



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CROSSFIT E SEUS BENEFÍCOS

Weney Leandro da Silva

Orientadora: Prof. Esp. Lidianna Pereira de Azevedo

Trindade - GO
2014

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

CROSSFIT E SEUS BENEFÍCIOS

Weney Leandro da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof. Esp. Lidianna Pereira de Azevedo.

Trindade - GO

2014

Weney Leandro Da Silva

CROSSFIT E SEUS BENEFÍCIOS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof^a. Esp. Lidianna Pereira de Azevedo
Faculdade União de Goyazes

Prof.Esp. Fernanda Jorge de Souza

Prof.Esp. Ulysses Meiwa Nakamura

Trindade-GO

2014

CROSSFIT E SEUS BENEFÍCIOS

¹Weney Leandro da Silva

²Lidianna Pereira de Azevedo

RESUMO

Crossfit foi criado por Greg Glassman em 1974 que apresenta três modalidades, levantamento de peso, ginástica olímpica e condicionamento metabólico. Apresenta-se como treinamento amplamente praticado por proporcionar a mais completa adaptação fisiológica independente da idade ou seu nível físico. O principal objetivo desse estudo é destacar as características básicas da modalidade como atividade física e como esporte do fitness. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando os seguintes descritores, crossfit, ginástica, esporte e fitness. Com o levantamento de dados, foi possível observar que, o crossfit vem se popularizando cada vez mais, em virtude dos resultados obtidos nas 10 valências físicas, o que acarreta numa melhora de qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Crossfit, Fitness, Ginástica, Esporte.

ABSTRACT

Crossfit was created by Glassman in 1974 that features the modes, weightlifting, gymnastics and metabolic conditioning. It presents as training widely practiced by providing the most complete physiological adaptation independent of you age or physical level. The main objective of this study is to highlight the basic characteristics of the sport as physical activity and fitness as a sport. For this, a literature review using the following descriptors, crossfit, fitness, sports and fitness was performed. With the survey data, it was observed that, crossfit is increasingly becoming popular, because the results obtained in 10 physical valences, resulting in improved quality of life.

This study is the result of a research literature review. The main objective of this study is to highlight the basic characteristics of the sport as physical activity and its benefits, and highlight the sport of crossfit and fitness.

Keyword: Crossfit, fitness, gymnastics, sport.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador Prof. Esp. Da Faculdade União de Goyazes.

1. INTRODUÇÃO

CrossFit é um programa de treinamento de força e condicionamento físico, ³baseado em movimentos funcionais feitos em alta intensidade e constantemente variados. Normalmente eles se enquadram em três modalidades: levantamento de peso olímpico, ginástica olímpica e o condicionamento metabólico, ou cárdio. É o método de treinamento que mais cresce no mundo, por proporcionar a mais completa adaptação fisiológica possível em seu praticante, independente da idade ou seu nível físico.

Na modalidade busca desenvolver as capacidades físicas, são elas: resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade, precisão, potencia, agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.

O principal equipamento para sua pratica é o corpo. Mas, também se utiliza técnicas e equipamentos específicos como barras, anilhas olímpicas, kettlebells, pesos livres, cordas, caixas, bolas, pneus, argolas, elásticos entre outros.

O crossfit é o esporte do momento, o método tenta promover uma adaptação natural, é uma atividade saudável, sempre promovendo muita diversão, ao manter tempos, marcações, definir regras e padrões de desempenho que podem variar de treino para treino,⁴ WOD a WOD (workout of the Day - treino do dia).

Dentre os benefícios da modalidade, podemos citar; aumento de força, redução de medidas e percentual de gordura, melhora na flexibilidade, melhora na capacidade cardiovascular, aumento de explosão e velocidade, aumento da resistência muscular, resulta a um bom equilíbrio, aumento da autoconfiança e etc.

³ A maioria das informações contidas nesse trabalho foram retiradas de sites em decorrência á falta de artigos publicados sobre essa modalidade.

