



VITORIA OLIVEIRA SILVA
ANA GABRIELY FLORENTINO SANTOS

FORMAÇÃO PROFISSIONAL NO MUNDO DO CROSSFIT

ORIENTADOR: PROF HEDERSON PINHEIRO DE ANDRADE

TRINDADE 2022-1

VITORIA OLIVEIRA SILVA
ANA GABRIELY FLORENTINO SANTOS

FORMAÇÃO PROFISSIONAL NO MUNDO DO CROSSFIT

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
bacharel em educação física.

TRINDADE 2022-1

VITORIA OLIVEIRA SILVA
ANA GABRIELY FLORENTINO SANTOS

FORMAÇÃO PROFISSIONAL NO MUNDO DO CROSSFIT

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Centro Universitário Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em educação física, aprovada pela seguinte banca examinadora:

Prof. Hederson Pinheiro de Andrade
Centro Universitário Goyazes

Prof. Anderson Félix de Araújo Centro
Universitário Goyazes

Wanderson Pereira Lima
Secretaria Municipal de Esporte e Juventude de Trindade

TRINDADE 2022-1
Formação profissional no mundo do Crossfit

Vitoria Oliveira Silva
Ana Gabriely Florentino Santos
Hederson Pinheiro de Andrade

RESUMO

O foco deste estudo é demonstrar a importância de um estilo de vida ativo e saudável, no qual o profissional busca uma qualificação e aperfeiçoamento diário para que com os conhecimentos adquiridos, possam entregar para as pessoas uma melhor qualidade

de vida no mundo em que vivemos. O Crossfit é uma modalidade do esporte em que temos um conjunto de exercícios onde podemos trabalhar vários movimentos dentre eles a resistência muscular e respiratória a flexibilidade, velocidade e agilidade. É uma modalidade que realizada adequadamente junto com um profissional qualificado pode nos proporcionar uma melhor qualidade de vida. Através deste estudo pretende-se apresentar propostas de ferramentas pedagógicas para abordagem e ensinamento do Crossfit e como se especializar se tornando um excelente profissional

Palavra-chave: Importância, Crossfit.

Professional training in the world of Crossfit

The focus of this study is to demonstrate the importance of an active and healthy lifestyle, in which the professional seeks qualification and daily improvement so that with the acquired knowledge, they can deliver a better quality of life to people in the world we live in. Crossfit is a modality of sport in which we have a set of exercises where we can work on various movements, including muscular and respiratory resistance, flexibility, speed and agility. It is a modality that performed properly together with a qualified professional can provide us with a better quality of life. Through this study, we intend to present proposals for pedagogical tools to approach and teach Crossfit and how to specialize by becoming an excellent professional.

Keyword: Importance, Crossfit.

1 - INTRODUÇÃO

Segundo uma determinada produção acadêmica da área da educação física, Crossfit é uma formação que visa o ensino teórico e prático de uma metodologia eficaz, com a abordagem exaustiva no ensino da execução dos exercícios fundamentais, bem como na planificação e organização de variados planos de treino.

Já para ser um coach de Crossfit, além de ser graduado em educação física, você precisa fazer pelo menos o curso de nível 1 (nível 1). Uma das bases que deu início ao Crossfit foi a ginástica e seus exercícios calistênicos que envolvem o fortalecimento da parte superior do corpo (O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2012).

O Crossfit é um tipo de treino de alta intensidade, não especializado, para todas as idades, que envolve de forma global e equilibrada a resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Inclui também a parte psicológica estimulando o praticante a desafiar seus próprios limites (CROSSFIT FORGING ELITE FITNESS – FOUNDATIONS, S/D)

O foco do Crossfit é envolver todos os grupos musculares durante uma variedade nos exercícios de treinamento de alta intensidade, com um tempo de recuperação curto diferenciados em cada dia, oferecendo assim eficiência e resultados rápidos (CROSSFIT BEGINNERS GUIDE, S/D). A participação não inclui somente os atletas ou os profissionais do esporte, mas também envolve os alunos com distúrbios de sobrepeso, de sedentarismo, alunos da terceira idade pois todos eles podem atingir os mesmos resultados de atletas de alto rendimento (CROSSFIT FORGING ELITE FITNESS – FOUNDATIONS, S/D).

