

OS PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS SOBRE A PRÁTICA DO CROSSFIT NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: um relato de experiência

Alessander Barroso Alves¹

RESUMO

O presente trabalho apresenta um relato de experiência vivenciado no contexto da “prática esportiva”, durante o período de 2022 a 2024, atuando como treinador estagiário. Através dessa narrativa, busca-se demonstrar os pontos positivos da prática do crossfit na promoção da saúde e será apresentado os pontos negativos desse esporte para viabilizar uma discussão sobre os desafios que os alunos enfrentam durante a realização dos treinos. A experiência baseia-se teoricamente em Vasconcelos; Rios; Xavier e Lopes; Tibana; Diegoli, entre outros. Acredita-se que os resultados deste relato possam contribuir para o debate e reflexões sobre a prática do crossfit e seu impacto no esporte.

Palavras-chave: Crossfit. Saúde. Exercício Físico.

1 INTRODUÇÃO

O Crossfit foi fundado em 1996 nos Estados Unidos, sendo um dos programas de condicionamento físico em maior evidência na atualidade e que tem se desenvolvido para promover de maneira positiva a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. Essa tendência é corroborada por estudos que mostram que o treinamento de alta intensidade oferece mais vantagens tanto na habilidade física como na saúde, em um menor período de tempo, considerando outros métodos de treinamento tradicionais (XAVIER; LOPES, 2017).

Adquirir conhecimento literário sobre o crossfit é importante para que o profissional organize o programa de treinamento e elabore ações preventivas para a prática desse esporte de maneira eficiente, pois, o padrão de exercícios funcionais, constantemente variados em alta intensidade devem buscar, cada vez mais que os pontos positivos superem os pontos negativos e promovam a habilidade física por meio do desenvolvimento de componentes

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário do Sul de Minas.

como capacidade aeróbia, força e resistência muscular, velocidade, coordenação, agilidade e equilíbrio, nesse sentido, Peixoto (2018, p. 102) expõe que “é necessário que haja uma prática de maneira adequada, respeitando seus limites e com profissionais qualificados.”

Diante desse cenário, torna-se imprescindível demonstrar os pontos positivos da prática do crossfit e apresentar os pontos negativos desse esporte para viabilizar uma discussão sobre os desafios que os alunos enfrentam durante a realização dos treinos.

Por meio da experiência conduzida em uma academia de musculação desde o ano de 2021, a questão central que norteou essa discussão foi: quais são os desafios enfrentados pelos alunos durante os treinos do crossfit?

Acredita-se que essa discussão possa contribuir para a prática de estudo já que, a prática do CrossFit pode oferecer qualidade de vida ao praticante e ainda contribuir para que os participantes cuidem da saúde a longo prazo.

2 O CROSSFIT

O CrossFit é uma abordagem única e intensa para o condicionamento físico que visa promover uma aptidão geral e abrangente. Criado na década de 1996 por Greg Glassman, o CrossFit se distingue por seu foco na diversidade de movimentos funcionais, executados em alta intensidade e constantemente variados (FORTUNATO, *et al* 2019).

De acordo com Menezes (2013, p. 70), “CrossFit enquanto método, pode ser definido como a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais em um modelo variável e intenso”. Já, para Tibana *et al* (2016, p. 124) “o Crossfit é definido como “um conjunto de movimentos funcionais sendo constantemente variados e realizados em alta intensidade.”

Nesse sentido, os praticantes são desafiados a desenvolverem habilidades em diversas áreas, como o levantamento de peso, ginástica, corrida, remo e outras modalidades, com o objetivo de alcançar uma capacidade física.

Os treinos de CrossFit são geralmente curtos, mas intensos, e incluem uma combinação de exercícios de força, resistência cardiovascular e flexibilidade. O programa é projetado para ser adaptável a qualquer nível de condicionamento físico, tornando-o acessível

a uma ampla variedade de pessoas, desde iniciantes até atletas experientes. Manske e Romano (2015, p. 141) afirmam que o programa de treinamento CrossFit:

Visa um condicionamento geral e uma ampla adaptação fisiológica do corpo humano. Foi inicialmente utilizado como principal treinamento de grupos do exército norte-americano e a Special Weapons And Tactics (SWAT), e agora introduzido como uma prática possível para qualquer pessoa utilizando algumas adaptações.

