensidade normalmente é de forma explícita recomendada para a população de indivíduos adultos, em consequência de fatores como o favoritismo de parte da população adulta por tal atividade, ademais do exercício intenso em associação com o exercício moderado, irá proporcionar ao decorrer do tempo a manutenção da saúde e a redução de doenças crônicas, juntamente com a morte prematura. Bowie *et al.*, (2012) acrescenta que além dos ditos benefícios que são associadas com a prática do exercício físico intenso, se leva em conta também a falta de tempo disponível, como sendo um dos maiores obstáculos para a prática da atividade física, o que torna o exercício de alta intensidade uma das melhores opções para a manutenção da forma física, uma vez que, necessita de um menor tempo para ser executado, para haver a promoção dos benefícios à saúde,

quando é comparado aos exercícios de intensidade leve ou moderada. Miranda *et al.*, (2011) ainda complementa dizendo que o exercício físico de alta intensidade é responsável pela sensação de bem estar e de felicidade para aqueles que o praticam. Devido a isso, o CrossFit é considerado um dos exercícios mais procurados atualmente, visto que o mesmo proporciona um treino de grande intensidade em curto período de tempo.

### 3. CROSSFIT

Menezes (2013), diz que o CrossFit é um método, que pode ser definido como a junção de vários exercícios de diversas práticas atléticas e/ou funcionais, sendo então, um modelo variável e intenso. Fundamentalmente, é um treinamento que possui como objetivo um condicionamento geral, juntamente com uma ampla adaptação fisiológica do corpo humano. Inicialmente era utilizado como um principal treinamento para grupos do exército norte-americano e a Special Weapons And Tactics (SWAT), atualmente é introduzido como a prática possível para todos os tipos de indivíduos, utilizando certas adaptações. O CrossFit prioriza atingir o condicionamento físico geral e o seu treinamento corresponde em diversos tipos de exercícios de altíssima intensidade.

É possível encontrar diversos sites, blogs e páginas em redes sociais, que estejam relacionados a essa prática. Ao se buscar por meios de informação acerca da prática do CrossFit, os indivíduos facilmente se deparam com o site oficial da modalidade no Brasil, que leva o nome de CrossFit Brasil. O CrossFit também deve ser considerado como um exemplo de marca, uma vez que, não é limitado aos aspectos geográficos, usando a internet como um principal veículo de comunicação entre os professores e seus alunos (MANSKE; ROMANIO, 2015).

Nos tempos atuais, se faz presente uma enorme preocupação com o bem-estar físico e a estética do próprio corpo em relação a sociedade, por isso cada vez mais, há um aumento na procura por exercícios que visem melhora desses aspectos. Sendo assim, o fato de que CrossFit possui um discurso voltado para o condicionamento físico de forma geral, sendo realizados através de exercícios que promovem uma grande melhora do corpo por completo, o qual podem ser realizados por qualquer tipo de pessoa, desvinculado do grau de condicionamento físico, idade, sexo ou até mesmo disfunção física (MANSKE; ROMANIO, 2015).

Desta maneira, se faz possível compreender que o motivo do CrossFit ser considerado um grande fator que contribui para as transformações que existem na sociedade, além do mais, sendo levado como uma forma de debate e ação sobre o próprio corpo. Esse fato se torna nítido, quando se analisa e enfatiza um dos principais fundamentos do CrossFit, o qual diz que, qualquer indivíduo que treine para que haja um aprimoramento de seu condicionamento físico, terá como uma consequência o

treinamento para a melhora seus parâmetros de saúde, juntamente com sua aparência (MANSKE; ROMANIO, 2015).

Em desacordo com os discursos médicos do fim do século XIX o qual afirma que, a aparência e a beleza eram associadas à doutrina higienista, ou seja, eram considerados como uma forma de uma moral direcionada e transcrita a partir de uma imagem de limpeza e pureza, o CrossFit, sendo abordado de forma a atingir objetivos estéticos, é considerado como uma conquista individual, onde cada indivíduo busca o seu melhor e também, a aparência física desejada (BOLSANELLO, 2015).