⁴ WOD – WORK-OUT OF THE DAY (treino do dia, sem programações prontas ou prescritas)

2. HISTÓRICO DO CROSSFIT

⁵Crossfit é uma marca registrada, criada no ano de 1995 por o idealizador Greg Glassman, que no ano de 1974 como um estudante universitário, tomou-se a frente de seu primeiro trabalho em Pasadena, CA, e em 1989 treinou um pequeno Grupo de alunos de uma academia, em Califórnia do Sul. Glassman realizou programas do halterofilismo e de resistência muscular eram ambos muito associáveis, em 1995 foi contratado para treinar o departamento de polícia da Califórnia, foi o ano em que ganhou atenção em todo mundo nas rádios e televisões. Em 2001 Glassman lança o Fit Transversal, um programa caracterizado em exercícios prescrito do dia, sem programações preparadas, e sim uma aula cheia de surpresas para seus praticantes. Entre o ano 2003 a 2005 a modalidade começa a tomar um novo rumo, havendo um crescimento significativo. Em 2009, surgiu também os CrossFit Games, cujo participantes tinham que realizar exercícios em curto período de tempo, e houve uma explosão nessa modalidade com mais de 10.000 afiliadas abertas em todo mundo, demonstrando que a procura era muito grande, e que desde então utilizando-se à internet criou blogs, sites e uma autêntica tribo de seguidores que sempre contribuiu muito para a difusão das suas ideias, sempre inovando e conquistando.

⁶Greg Glassman é um ⁷coach (professor) norte americano que desenvolveu um método de treinamento que contempla todos os aspectos necessários para desenvolver as atividades com segurança e eficiência, sejam eles físicos ou psicológicos. Físicos, pois treina o indivíduo para desenvolver de forma global e equilibrada, já que torna o praticante apto. Psicológicos, pois como há uma rotina de treino, a cada dia trabalham-se habilidades e estímulos variados em alta intensidade, o praticante é convidado a se superar e conhecer seus limites diariamente.

⁵ Informações retiradas do sítio <<http://www.crossfit.com.br/html>>

⁶ Informações retiradas do sítio <<http://www.mundodocrossfit.com.br/html>>

⁷ COACH (Professor ou treinador, com certificação na modalidade)

Inicialmente Glassman uniu movimentos fundamentais de alta intensidade, como treinos intervalados (sprints) ao treinar oficiais, desde então continuou a desenvolver e melhorar o método. Com sua experiência em ginástica, atletismo e levantamento de peso olímpico (base do Método), além da colaboração de outros coaches (professores) desenvolveu ao que hoje conhecemos por CrossFit.

3. A DEFINIÇÃO

Crossfit é um programa de condicionamento físico e força que proporciona um amplo, geral e equilibrado nível de aptidão física. Essa proposta de treinamento consiste em aperfeiçoar as 10 competências físicas conhecidas, como, resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

O⁸ programa de treinamento é baseado em exercícios funcionais e de alta intensidade e resistência, constantemente variados e exercícios diversificados, que tenha alguma funcionalidade no dia a dia, desde atividades simples até atividades mais complexas. Nessa modalidade acredita-se que quanto maior a intensidade dos treinos maior são os resultados, por isso todos os treinos são realizados em alta intensidade. Eles são sempre treinos variados, ou seja, todo dia é um treino diferente e diversificado. A rotina é inimigo número um do Crossfit, proporcionando assim ótimos resultados em um curto período de tempo.

Os⁹ exercícios trabalham o corpo todo a todo o momento. Eles são multiarticulares, e produz um nível de contração e força muscular que se desloca do centro para as extremidades do corpo. São movimentos naturais e seguros, e que possuem a capacidade de mover altas cargas em grande intensidade por longa distância e de forma rápida, uma metodologia de treino,

⁸Informações retiradas do sítio <<http://www.crossfitbrasil.com.br/html>>

⁹ Informações retiradas do sítio <<http://www.nfgtreinamento.com.br/htm>>

que utiliza movimentos e exercícios diversificados. Mas também são utilizados equipamentos específicos como barras, anilhas, kettlebells, pesos livres, cordas, caixas, bolas, pneus, argolas, entre outros, todos esses materiais são encontrados em box de crossfit.