Tibana, Almeida e Prestes (2015, p. 164) apresentam os três momentos pelos quais passam o treino do CrossFit:

- a) Aquecimento “warm Up” com o objetivo de preparar o corpo para as atividades mais intensas;
- b) No segundo momento é realizado o "skill" que visa trabalhar a habilidade, e pode tanto ser desenvolvido por meio de uma série de exercícios de força, ou, pode-se aprender um novo movimento.
- c) O terceiro momento é considerado o principal do treino, é o WOD, caracterizado por combinações de diferentes tipos de esforços com distintas durações, tais como movimentos da ginástica, LPO (Levantamento de Peso Olímpico), corrida e outros, sempre priorizando a execução em alta intensidade.

Um dos princípios fundamentais do CrossFit é a busca constante por superação pessoal, incentivando os praticantes a desafiarem seus limites e aprimorarem suas habilidades em diversas áreas. Além disso, a comunidade desempenha um papel crucial no CrossFit, com ênfase na camaradagem e no apoio mútuo durante os treinos. “O CrossFit possui um diferencial sobre as outras modalidades, dado que é uma modalidade na qual se consegue trabalhar diversas valências físicas em um único treinamento.” (RIOS, 2018, p. 142).

O CrossFit é um estilo de vida que promove saúde, condicionamento físico abrangente e melhoria na qualidade de vida, sendo eficiente ao proporcionar benefícios para o corpo e mente, promovendo resiliência, foco e determinação.

Nesse sentido, a motivação dos praticantes de CrossFit é um elemento fundamental que impulsiona a dedicação e o comprometimento com essa modalidade de treinamento intensivo e desafiador. Muitos praticantes de CrossFit são motivados por objetivos específicos, como perda de peso, ganho de massa muscular, melhoria na saúde cardiovascular ou preparação para competições. Estabelecer metas tangíveis e mensuráveis ajuda a manter o

foco e a determinação, fornecendo uma direção clara para o treinamento e uma sensação de realização ao alcançar esses objetivos.

“É fundamental identificar os aspectos motivacionais, para que se possa ampliar as possibilidades e satisfazer as necessidades dos alunos (clientes) respeitando as individualidades e características de cada um” (CASTRO et al., 2010, p. 142).

Além disso, a variedade e a intensidade dos treinos de CrossFit proporcionam uma constante fonte de motivação. A cada dia, os praticantes são desafiados com novos exercícios, combinações e metas pessoais, o que os mantém engajados e entusiasmados com sua jornada de condicionamento físico. A oportunidade de superar desafios físicos e alcançar novos marcos de progresso é profundamente gratificante e incentivadora

A motivação dos praticantes de CrossFit é alimentada por uma variedade de fatores, incluindo o apoio da comunidade, a diversidade dos treinos, a busca por melhorias pessoais e a definição de metas específicas, nesse contexto, vale expressar o que diz Delai e Santos (2012, p. 99) “é de responsabilidade dos profissionais de Educação Física motivar seus alunos, propondo possibilidades diferenciadas de melhorar suas capacidades físicas.”

Essa combinação única de elementos cria uma atmosfera energizante e inspiradora que impulsiona os praticantes a alcançarem seu potencial máximo e a desfrutarem dos inúmeros benefícios físicos, mentais e emocionais que o CrossFit tem a oferecer.

O processo de superar desafios físicos cria uma mentalidade positiva que se estende para outras áreas da vida, ajudando a lidar melhor com o estresse e a pressão cotidianos. (DIEGOLI, 2014).

Além disso, o CrossFit enfatiza a importância da nutrição adequada, sono e recuperação. Esses pilares fundamentais contribuem para a saúde e bem-estar, garantindo que o corpo tenha os recursos necessários para se recuperar e se fortalecer, ou seja, trata-se de uma ferramenta poderosa para melhorar a qualidade de vida e promover um estilo de vida ativo e saudável.