Assim como muitas modalidades do fitness o CrossFit, tem como uma base o seu treinamento, sua disciplina e o controle corporal. Para que seja possível o alcance de tais objetivos, com base nos exercícios físicos praticados, é essencial e indispensável que haja uma disciplina pela parte indivíduo praticante, para que assim consiga obter um nível de excelência, em relação ao controle do próprio corpo. Sendo assim, o CrossFit, considera a questão de saber se portar perante todo exercício proposto, para que assim, o indivíduo obtenha uma reflexão nas ações da vida cotidiana (MANSKE; ROMANIO, 2015). Sendo assim, a prática do CrossFit fara com que o praticante esteja apto para qualquer situação que ocorra, posto que a prática desse exercício é semelhante ao nosso dia a dia, nas quais, devemos encarar fisicamente obstáculos conhecidos e desconhecidos que irão aparecer em nossa frente.

### 3.1 BREVE HISTÓRIA DO CROSSFIT

A título de contextualização a palavra CrossFit vem da mistura de duas palavras distintas da língua inglesa. A primeira delas é a palavra, “Cross”, que tem o significa de cruzar, misturar, já o segundo termo, “fit”, expressa aptidão, em forma, preparar, qualificar. Da junção dessas duas palavras, o termo CrossFit se refere a uma mistura de aptidões, sendo também um cruzamento de preparo, tornando-se essa a tradução para o português, é então, relacionada diretamente aos métodos utilizados nos treinamentos propostos pelo manual do CrossFit (FORTUNATO *et al.*, 2019).

O CrossFit se originou em meados dos anos de 1980, por Greg Glassman, um ex-ginasta o qual iniciou a prática em companhia de alguns amigos, em algumas sessões de treinamento, as quais utilizavam barras fixas, usando também algumas barras com pesos e até mesmo o próprio peso corporal. Glassman percebeu então,

que a proposta coordenada promovia alguns resultados, sendo assim, originou uma provável nova prática corporal (FORTUNATO *et al.*, 2019).

Em um curto período de tempo, o treinamento de Greg Glassman surgiu ao conhecimento através das forças especiais da polícia e do exército dos Estados Unidos, em essas profissões são exigidos uma grande aptidão física e um condicionamento acima da média, tornando-se assim a ser utilizado para que garanta a sobrevivência dos policiais e soldados em várias situações as quais exigissem tais capacidades (DAWSON, 2017).

Por esse motivo, em 1995, se originou a primeira sede de CrossFit que se localizava na cidade de Santa Cruz, no estado norte-americano da Califórnia. Em esta cidade, Greg Glassman foi designado pelo Departamento de Polícia para que treinasse os policiais com seu método. Já nos anos 2000, o CrossFit, Inc, foi formado formalmente, tendo suas primeiras filiais em Seattle e Washington. no entanto, em razão da crise de 2008, a qual afetou os Estados Unidos, as ações das filiais também acabaram sofrendo uma grande queda. Mais tarde, tendo como o intuito desenvolver e aumentar a comunidade do CrossFit, catalogou-se a CrossFit, Inc, em um âmbito digital. Foi quando se deu o início do processo da popularização e divulgação do CrossFit, no mundo. Hoje em dia o CrossFit possui cerca de mais de 10 mil afiliadas oficiais pelo mundo (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2018).

No Brasil, o CrossFit chegou devido a um atleta e instrutor chamado Joel Fridman, no ano 2009. De acordo com o mesmo, o CrossFit é uma prática diferente das modalidades disponíveis normalmente nas academias de ginástica, no qual se trabalha apenas uma capacidade física por vez (MENEZES, 2013). O CrossFit também é considerado como sendo um grande exemplo de marca, já que, não se limita aos aspectos geográficos, mas usa a internet como principal veículo de comunicação entre seus professores e praticantes.