Normalmente os movimentos do crossfit se enquadram em três modalidades: levantamento de peso olímpico, ginástica olímpica e condicionamento metabólico.

Em um treino típico de crossfit, atletas e praticantes irão fazer exercícios conhecido como ¹⁰WARM UP (exercícios para aquecimento) depois exercícios educativos, conhecidos ¹¹SKILL (exercícios que são executados de forma educativo e funcional). A montagem do WOD (treino do dia) muda de dia para dia, mas tipicamente inclui uma mistura de exercícios funcionais feito em alta intensidade, o WOD pode ser feito por AMRAP (tempo total estipulado), ROUNDS (número de séries) ou por número de repetições podendo ser crescente ou decrescente.

Toda a atividade pode chegar a 60 minutos ou mais que isso, a parte mais esperada é quando leva o participante ao seu limite, seja no levantamento de peso em exercícios ginásticos. O volume e a carga são adequados às pessoas que estão iniciando, por isso elas realizam o mesmo WOD que os alunos avançados. É isso que a modalidade busca motivar seus praticantes a superar as dificuldades e evoluir diante os obstáculos.

3.1- Levantamentos de Peso Olímpico (LPO)

O levantamento de peso olímpico (LPO) é um dos cargos chefes do crossfit, consiste basicamente em dois movimentos: arranque e arremesso, primeiro e segundo tempo.

¹⁰ WARM UP (exercícios de aquecimento antes da pratica da modalidade)

¹¹ SKILL (atividades que são realizados de forma educativa e sempre executados de forma funcional)

Habilidade única dessa modalidade é em desenvolver uma grande potência muscular em seus praticantes, através do domínio de um enorme recrutamento motor.

Executam-se movimentos de arremesso (clean) diariamente e a todo o momento, seja ao levantar uma criança do chão, pegar um saco de lixo ou compras. De acordo com (LEETUN, 2004) as lesões mais comuns estão relacionadas com a musculatura da coluna lombar, da musculatura pélvica e do quadril isso pode ser consequência de um core (região central do corpo), fraco, isso pode ser melhorado e fortalecido com a execução de LPO. Outros motivos para lesão podem ser mecânica corporal incorreta, falta de coordenação e de flexibilidade.

O LPO consegue trabalhar varias habilidades físicas ao mesmo tempo. Velocidade e força trabalham juntas, já que precisa conseguir levantar a barra enquanto mantém uma velocidade elevada, ela tem uma contração rápida de fibras musculares, coordenação é uma habilidade básica na execução de um movimento sem ela a execução se torna praticamente inviável.

Um bom equilíbrio é necessário para que o seu praticante consiga manter o seu centro de gravidade sobre a base, e sim absolutamente necessário na execução de qualquer movimento de LPO. Precisão também é uma habilidade muito utilizada, já que sempre deve estar atento no movimento da barra com relação ao movimento do seu corpo durante a execução.

O LPO resultará em ganho de massa muscular de forma natural e equilibrada, além do aumento na força física, que pode ser aplicada e melhorada no seu dia a dia, fazendo com que os movimentos diários se tornem mais rápidos e eficientes. Exercícios com suas nomenclatura padrões dentro da modalidade executados no LPO.

Bench Press – Supino.

Deadlift – Levantamento Terra, movimento do Levantamento de Peso Básico em que o objetivo é apenas tirar uma carga do chão ate o corpo estar ereto, sem elevação dos braços.

Clean & Jerk – Arremesso, movimento do levantamento de peso olímpico feito em duas etapas para tirar uma carga do chão e levá-la acima da cabeça.

Clean – Primeiro tempo de arremesso.

Jerk – Segundo tempo de arremesso.

Snatch – Arranco, movimento do levantamento de peso olímpico que tira uma carga do chão e leva acima da cabeça em um único movimento.