Embora o CrossFit tenha muitos benefícios, é essencial abordar criticamente seus pontos negativos para garantir uma prática segura e sustentável. Nesse sentido, lesões

musculares, articulares e até mesmo problemas cardíacos podem surgir devido à intensidade dos treinos.

Outro ponto negativo que precisa ser levantado é a ênfase no número de repetições em detrimento da técnica adequada, nesse sentido, é importante destacar o que afirma Vasconcelos (2019, p. 104) “aqueles que treinam Crossfit rigorosamente, principalmente os que realizam sem uma adequada preparação, poderão sofrer lesões consequentes, acompanhadas de dor, desconforto e até mesmo a incapacidade de continuar treinando”.

Portanto, a supervisão adequada, a atenção à técnica e uma abordagem personalizada podem mitigar alguns desses riscos e tornar o CrossFit uma opção mais segura para os praticantes, por isso, é importante abordar essa prática com responsabilidade, adaptando os treinos às capacidades individuais e buscando orientação adequada para evitar lesões.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A fim de demonstrar os pontos positivos da prática do CrossFit, será apresentado os pontos positivos e negativos desse esporte para viabilizar uma discussão sobre os desafios que os alunos enfrentam durante a realização dos treinos.

A experiência foi conduzida em uma academia, realizando o estágio como treinador de um centro de treinamento de crossfit de grande porte, localizada no município de Chapecó no estado de Santa Catarina a partir do ano de 2022 até o ano de 2024, durante 2 anos, tendo sido realizadas observações de 5 turmas tanto masculino como feminino nos períodos matutino, (06 e 07 horas), vespertino (17 horas) e noturno (18, 19 e 20 horas), sempre com duração de 60 minutos de duração cada aula, de segunda a sexta- feiras,

Os treinos são criados por um professor especialista do crossfit e, por meio da observação e discussão são criadas estratégias de periodização.

Semanalmente são criados os microciclos, onde os treinos são divididos em aquecimento “warm up”, preparando o corpo para a elevação da temperatura. A seguir, é utilizada a técnica “skill”, onde é ensinado uma técnica nova ou melhorado a técnica já aprendida. Finalmente, é utilizada a técnica de “workout” (o treino do dia) que pode exigir a valência da força até a resistência cardiorespiratória.

Também são criados os mesociclos que duram em média, 4 a 6 semanas e são preparados a cada dois meses. Além disso, existem os macrociclos que são treinos criados para um ano e são planejados anualmente. A programação pode ser alterada de acordo com a execução, dependendo dos resultados que são observados e avaliados pelo treinador, considerando o padrão de movimentos, lesões, carga, volume e tempo de recuperação.

Este relato tem uma abordagem participativa, sendo que a metodologia participativa, diz respeito aos passos educativos que devemos seguir para alcançar um objetivo educacional (NOGUERA, 2005).

Inicialmente, o estudo caracteriza-se como pesquisa bibliográfica (livros, artigos, periódicos e etc...), quanto a forma de abordagem, a pesquisa está pautada em uma pesquisa qualitativa, e Minayo (2001) diz que, a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

Dessa forma, o levantamento dos dados serão aqui apresentados por meio de um relato da experiência vivida “in loco” realizando reflexões sobre a prática do esporte em questão e a experiência enquanto prática profissional.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

No decorrer da experiência, a coleta e análise de dados revelaram informações importantes que contribuíram significativamente para a compreensão da experiência com a prática da modalidade Crossfit que abrange três modalidades para a periodização dos treinamentos: ginástica, levantamento de peso e arremesso, treinamento cardiovascular e respiratório, chamado de treinamento metabólico. Esses resultados trazem reflexões sobre a prática profissional e, em certos aspectos, desafiam as expectativas iniciais.