#### 4. TREINO E SAÚDE

O CrossFit é uma modalidade identificada pelos seus movimentos funcionais de alta intensidade, sendo constantes e variáveis (TIBANA *et al.*, 2015). Para tal, as sessões do treino dispõem-se em uma ordem que tem como início um aquecimento continuado por um exercício, que tem como intuito desenvolver força ou melhorar a habilidade de um determinado movimento específico, para apenas então iniciar a parte do denominado condicionamento metabólico. Imprescindivelmente, esses treinos entendem as três bases da norma, os quais compreendem a execução de movimentos funcionais, de um elevado grau de intensidade e constantemente diferentes (ROCHA, 2019).

Esse tipo de treino, por possuir caráter motivacional e desafiante, vem, cada vez mais, ganhando milhares de adeptos ao decorrer desses últimos anos. De fato, a adesão aos programas é alta, analisando desde os indivíduos saudáveis, até os indivíduos que possuem algumas enfermidades, como exemplo a obesidade e atletas (HEINRICH *et al.*, 2014).

Os treinos do CrossFit dispõem de três modalidades, sendo elas, ginástica, condicionamento metabólico e levantamento de peso (DONG *et al.*, 2015).

A categoria de ginástica, compreende exercícios cuja resistência corresponda ao peso corporal, sendo projetados para a melhora do controle do corpo e contém, por exemplo, flexões, agachamentos, “escalas” em cordas, pull-ups, anéis ou barras paralelas, chamados de exercícios calistênicos. Já no halterofilismo são compostos de todos os movimentos, apresentando assim, uma carga externa, tendo como exemplos, o supino, arremessos, peso morto, agachamento com barra, arranques, entre outros. Levando em consideração, o nível cardiovascular, se tem que o condicionamento metabólico é remetido a movimentos que fornecem pouca resistência e são identificados para criação da fadiga (ROCHA, 2019).

Essas sessões estão compostas por exercícios anaeróbicos e aeróbicos com momentos de pausa controladas, tendo como exemplo, o ciclismo, corrida, natação, salto a corda e até mesmo remo (SMITH *et al.*, 2013).

As movimentações do condicionamento metabólico apresentam uma baixa resistência e são feitas para gerar fadiga. Os exercícios são predominantemente anaeróbicos ou aeróbicos, tendo constantemente sessões combinadas, possuindo exercícios com um alto grau de intensidade, sendo realizados através de repetições

rápidas e sucessivas, ao decorrer do tempo de recuperação, podendo ser limitado ou zero. A modalidade que leva o nome de “levantamento de peso” é realizada, através de uma carga externa, integrando levantamentos funcionais, como exemplo o squat ou deadlift, levantamentos olímpicos, ou até mesmo outros levantamentos usando equipamentos como os kettlebells, sacos de areia e até mesmo medalhas (SMITH *et al.*, 2013).

O treinamento do CrossFit é feito através do WOD, sigla para a frase em inglês Workout of the Day, que ao ser traduzido para o português seria tipo o “Treino do Dia”. Seu significado é uma sequência de exercícios que são executados na parte final do treino. Alguns desses exercícios tem como objetivo alcançar o melhor tempo possível à medida que para outros, o objetivo é a quantidade de números de rodadas em períodos um entre 10 a 30 minutos. O treino do CrossFit objetiva o desenvolvimento ao máximo, levando em conta as diferentes vias metabólicas e as diferentes competências físicas, sendo também a aptidão cardiorrespiratória, potência muscular, velocidade, força máxima, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e precisão. Apesar de serem semelhantes ao treino em circuito, os exercícios do CrossFit não abrangem, frequentemente, momentos de descanso organizados, permitindo assim, com que os praticantes sejam relacionados com altos níveis de stress causado pelo exercício (FORTUNATO *et al.*, 2019). O CrossFit é bem mais exigente e diversificadas, em comparação com outras modalidades, pelo fato de se treinar vários âmbitos físicos de maneira simultânea.