Hang – Suspensão, ou seja, é para o movimento ser iniciado com a barra fora do chão, normalmente à altura do joelho.

Power – Em pé, ou seja, a barra deve ser sustentada antes do quadril descer até a linha dos joelhos (normalmente quando não há essa definição os exercícios devem ser feitos com agachamento completo antes de ser finalizado o movimento).

Snatch Balance – Final de arranco, é a fase final de entrada embaixo da barra no arranco, nesse caso usado como exercício.

Squat – Agachamento completo.

Over Head Squat – Agachamento de Arranco.

Sumo Deadlift High Pull – Puxada Alta de terra.

Thruster – Exercício combinado de agachamento pela frente.

3.2- Condicionamentos Metabólico

Condicionamento Metabólico também conhecido como cárdio, envolve-se atividades monoestruturais, com o propósito principal de melhorar a capacidade cardiorrespiratória. A natação, o remo, a corrida e a corda são exemplos dessas atividades.

O treinamento intervalado frequentemente utilizado na modalidade é o TABATA, que sugere 20 segundos de trabalho para cada 10 segundos de repouso, com 6 a 8 repetições. Esse protocolo de treinamento produz aumentos notáveis na capacidade anaeróbica e na capacidade aeróbica.

A modalidade foi desenvolvida para melhorar a competência de um indivíduo frente as suas mais diversas tarefas físicas, ou de uma rotina diária.

Alguns atletas em diversos esportes, diversas modalidades e algumas tarefas físicas ou diárias exigidas em algumas profissões, como por exemplo, militares, Forças Armadas, Exércitos, Bombeiros, existe a necessidade de potencializar e trabalhar as 10 valências físicas e motoras do ser humano com a finalidade de melhorar o seu desempenho. Exercícios, com suas nomenclaturas padrões dentro da modalidade executados no condicionamento metabólico.

Amrap – Quantas Séries/Repetições possível em um determinado tempo.

Box Jump – Salto na Caixa ou salto no banco.

Dumbbel - exercícios executados com Halter.

KBS – KettleBell Swing exercícios executados com Kettlebell.

Sit-Up – Abdominais normalmente feitos com o auxílio de um Coach.

Skip Rope – Pular Corda.

Double Under – Salto Duplo de Corda, ou seja, dar duas voltas com a corda pelo corpo em apenas um pulo.

Wall Ball – Exercícios com bola na parede.

3.3- Ginástica

Os atletas são treinados com as técnicas da ginástica. Esta é uma modalidade onde a única fonte de resistência é o próprio peso corporal. Com a ginástica, também se desenvolve a capacidade de controlar o corpo de forma dinâmica e estática.

Os exercícios são: barras, flexões, saltos, rolamentos, parada de mãos, entre outras destrezas que melhoram muito a força, coordenação, equilíbrio, agilidade, flexibilidade e precisão. Essas habilidades são inigualáveis em seu benefício físico, aumentam a consciência sinestésica como é evidente em qualquer ginasta competitivo. Exercícios com suas nomenclaturas padrões dentro da modalidade executados na ginástica.

Air Squat – Agachamento livre, sem carga.

Burpee – movimentos executados é uma execução estilo pára-quedas.

Kness To Elbows – Joelhos nos cotovelos, exercícios executado pendurado na barra elevado os joelho até tocarem os cotovelos.

Feet/Toes To Bar – Pés na Barra, Também pendurado na barra só que tocando os pés na barra.

Hand Stand Push-up – Flexão de Parada de mão.

Muscle-Up - Subida na Argola.

Pull-up – Barra (vários exercícios em barra).

Chest To Bar – Barra tocando o peito na barra e não apenas passando o queixo da altura da mesma.

Hang Pull-Up – Barra Sem Balanço.

Push-Up – Flexão de Braço.

Lunges – Avanço, sempre tocando o joelho no chão.

Pistol – Agachamento completo com uma perna apenas.