Assim, a experiência a ser relatada aconteceu com o período de observação, sendo fundamental esse período, pois, foi possível compreender a rotina da academia, que Silva (2014) destaca como itens a serem observados durante esse processo, também, a descrição da estrutura física e seu entorno, acesso ao planejamento da aula/atividade/exercício para compreensão entendimento de sua organização, registro das estratégias adotadas, verificação

da comunicação verbal (linguagem técnica) e a não-verbal, se atendem ao entendimento do assunto/conteúdo.

A academia possui um amplo espaço, bastante organizado e limpo, oferecendo equipamentos novos, modernos e de qualidade, buscando a melhoria da condição física, saúde, bem-estar e estética dos alunos, com atendimento de excelência e prática de atividades físicas orientadas.

Os alunos são orientados e acompanhados por profissionais formados e que buscam conhecer cada aluno, pois, cada um procura a academia com propósitos diferentes. Nesse sentido, a academia conta com dois profissionais de Educação Física e conta também com dois estagiários que adequam o treino diário ao objetivo do aluno. Além desses profissionais, a academia possui mais três funcionários, sendo duas secretárias e uma pessoa que realiza os serviços gerais.

Foi observado que existe total preocupação com a saúde dessas pessoas, organizando os programas de exercícios para cada aluno e equipamentos considerando suas características e objetivos a serem atingidos com cada um. O professor de Educação Física, responsável pelos treinamentos, acompanha o desenvolvimento dos alunos e realiza avaliação física, intervindo e mudando os programas de exercícios quando é necessário, pois, cabe ao professor, orientar quanto ao conteúdo do programa de treinamento, a forma correta de execução dos exercícios, a forma correta de se posicionar nos aparelhos, orientando-os em suas dúvidas e ajudando-os.

O professor de Educação Física tem como metodologia, também, orientar os estagiários sobre a forma correta de atender e organizar um programa de atividades aos alunos, garantindo que os exercícios estejam de acordo com as necessidades dos alunos, para a correta execução dos exercícios, por motivo de segurança para uma melhor performance.

Por isso, é preciso destacar que, a má condução do professor de CrossFit pode resultar pode ter consequências sérias e desencadear uma série de lesões para os praticantes, por isso, é fundamental que os treinadores sejam qualificados e estejam atentos às necessidades individuais dos alunos e capazes de proporcionar uma orientação segura e eficaz durante os treinos. Priorizar a técnica adequada, moderação no volume e intensidade dos exercícios, e

uma abordagem personalizada para cada aluno são fundamentais para prevenir lesões e promover uma prática de CrossFit saudável e sustentável.

O responsável pela academia sabe da importância do seu papel em sua academia, pois, além de motivar os alunos, preparar séries de exercícios que sejam eficientes ao propósito desse aluno, precisa ter a preocupação com a saúde desse indivíduo, sempre conversando e orientando individualmente, respeitando a dificuldade e auxiliando-os quando necessário.

Diante da busca de uma vida saudável, a academia oferece a modalidade esportiva CrossFit, onde a realização de exercícios físicos está diretamente ligada com a aquisição de uma vida saudável, sendo que pessoas com qualquer condicionamento físico podem praticar essa modalidade para a melhoria na sua qualidade de vida. Para os alunos iniciantes, há uma adaptação nos exercícios segmentando-os para facilitar a execução e o aprendizado, equalizando a intensidade, volume e carga dos exercícios de acordo com cada pessoa. Para os alunos experientes até o atleta profissional, também há essa equalização, porém, são prescritos treinos intervalados de alta intensidade.

No Crossfit são usadas três modalidades como base para a prescrição das aulas, como, a Ginástica que são exercícios com o peso corporal, para se ter domínio básico e avançado do corpo e incluem, por exemplo, agachamento corporal, flexão de braço, suspensão na barra ou argola e subidas de corda.

De acordo com o Guia de Treinamento do Crossfit, (2012, p. 121):

A Ginástica “[...] não inclui apenas o esporte competitivo tradicional que podemos ver na televisão, mas todas as atividades como escalada, yoga, exercícios calistênicos e dança, em que o objetivo é o controle do corpo”, por isso são utilizados exercícios de ginástica para maior aperfeiçoamento das habilidades e capacidades físicas.