#### 4.1 OS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT

Diversos coaches, treinadores e atletas usam o CrossFit como uma ferramenta onde pode ser desenvolvido coletivamente a ciência e a arte de otimizar o desempenho humano de acordo com o Guia de treinamento CrossFit, o que faz com que deixe de ser uma atividade desgastante fisicamente, fazendo com que se converta em uma atividade prazerosa, visto que, diferentemente das academias de musculação as atividades no CrossFit são executadas em grupos, tendo então o incentivo mútuo entre os participantes, um dos principais motivos para tornar a modalidade bem mais atrativa para o público (PEIXOTO, 2018).

Os benefícios do CrossFit objetivam uma melhora na qualidade de vida e, em especial, um desejado condicionamento físico. Com base nisso, outros benefícios

para saúde são acrescentando como, a redução do estresse, o aumento da massa magra, a autoconfiança elevada, a tonificação muscular, a prevenções de lesões, embora muitas pessoas pensem o contrário, o CrossFit é sim capaz de prevenir lesões, uma vez que, está associado ao aumento da massa muscular. Sendo assim, os praticantes se tornam cada vez mais resistentes a lesões que são provocadas por quedas e para que isso aconteça, é necessário que haja uma pratica de maneira adequada, respeitando seus limites e com profissionais qualificados (PEIXOTO, 2018).

De acordo com Souza *et al*, (2017) o CrossFit pode ser justificado como sendo um dos métodos mais usados ultimamente, já que, reportam diversas melhoras nas condições cardiorrespiratórias e nas composições corporais, paralelamente, consistindo em um programa de condicionamento e força, se considerando o condicionamento físico que é desenvolvido, como sendo fundamental para todas as outras necessidades corporais. O CrossFit possui um diferencial sobre as outras modalidades, dado que é uma modalidade a qual se consegue trabalhar diversas valências físicas em um único treinamento (RIOS, 2018).

Devido ao fato de um programa de treinamento, o qual envolve exercícios de cadeias diversas, possuindo rotinas muito intensas de treinamento, com atividades complexas as quais não são habituais para os praticantes, se nota que se deve possuir um maior cuidado ao dividir os treinamentos executados no CrossFit (PEIXOTO, 2018).

A características mais evidentes na pratica do CrossFit, são as chamadas PR (Personal Record), que são os recordes pessoais, principalmente nos exercícios de levantamento de peso olímpico, no qual os praticantes aumentam seu corpo a um nível de estresse muito elevado na execução do exercício determinado com a maior carga possível. Esse ato pode aumentar os riscos de lesões na pratica da modalidade. Contudo, pesquisadores preconizam que tais exercícios devem ser executados, tendo como foco principal uma técnica correta do movimento, para que assim, se obtenha uma execução de qualidade, sabendo que essa é uma das características mais importante, juntamente com o número de repetições e a velocidade as quais são realizadas (DOMINSKI *et al*, 2018). Pode se destacar então, a otimização dos movimentos feitos pelos praticantes, para que essas lesões não ocorram durante a pratica do CrossFit, reforçando assim, a necessidade de se possuir um profissional qualificado para realizar o acompanhamento dos alunos durante a prática.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho tem como objetivo nesta pesquisa, contribuir para a ampliação do entendimento do CrossFit, para que assim, possa ser demonstrado, todos os benefícios que o CrossFit traz para os que o praticam, principalmente para os adultos que possuem um pouco tempo disponível para realizar exercícios físicos.

A finalização do estudo e as reflexões realizadas durante o processo levaram a ponderar que os problemas levantados e que deram origem à pesquisa realmente tem um fator importante para toda a sociedade, dado que, diversos autores discutem sobre o assunto e comprovam que o CrossFit é uma das melhores modalidades, que juntam a otimização do tempo, a melhora na saúde física e na autoestima dos indivíduos praticantes.

Houveram algumas complicações na realização desse trabalho, como exemplo, a falta de pesquisas recentes sobre esse assunto, o que só demonstrou o quanto esta pesquisa foi necessária, visto que, a escassez de informação, acaba afastando as pessoas da realização de exercícios físicos, graças ao tempo livre limitado que os jovens e adultos possuem, por isso demonstrar os benefícios do CrossFit e a rapidez o qual cada sessão é realizado, se mostra imensamente importante para que os indivíduos dos tempos atuais, ainda sejam capazes de realizar exercícios físicos.