4. INTRODUÇÃO NAS ACADEMIAS

O crossfit é o método que mais cresce atualmente no mundo, por proporcionar a mais completa adaptação fisiológica possível no seu praticante, com essa crescente procura da modalidade a academia vem se adaptando para melhor atender seus clientes. Hoje encontramos academias que utiliza se as salas de ginástica para a prática da modalidade que é totalmente errada e fora dos padrões. Em Goiânia encontramos cinco ¹²box (lugar específico para pratica da modalidade) especializadas que estão registradas e preparadas para pratica da modalidade são elas: Avant Crossfit, Crossfit O2, Primatas Crossfit, Punk Crossfit e recentemente aberta a Arenact, onde toda equipe de professores são coach, com certificação internacional em um ou mais cursos da modalidade (level 1, level 2, kids, weiglhtlifting, gymnastics). As academias vêm aumentando seu fluxo a cada dia, e devido há excelentes resultados obtidos e grandes lucros financeiros, algumas academias vem se adaptando de maneira rápida, proporcionando assim uma péssima estrutura física, falta de materiais e entregando um serviço de maneira errada, e transformando assim um treinamento desconfortável e sem resultados.

Quem procura essa modalidade, quer uma busca rápida em resultados e objetivos ou por estar cansado ou desmotivado de uma rotina de treinos dentro de uma academia. Mesmo sem conhecer ou praticar o crossfit, o fluxo de seguidores vem aumentando cada dia mais.

5. QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

Hoje crossfit é reconhecido mundialmente, a procura pela modalidade cresce significamente, devido aos benefícios que proporciona.

Por esse crescimento na modalidade, alguns profissionais ainda não se capacitaram para essa modalidade, e alguns visando seus lucros financeiros,

¹² Box (local preparado para a pratica da modalidade)

procuraram de forma rápida se tornar seguidores do crossfit, sem conhecimento necessário e realmente saber o que é essa modalidade que virou febre no mundo fitness. Na realidade encontramos profissionais totalmente sem preparo ou total conhecimento, ensinando exercícios de forma errada e inadequada.

Para ser o COACH (professor) em crossfit, é preciso ter uma certificação Internacional, que pode ser feita na Argentina, Estados Unidos, Chile e Brasil.

6. A MODALIDADE

Crossfit ¹³é um programa de condicionamento físico e treinamento de força na qual treinamos por um simples objetivo: ganhar qualidade de vida. O programa foi desenvolvido para todas as idades, com alta intensidade, e com grande variação de movimentos funcionais. Com treinamentos amplos gerais e inclusivos, aonde o individuo esta apto para qualquer exigência física que for designada.

Alguns estudos sobre o crossfit começaram a ser publicados há pouco tempo, e bons resultados surgiram na prática dessa modalidade.

No Crossfit usam-se três conceitos de condicionamento físico:

O¹⁴ primeiro conceito é baseado nas 10 capacidades ou aptidões físicas conhecidas pela sociedade mundial de fisiologistas em exercícios, que podem ser adaptações neurológicas ou orgânicas. São elas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Quanto mais competente cada uma delas, mais condicionado o organismo esta, e um bom programa de treinamento contem exercícios que desenvolve uma adaptação.

¹³ Informações retiradas do sítio<[HTTP://www.crossfitbrasil.com.br/html](http://www.crossfitbrasil.com.br/html)>

¹⁴ Informações retiradas do sítio <<http://www.crossfitbrasil.com.br/html>>

O¹⁵ segundo conceito é essencialmente a execução de qualquer tipo de atividade física de uma maneira randômica, ou seja, pode fazer bem qualquer tipo de tarefas ou rotinas, assim sugere que o seu condicionamento físico pode ser medido pela sua capacidade de desempenhar bem.

Seguindo essa ideia que o modelo de treinamento se baseia em exercícios funcionais feitos em relativa alta intensidade e constantemente variados, o CrossFit te prepara para um a rotina de treinamento, seja curta, longa, combinada ou totalmente desconhecida, sempre visando um ótimo resultado final.