O levantamento de peso e arremesso pode ser considerado exercícios que trabalhamos com carga externa como, por exemplo, supino, bola de arremessos, arranco, levantamento terra, agachamentos (frontal, posterior e de arranco).

O levantamento de peso e arremesso trata-se do chamado “*Powerlifting*” ou “Levantamento de Peso Olímpico” e faz parte dos treinos de Crossfit por envolver diversos

exercícios que trabalham capacidades físicas de força, velocidade, potência, flexibilidade, equilíbrio, agilidade, precisão e coordenação (GUIA DE TREINAMENTO DO CROSSFIT, 2012).

Esses exercícios são formados por três movimentos fundamentais: “*The Clean and Jerk*” também denominado de “Arremesso”; “*The Snatch*” ou “Arranque”; e, finalmente, o “*Deadlift*” chamado popularmente de “Agachamento Terra” (GUIA DE TREINAMENTO DO CROSSFIT, 2012).

E, finalmente, o condicionamento metabólico são exercícios aeróbios comuns, como corrida, remo, bicicleta ergonômica, salto de cordas únicas ou dupla, nadar ou andar de bicicleta (GUIA DE TREINAMENTO DO CROSSFIT , 2012).

“O metabolismo aeróbico, é mais ativado em atividades contínuas de longa duração, superando a barreira dos 2 minutos” (GUYTON; HALL, 1998, p. 108). De acordo com o Manual (Crossfit Brasil, 2012) para um desenvolvimento e um desempenho acima da média do atleta, é necessário que este seja forte, com resistência muscular e cardiorrespiratória, força muscular e bom rendimento, adaptando-se às alterações que acontecem no decorrer dos treinamentos.

No Crossfit existe uma motivação por parte dos coaches e alunos, que faz gerar um engajamento entre os participantes aderindo a prática e continuando a cuidar da saúde a longo prazo, como diz Gonçalves (2012, p. 27) “no qual é evidenciado que para os grupos que praticam uma modalidade esportiva de forma coletiva, a socialização e o senso de comunidade são fatores importantes para aderência à longo prazo”

Laochite et al (2021, p. 27) chegou na conclusão que a pandemia:

A covid-19 transformou a vida do homem a nível global. A sua rápida disseminação não permitiu que programas preventivos fossem instaurados. O alerta, todavia, foi dado. A Educação em Saúde é urgente, não apenas no que se refere aos cuidados físicos, mas também precisamos ter hábitos que promovam a saúde mental, sem dualismos. Desde aprender a lavar as mãos corretamente, até respeitar o próximo, ter empatia e consciência de coletividade são comportamentos fundamentais para superar desafios de (sobre) vivência em sociedade.

Nesse período de experiência, onde foram observados os treinos de alunos, tanto masculino como feminino nos períodos matutino, foi possível observar que os alunos que frequentam a academia e que praticam o Crossfit, obtiveram resultados bastante positivos como, emagrecimento, ganho de massa muscular, diminuindo as dores laborais, estresse e ansiedade.

Nesse sentido, é preciso considerar o que diz Tibana (2015):

A prática do CrossFit não aumenta a incidência de lesões, ao contrário, pode melhorar as adaptações no sistema cardiovascular, neuromuscular e na composição corporal. Carecendo, contudo, de mais estudos a fim de esclarecer as respostas agudas nos sistemas cardiovascular e imunológico (TIBANA et al 2015, p. 126).

A experiência mostrou-me que a prática desse esporte, vai além de apenas um programa de treinamento, tornando-se um estilo de vida, e, além da perda de peso, aumento da força e melhoria da forma física geral, o CrossFit também tem um impacto profundo na saúde mental e no bem-estar emocional. Muitos praticantes relatam uma melhoria significativa na autoestima, na confiança e na resiliência mental à medida que enfrentam desafios físicos e mentais diariamente.