Para finalizar, ficou claro a importância de ser ter mais conhecimento e de se vivenciar, não só experiências e oportunidades de exercitar os saberes, conhecimentos e limites acerca da saúde e da educação permanente em saúde, mas principalmente, usufruir da oportunidade de provar o grande desafio de conscientizar os indivíduos com pouco tempo, para que não se tornem sedentários, podendo sim, manter uma saúde física com um escasso tempo.

## REFERÊNCIAS

BOLSANELLO, Débora Pereira. Pilates é um Método de Educação Somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, v. 5, n. 1, p. 101-126, 2015.

Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2237-26602015000100101&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2237-26602015000100101&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 17/04/2021.

BOTOGOSKI, Sheldon Rodrigo *et al.* Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 54, n. 1, p. 18-23, 2018.

Disponível em:

<http://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/354>. Acesso em: 20/03/2021.

BOWIE, Christopher R. *et al.* Combined cognitive remediation and functional skills training for schizophrenia: effects on cognition, functional competence, and real-world behavior. **American Journal of Psychiatry**, v. 169, n. 7, p. 710-718, 2012.

Disponível em:

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2012.11091337>. Acesso em: 21/03/2021.

COSTA, Daniel. **Perspectivas atuais sobre CrossFit**. 2014. Disponível em:

[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=250](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=250). Acesso em: 10/04/2021.

CROSSFIT BRASIL. **Glossário**. 2015. Disponível em:

<http://www.Crossfitbrasil.com.br/blog/glossario/>. Acesso em: 11/04/2021.

DAWSON, Marcelle C. CrossFit: Fitness cult or reinventive institution?. **International review for the sociology of sport**, v. 52, n. 3, p. 361-379, 2017. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1012690215591793>. Acesso em: 21/04/2021.

DE ABREU MONTEIRO, Jefferson *et al.* Avaliação do nível de independência nas atividades de vida diária da criança com paralisia cerebral: um estudo de caso/Independence level evaluation in activities of daily living of children with cerebral palsy: a case study. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 20, n. 1, 2012. Disponível em:

<http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/556>. Acesso em: 28/03/2021.

DE PINHO, Silvia Teixeira; DA SILVA, Roberta Lúcia; NÚNEZ, Ramòn Càrdenas. Os benefícios do exercício físico no controle da pressão arterial de hipertensos. **ANAIS SEMINÁRIO NACIONAL EDUCA**, v. 1, n. 1, 2011. Disponível em:

<https://periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/view/148/188>. Acesso em: 27/03/2021.

DOMINSKI, Fábio Hech *et al.* Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 25, n. 2, p. 229-239, 2018. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502018000200229&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502018000200229&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 10/04/2021.

FORTUNATO, Jonatan *et al.* “Nada se cria...”: o CrossFit enquanto prática corporal ressignificada. **Motrivivência**, v. 31, n. 58, p. 1-17, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/55291>. Acesso em: 20/04/2021.

GARBER, Carol Ewing *et al.* American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/21694556>. Acesso em: 20/03/2021.

HASHIDATE, Hiroyuki; SHIOMI, Taizo; SASAMOTO, Norio. Effects of 3-month combined functional training at an adult day-care facility on lower extremity muscle strength and gait performance in community-dwelling people with chronic hemiplegia. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 23, n. 4, p. 607-611, 2011. Disponível em: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/23/4/23\\_4\\_607/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/23/4/23_4_607/_article/-char/ja/). Acesso em: 27/03/2021.

HEINRICH, Katie M. *et al.* High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. **BMC public health**, v. 14, n. 1, p. 1-6, 2014. Disponível em: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-789>. Acesso em: 25/04/2021.