O¹⁶ terceiro conceito engloba as três vias metabólicas que provem energia para qualquer tipo de ação física. A primeira usa o fosfogênio de nossos músculos como fonte de energia, é responsável pelas atividades de maior potência, e dura aproximadamente 10 segundos; a segunda utiliza estoque de glicogênio como energia e rege as atividades de potência moderada, com duração de poucos minutos; já a terceira via é oxidativa, também conhecida como aeróbia, responsável por mobilizar energia principalmente da gordura estocada em nosso corpo e nos permite executar atividades de baixa potência de média e longa duração.

Um condicionamento físico total deve então promover e desenvolver um treinamento que seja executado em cada um dos três sistemas de energia, buscando o melhor efeito possível do equilíbrio entre eles, trabalhando-se grupos musculares separados, focados em um tipo de programa ou treinamento repetitivo, a modalidade sempre trabalha suas capacidades físicas de forma equilibrada e eficaz, há uma necessidade de potencializar e melhorar o desempenho do ser humano. Dentro da modalidade utiliza-se a movimentos da ginástica olímpica.

¹⁵ Informações retiradas do sítio <<http://www.crossfitbrasil.com.br/html>>

¹⁶ Informações retiradas do sítio <<http://www.rebookcrossfit.com.br/html>>

7- EXERCÍCIOS COM PESO

Em exercícios com peso utilizam-se as mais diversas técnicas do levantamento olímpico, levantamento básico e Kettlebell training, tendo em vista a capacidade única destes esportes em desenvolver atletas realmente explosivos, controlar objetos com grande carga e dominar padrões de recrutamento motor crítico.

¹⁷Podemos afirmar que não existem atletas de outras modalidades com um padrão de recrutamento de fibras musculares tão rápidas quanto quem pratica o crossfit. A explosão que resulta destes exercícios é de grande necessidade vital para outros esportes, os maiores levantadores olímpicos utilizam esse programa de treinamento físico.

¹⁸A prática dos exercícios o indivíduo aprenderá a aplicar força necessária no corpo e uma sequência correta. Seguindo corretamente e com um Coach (professor) bem preparado obterá todos os benefícios e resultados que são exigidos na modalidade, e melhoria nas 10 capacidades físicas que são essenciais ao ser humano.

8- CAPACIDADES FÍSICAS

Resistência Cardiorrespiratória: A resistência cardiorrespiratória é o desempenho do coração pulmões e sistema circulatório para um eficiente suprimento de oxigênio e nutrientes para os músculos trabalharem.

Resistência Muscular: É a capacidade do músculo de exercer tensão durante um longo período de tempo, que pode ser constante ou variável, tentando manter o movimento por tempo prolongado ou fazendo muitas repetições. (NAHAS,2006).

Força Muscular: Força muscular é a máxima força de tensão que pode ser atingida por um particular grupo de músculos. Contrações musculares

¹⁷ Informações retiradas do sitio <<http://www.nfgtreinamentofuncional.com.br/html>>

¹⁸ Informações retiradas do sitio <<http://www.rebookcrossfit.com.br/html>>

podem ser de natureza estática ou dinâmica, dependendo da resistência encontrada pelo músculo. (NAHAS, 2006)

Flexibilidade: Podemos definir flexibilidade como a disponibilidade de uma articulação em ser movimentada ao longo de toda a amplitude natural do movimento. É uma característica própria de cada articulação, e depende não só desta como também do seu tecido circundante, nomeadamente ligamentos, músculos e tendões. É parcialmente condicionada pelo componente genético do indivíduo. Diminui progressivamente depois de acabar o desenvolvimento musculoesquelético.

Potência: Potência é a grandeza que determina a quantidade de energia concedida por uma fonte a cada unidade de tempo. Em outros termos, potência é a rapidez com a qual certa quantidade de energia é transformada ou é a rapidez com que o trabalho é realizado.