Ao longo desses anos, aponto os inúmeros benefícios que o CrossFit pode oferecer para os praticantes que se destaca como uma abordagem revolucionária para o condicionamento físico, unindo elementos de diferentes disciplinas esportivas para criar um programa completo e desafiador.

Uma das maiores vantagens do CrossFit é sua abordagem de treinamento variado e funcional. Os treinos, que geralmente incluem uma combinação de levantamento de peso, ginástica e exercícios metabólicos de alta intensidade, ajudam a desenvolver força, resistência, flexibilidade e coordenação de forma abrangente. Essa diversidade mantém os treinos desafiadores e estimulantes, evitando o tédio e promovendo um progresso contínuo.

Outro aspecto que precisa ser pontuado é que, os treinos podem ser adaptados para atender às necessidades e habilidades individuais de cada praticante, desde iniciantes até atletas experientes. Isso torna o CrossFit acessível a uma ampla gama de pessoas, independentemente de sua idade, nível de condicionamento físico ou histórico atlético.

Porém, é primordial considerar cuidadosamente se esse tipo de treinamento é adequado para cada indivíduo. É essencial priorizar a segurança, ouvir o corpo e procurar orientação profissional ao iniciar qualquer novo programa de exercícios, e isso vai ao encontro do que diz Xavier e Lopez (2017, p. 110), “embora seja benéfico, o CrossFit, abrange de modo geral um risco de lesões musculares, acarretando ou não na incompetência do movimento e no distanciamento das atividades.”

Embora o CrossFit tenha suas vantagens, como qualquer atividade física, também possui suas desvantagens que podem afetar alguns praticantes, e, ao longo dessa experiência vivenciada durante o período de 2022 a 2024, uma das principais preocupações com a prática do CrossFit é o risco aumentado de lesões e, devido à natureza intensa e variada dos exercícios, muitas pessoas acabam se machucando, especialmente quando a técnica não é priorizada ou quando se empurram além de seus limites físicos. Lesões nas costas, ombros, joelhos e articulações são comuns, o que pode levar a períodos prolongados de recuperação e até mesmo afastamento temporário ou permanente da prática esportiva.

A prática do CrossFit oferece uma abordagem desafiadora e intensa para o condicionamento físico, mas também traz consigo uma série de potenciais riscos e desafios que podem impactar negativamente a saúde dos praticantes.

Um dos principais riscos associados ao CrossFit são as lesões musculoesqueléticas. Devido à natureza de alta intensidade e variedade dos exercícios envolvidos, há um aumento significativo no potencial de lesões, incluindo distensões musculares, entorses articulares e até mesmo fraturas. A ênfase na realização de movimentos complexos de levantamento de peso e ginástica sem uma técnica adequada pode aumentar ainda mais esse risco.

Além disso, a síndrome de overtraining é uma preocupação comum entre os praticantes de CrossFit. A intensidade dos treinos combinada com a pressão social para superar limites pode levar os indivíduos a treinarem em excesso, sem dar ao corpo o tempo necessário para se recuperar adequadamente. Isso pode resultar em fadiga crônica, diminuição do desempenho, lesões e até mesmo problemas de saúde mental.

Outro desafio significativo é a pressão social para superar limites físicos. A cultura do "no pain, no gain" (sem dor, sem ganho) no CrossFit pode incentivar os praticantes a ignorarem os sinais de alerta do corpo e a se esforçarem além de seus limites físicos, aumentando assim o risco de lesões e exaustão.

Por isso, é importante estar atento à falta de regulamentação na qualificação dos treinadores de CrossFit, pois, enquanto alguns treinadores podem ter certificações e experiência adequadas, outros podem não estar adequadamente qualificados para instruir os praticantes de forma segura e eficaz. Isso pode levar a uma instrução deficiente na técnica dos exercícios, aumentando assim o risco de lesões.

Para aqueles que enfrentam lesões ou passaram por cirurgias, a adaptação ao ritmo intenso e variado do CrossFit pode ser uma jornada complexa e desafiadora. Uma das principais dificuldades enfrentadas por aqueles com lesões pós-operatórias, é a necessidade de modificação e adaptação dos exercícios. O CrossFit é conhecido por sua abordagem de treinamento de alta intensidade e funcional, o que pode ser desafiador para pessoas com restrições físicas. A realização de movimentos como levantamento de peso, saltos e exercícios de ginástica pode ser impossível ou contraproducente para aqueles em processo de recuperação.