MANSKE, George Saliba; ROMANIO, Flávia. Medicalização, controle dos corpos e CrossFit: uma análise do site CrossFit Brasil. **TEXTURA-Revista de Educação e Letras**, v. 17, n. 33, 2015. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/txra/article/view/1364>. Acesso em: 11/04/2021.

MENEZES, Rodrigo da Costa *et al.* **O forte do mercado: Uma análise do mercado de Fitness não convencional**. 2013. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2694541>. Acesso em: 18/04/2021.

MIRANDA, Rafael Eduardo EP Chagas; DE MELLO, Marco Túlio; ANTUNES, Hanna Karen M. Exercício físico, humor e bem-estar: considerações sobre a prescrição da alta intensidade de exercício. **Revista psicologia e saúde**, 2011. Disponível em: <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/102/179>. Acesso em: 28/03/2021.

NOVAES, Jefferson; GIL, Ana; RODRIGUES, Gabriel. Condicionamento físico e treino funcional: Revisando alguns conceitos e posicionamentos. **Revista UNIANDRADE**, v. 15, n. 2, p. 87-93, 2014. Disponível em: <https://mail.uniandrade.br/revistauniandrade/index.php/revistauniandrade/article/view/136/120>. Acesso em: 20/03/2021.

PEIXOTO, Jadson de Santana. **Conhecimento do profissional de educação física sobre os riscos e benefícios do crossfit (MMT) em Cruz das Almas-Ba**. 2018.

Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/handle/123456789/1204>. Acesso em: 11/04/2021.

RIOS, Manoel Juarez Marinho. **Efeitos de uma sessão de treino de CrossFit em biomarcadores plasmáticos de lesão oxidativa**. 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/113287/2/275104.pdf>. Acesso em: 25/04/2021.

ROCHA, Bruno Miguel Ferreira. **Efeitos comparativos do treino de Crossfit® vs. Pádel em indicadores de saúde**. 2019. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123432/2/362889.pdf>. Acesso em: 10/04/2021.

SARTOR, Cristina Dallemole *et al.* Effects of a combined strengthening, stretching and functional training program versus usual-care on gait biomechanics and foot function for diabetic neuropathy: a randomized controlled trial. **BMC musculoskeletal disorders**, v. 13, n. 1, p. 1-10, 2012. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2474-13-36>. Acesso em: 21/03/2021.

SMITH, Michael M. *et al.* Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **J Strength Cond Res**, v. 27, n. 11, p. 3159-3172, 2013. Disponível em: [https://g-se.com/uploads/blog\\_adjuntos/crossfit\\_based\\_high\\_intensity\\_power\\_training\\_improves\\_maximal\\_aerobic\\_fitness\\_and\\_body\\_composition..pdf](https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/crossfit_based_high_intensity_power_training_improves_maximal_aerobic_fitness_and_body_composition..pdf). Acesso em: 10/04/2021.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala *et al.* Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2015. Disponível em: [http://caueteixeira.com/wp-content/uploads/2016/04/2016-Short-roundtable-RBCM\\_treinamento-funcional.pdf](http://caueteixeira.com/wp-content/uploads/2016/04/2016-Short-roundtable-RBCM_treinamento-funcional.pdf). Acesso em: 11/04/2021.

TIBANA, Ramires Alsamir *et al.* Relação da força muscular com o desempenho no levantamento olímpico em praticantes de CrossFit®. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 11, n. 2, p. 84-88, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754616300399>. Acesso em: 10/04/2021.

TIBANA, Ramires Alsamir; DE ALMEIDA, Leonardo Mesquita; PRESTES, Jonato. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Ramires\\_Tibana/publication/274071638\\_CrossfitR\\_Riscos\\_ou\\_Beneficios\\_O\\_que\\_Sabemos\\_ate\\_o\\_Momento/links/55142cca0cf23203199cf185.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ramires_Tibana/publication/274071638_CrossfitR_Riscos_ou_Beneficios_O_que_Sabemos_ate_o_Momento/links/55142cca0cf23203199cf185.pdf). Acesso em: 11/04/2021.