Velocidade: Designa a rapidez de um movimento ou a celeridade de um processo, é a relação entre uma determinada distância percorrida e o tempo gasto no percurso. A distância é medida em metros e o tempo em segundo (m/s), no SI (Sistema Internacional de Unidades). A velocidade é uma grandeza vetorial representada por um vetor que possui direção, sentido e módulo.

Coordenação Motora: Coordenação motora é a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos (grandes músculos), resultando em uma ação global mais eficiente, plástica e econômica. Este tipo de coordenação permite a criança ou adulto dominar o corpo no espaço, controlando os movimentos mais rudes. Podemos perceber uma boa coordenação motora verificando a agilidade, velocidade e a energia que se demonstra. (NAHAS, 2006)

Agilidade: Agilidade é a capacidade de alterar a posição do corpo de forma eficiente, e requer a integração de competências de movimentos isolados utilizando uma combinação de equilíbrio, coordenação, velocidade, reflexos, resistência e força.

Equilíbrio: É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

Precisão: Precisão é o grau de variação de resultados de uma medição.

O criador dessa modalidade Greg Glassman em sua pagina “Crossfit Brasil”¹⁹ diz que um dos objetivos do crossfit, em relação ao individuo é “Prepará-lo não só para o desconhecido, mas também para o imprevisível”.

9. DEPOIMENTOS DE PRATICANTES

No crossfit busca-se desenvolver as capacidades físicas, resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade, precisão, potência, agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Dentre os seus benefícios pode-se destacar aumento da força, redução de medidas e percentual de gordura, melhora na flexibilidade, melhora na capacidade cardiovascular, aumento de explosão e velocidade, aumento da resistência muscular. Assim a busca tem sido significativa. (MEN’S HEALTH, 2013)

Essa excelência em resultados tem sido reforçada através de depoimentos de praticantes como, por exemplo, do A.N, crossfiter da Avant Crossfit²⁰,

certo dia me deparei com algo totalmente inédito, intenso. Repleto de atividades que eu nunca sequer cheguei próximo de conseguir realizar. Era o crossfit. Pus os pés pela primeira vez no Box do qual por incontáveis vezes sonhei entrar. Desde então não falhei um dia sequer. A hora do treino se tornou sagrada. Viciante. Inebriante. Impressiona-me muito o clima amistoso que toma conta do Box. Em nada se assemelha ao clima claustrofóbico de uma academia de musculação. Onde é cada um por si. Onde a animosidade se encontra presente no simples fato de você ter escolhido o peso ou aparelho que outra pessoa pretendia usar na próxima

¹⁹ Informações retiradas do site <<http://www.crossfitbrasil.com.br/>>

²⁰ Informações retiradas do Site: <<http://avantcrossfit.com/>>.

série. Horário de treino é horário de relaxar. Rir com os companheiros que te estimulam a ser cada vez mais bem sucedido na execução dos WOD's. (ABRIL, 2014)

Para a crossfiter L.P, também praticante da modalidade, não é diferente,

Treinei em vários horários diferentes e com cada coach aprendi um pouquinho: meu primeiro Box jump, minha primeira parada de três que depois evoluiu pra um hand stand, meu primeiro kipping pull up (Yes! Hoje em dia eu faço barra), o clean que eu nunca achei que sairia, e por aí vai... Dei a sorte de encontrar uma turma legal que incentiva um ao outro. Quando um colega de Box vence um medo, supera um limite, eu fico tão feliz quanto como se fosse uma vitória minha. Eu gosto de falar que o crossfit faz uma lavagem cerebral na pessoa. Todo mundo que pratica e fala de crossfit parece um chato insistente pra aqueles que não conhecem. Mas a ideia que esse esporte passa de DETERMINAÇÃO, SUPERAÇÃO de limites, os resultados que ele mostra me influenciaram por completo. Eu apliquei o que eu vivo no Box no meu dia-a-dia. O melhor resultado que o crossfit trouxe pra mim foi uma mudança interior (com o benefício da mudança exterior também). Sou mais realizada, mais determinada e de bem com a vida. (MAIO, 2014)