Outra questão vivenciada e que foi fundamental para minha formação, foi compreender a falta de personalização dos treinos que muitas vezes seguem um modelo de "tamanho único", o que significa que podem não atender às necessidades individuais de cada praticante, sabendo que o aspecto de alto impacto do CrossFit pode não ser adequado para todos os tipos de corpos ou condições físicas. Pessoas com problemas nas articulações, lesões prévias ou condições médicas específicas podem achar que o CrossFit é muito exigente e arriscado para seu corpo, e, isso pode resultar em um desequilíbrio muscular e aumento do risco de lesões para aqueles que têm fraquezas específicas ou áreas problemáticas.

A prática do CrossFit não apenas fortalece os corpos, mas também transforma vidas ao criar uma mentalidade de bem-estar físico e mental. A natureza intensa e desafiadora dos treinos de CrossFit resulta em uma queima significativa de calorias durante e após os exercícios. Isso não apenas ajuda na perda de peso e na tonificação muscular, mas também

promove um metabolismo mais acelerado e eficiente, contribuindo para a manutenção de um peso saudável e a prevenção de doenças crônicas relacionadas à obesidade. Essa diversidade de movimentos não só promove o desenvolvimento de força, resistência, flexibilidade e coordenação, mas também melhora a saúde cardiovascular, a composição corporal e a capacidade funcional geral.

Já, no aspecto mental, o CrossFit oferece uma oportunidade única para o desenvolvimento de habilidades cognitivas importantes, como foco, disciplina e resiliência. A superação de desafios físicos e o estabelecimento de metas pessoais promovem a autoconfiança e a autoestima, enquanto a capacidade de trabalhar em equipe e receber apoio da comunidade fortalece as habilidades sociais e emocionais.

Dessa forma, a experiência mostrou que, em termos de saúde física, o CrossFit oferece um programa abrangente que aborda diferentes aspectos do condicionamento físico. Os treinos incluem uma variedade de exercícios funcionais, como levantamento de peso, corrida, saltos, ginástica e exercícios metabólicos de alta intensidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora o CrossFit tenha se estabelecido como uma forma popular e eficaz de condicionamento físico, é importante reconhecer que essa prática não está isenta de desafios e pontos negativos a serem considerados.

Os riscos de lesões são uma preocupação significativa entre os praticantes de CrossFit. Devido à natureza intensa e variada dos treinos, há um aumento do potencial para lesões musculares, articulares e esqueléticas, especialmente quando a técnica adequada não é priorizada ou quando se excede os limites físicos.

Outra questão é a falta de personalização dos treinos e, mesmo que o CrossFit seja adaptável, muitas vezes segue um modelo de "tamanho único", o que pode não atender às necessidades individuais de cada praticante. Isso pode levar a um desequilíbrio muscular, aumento do risco de lesões e dificuldade em atingir objetivos específicos de condicionamento físico.

Mas, ao concluir essa experiência, os resultados tangíveis do CrossFit são impressionantes diante dos relatos dos praticantes, que apontaram como pontos positivos, a perda significativa de peso, ganho de massa muscular, melhoria na saúde cardiovascular e aumento da energia e resistência. Esses benefícios não apenas melhoram a qualidade de vida, mas também incentivam os praticantes a continuarem se esforçando para alcançar seus objetivos de condicionamento físico.

O CrossFit promove não apenas a melhoria física, mas também, o desenvolvimento de habilidades mentais importantes, como disciplina, determinação e resiliência. Ao enfrentar desafios físicos e superar obstáculos, os praticantes aprendem a superar suas limitações mentais, construindo confiança e autoestima no processo.

O CrossFit serve como um poderoso antídoto contra o estresse e a ansiedade do dia a dia. Os treinos intensos o CrossFit liberam endorfinas e outros neurotransmissores associados à sensação de bem-estar, proporcionando uma forma natural de combater o estresse e melhorar o humor e diminuir a ansiedade, ou seja, trata-se de um suporte valioso para lidar com os desafios da vida.

É importante ressaltar que é uma prática acessível e adaptável, adequada para pessoas de todas as idades, níveis de condicionamento físico e habilidades atléticas. Com a orientação adequada de instrutores qualificados e a moderação dos exercícios conforme necessário, o CrossFit pode ser seguro e benéfico para praticantes de todas as idades,

Concluindo, a prática do CrossFit vai além de simplesmente levantar peso ou fazer exercícios intensos, é uma jornada de transformação física, mental e emocional que promove a saúde e o bem-estar em todos os aspectos da vida, mas, é essencial priorizar a segurança, ouvir o corpo e procurar orientação profissional ao iniciar qualquer novo programa de exercícios.

THE POSITIVE AND NEGATIVE POINTS ABOUT THE PRACTICE OF CROSSFIT IN HEALTH PROMOTION: an experience report

ABSTRACT

The present work presents a report of an experience lived in the context of "sports practice", during the period from 2022 to 2024, acting as a trainee coach. Through this narrative, it is sought to demonstrate the positive points of the practice of crossfit in the promotion of health and the negative points of this sport will be presented to enable a discussion about the challenges that students face during training. The experience is theoretically based on Vasconcelos; Rios; Xavier e Lopes; Tibana; Diegoli, among others. It is believed that the results of this report can contribute to the debate and reflections on the practice of CrossFit and its impact on sport.

Palavras-chave: Crossfit. Health. Exercise.

REFERÊNCIAS

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. **Motivo de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social de Comércio - Brasil.** Motricidade 2010.

DELAI, A. M da S.; SANTOS, M. G. dos. **Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba.** PR, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-demusculacao.htm>. Acesso em: 05/04/2024.

DIEGOLI, J. **Tudo sobre CROSSFIT.** 2014. Disponível em <http://operacorpis.wordpress.com/tag/joel-fridman>. Acesso em: 02/03/2024.

FORTUNATO, J. 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: 12/03/2024.

GONÇALVES, A. M. Estilo de vida e a medicalização do cotidiano através da prática de atividades físicas. In: **Formação de professores/as em um mundo de transformação.** 2012.

GUIA DE TREINAMENTO DE NÍVEL 1. **Crossfit training.** 2012. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf. Acesso em: 25/03/2024.

GUYTON, A. C.; HALL, J. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 1998.

MANSKE, G. S.; ROMANIO, F. **Medicalização, controle dos corpos e Crossfit: uma análise do site CrossFit Brasil**. Textura, n.33, 2015.

MENEZES, R. da C. **O forte mercado: uma análise do mercado de fitness não convencional**. Rio de Janeiro, 2013.

MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

NOGUERA, F. L. **Metodología participativa em la enseñanza universitaria**. 3. ed. Madrid: Narcea, S. A. de Ediciones, 2005.

PEIXOTO, J. de S. **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: 12/03/2024.

RIOS, M. J. M. **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: 12/03/2024.

SILVA, A. M. Entre o corpo e as práticas corporais. **Arquivos em Movimento**, v. 10, n. 1, p. 5-20, 2014.

TIBANA, R. A.; ALMEIDA, L. A.; PRESTES, J. Crossfit® risks or benefits? What do we know so far. **Rev. Bras. Ciência Mov**, v. 23, p. 182-185, 2015.

TIBANA, R. A. 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: 12/03/2024.

VASCONCELOS, B. P. de. **Lesões recorrentes em praticantes de crossfit: revisão sistemática**. Trabalho de conclusão de curso para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17442/1/BPV21012020.pdf>. Acesso em: 204/03/2024.

XAVIER, A; LOPES, A.M. Lesões musculoesqueléticas em praticantes de crossfit. **Revista interdisciplinar ciências médicas-mg**, v. 1, n. 1, p. 11-27, 2017.