Para o crossfiter D.S, sua vida se transformou desde que conheceu a modalidade:

Nunca fui fã de academia. Achava um saco ter que ficar puxando ferro em frente ao espelho. No crossfit descobri o que era ter “prazer em fazer uma atividade física diferente”. De imediato me identifiquei com os exercícios, que são: dinâmicos, diferentes, nada repetitivos, criativos, desafiadores e, consequentemente te deixam forte, mais definido, mais flexível, aceleram seu metabolismo, ajudam na troca de massa gorda por massa magra, ou seja, te deixam mais saudável. O crossfit fez com que eu me superasse a cada dia e realizasse atividades e exercícios que pensava ser impossível para mim.(MAIO, 2014)

A partir do depoimento dos três crossfiter pode-se perceber que a modalidade em questão promove a superação do praticante, pois ele é desafiado a superar as próprias limitações e medos. Além disso, é destacado o prazer em executar um exercício físico, pois os exercícios do crossfit, de acordo com os depoimentos, não monótonos, ao contrário, são dinâmicos e desafiadores. Aliado a tudo isso, há um destaque para o benefício psicossocial, pois os praticantes relatam mudanças significativas em relação aos seus próprios comportamentos e sentimentos. Também relatam sobre a satisfação que a modalidade traz em benefícios estéticos, proporcionando uma vida mais saudável, assim de forma rápida e bem eficaz.

10. CONCLUSÃO

Partindo de todo o referencial teórico apresentado, bem como a análise dos depoimentos dos praticantes de crossfit, podemos concluir que, apesar de ser uma modalidade nova no mundo fitness, ela vem se destacando e ganhando o mercado rapidamente. Várias pessoas que fazem uma aula para conhecer a modalidade, tornam-se seguidoras e apaixonadas pela mesma. O fato de não ser uma atividade rotineira chama muita a atenção. Desafiar-se a si mesmo é o ponto forte do crossfit.

Quanto ao objetivo desse estudo, conclui-se que a modalidade crossfit proporciona a mais completa adaptação fisiológica, independente da idade ou nível físico, magro ou gordo, preto ou branco, forte ou fraco, busca sim a sua realização pessoal.

11. REFERÊNCIAS

ALLSEN, P.E. HARRISON, J.M; VANCE,B.*Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada*. Barueri: Editora, 2001.

CAMPOS, Mauricio de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. *Treinamento Funcional Resistido*. Rio de Janeiro Revinter, 2004.

DEPOIMENTO PRATICANTES DE CROSSFIT. Disponível em www.avantcrossfit.com, acessado dia 15/05/2014.

EXERCÍCIOS FUNCIONAIS. Disponível em www.nfgtreinamentos.com.br, acesso dia 10/04/2014.

FUNDAMENTOS DO CROSSFIT. Disponível em www.crossfitbrasil.com.br/fundamentos, acessado dia 14/04/2014.

HISTÓRIA DO CROSSFIT. Disponível em www.punkcrossfit.com.br, acesso em dia 12/04/2014.

HISTÓRIA DO CROSSFIT. Disponível em www.crossfitsp.com.br, acesso dia 15/05/14.

HISTÓRIA DO CROSSFIT. Disponível em www.mundocrossfit.com.br, acesso dia 15/04/2014.

LEETUN, Darin T.; IRELAND, marry Lloyd; WILSON, John , *Core Stability Measures as Risk Factors for Lower Extremity ,Injur gu ey in Athletes*. Medicine & Science in Sports & Exercicios, 2004.

LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO. Disponível em www.crossfitvalinhos.com.br, acessado dia 15/05/2014.

MODALIDADE CROSSFIT. Disponível em www.crossfito2.com/modalidade acesso em dia 12/05/2014.

MENS'S HEALTH. São Paulo: Novembro de 2013.

NAHAS, Markus Vinicius, *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina 2006.

PRÁTICA DO CROSSIFT. Disponível em www.rebookcrossfit.com.br, acesso dia 24/04/2014.