Diante do tema proposto, surgiu o seguinte questionamento: Qual a formação profissional para o Crossfit ?

Assim, o objetivo deste estudo, foi analisar através das revisões de literatura a formação e especialização para se capacitar a ser um (a) excelente profissional na área citada orientada apenas nos resultados e cobranças envolvidas no processo.

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica, na qual vamos apresentar de acordo com autores a importância do estudo do Crossfit , como ter uma especialização na área se tornando um profissional de alto padrão na vida fitness.

O Crossfit surgiu nos Estados Unidos, na década de 1980, criado pelo treinador Greg Glassman. O modelo de treinamento foi adotado pelas forças armadas americanas para melhorar o condicionamento físico dos seus soldados. No início dos anos 2000 foi difundido pelo mundo e adotado por vários praticantes de atividade física. (REVISTA IDEÁRIO, CIENTÍFICA DO INSTITUTO IDEIA, 2020).

O Crossfit é um novo método de treinamento composto por exercícios funcionais, de alta intensidade e com foco em desenvolver o condicionamento físico

de uma forma geral, sem focar apenas na especialização de uma determinada habilidade, como acontece nos treinos tradicionais.

Desde o início, a preparação completa do corpo era uma preocupação de Glassman. Assim, a estratégia do Crossfit é focar no desenvolvimento das habilidades físicas gerais, a partir de um treino dinâmico e funcional.

Conforme as pessoas foram descobrindo as vantagens do Crossfit em relação a esses métodos convencionais, ele tem se tornado muito mais uma filosofia de vida do que apenas mais uma atividade física em si. (DICAS DE TREINO, AGOSTO 2016).

O Crossfit consiste em um conjunto de movimentos funcionais de alta intensidade constantemente diversificados. Os movimentos funcionais são movimentos locomotores naturais e para habilitá-los utilizam-se três características: carga, distância e velocidade. Intensidade, entende-se como potência, além de ser considerada uma variável independente ligada a maximização de adaptação ao exercício. (O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT , 2002).

A primeira, responsável pelas atividades de maior potência, dura aproximadamente 10 segundos; a segunda que rege as atividades de potência moderada tem a duração de poucos minutos; já a terceira via, responsável por mobilizar energia, principalmente da gordura armazenada no corpo, permite executar atividades de baixa potência.

Um condicionamento físico total deve, então, promover e desenvolver um treino executado em cada um dos três sistemas de energia, procurando o melhor efeito possível de equilíbrio. (VIGOR ACADEMIA, 2003)

O programa de Crossfit foi realizado para otimizar a competência física de um indivíduo em cada um dos dez domínios de condicionamento físico, 1. Resistência cardiorrespiratória: a capacidade dos sistemas corporais de coletar, processar e transportar oxigênio. 2. Resistência muscular: a capacidade dos sistemas corporais de processar, transportar, armazenar e utilizar energia. 3. Força: a capacidade de uma unidade muscular, ou de uma combinação de unidades musculares, de aplicar força. 4. Flexibilidade: a capacidade de maximizar a amplitude de movimento em uma determinada articulação. 5. Potência: a capacidade de uma unidade muscular, ou de uma combinação de unidades musculares, de aplicar força máxima em tempo mínimo.

6. Velocidade: a capacidade de minimizar o ciclo de tempo de um movimento repetido. 7. Coordenação: a capacidade de combinar diversos padrões de

movimentação distintos em um único movimento distinto. 8. Agilidade: a capacidade de minimizar o tempo de transição de um padrão de movimentação para outro. 9. Equilíbrio: a capacidade de controlar o posicionamento do centro de gravidade do corpo em relação à sua base de apoio. 10. Precisão: a capacidade de controlar os movimentos em uma dada direção ou com uma dada intensidade. (O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2002).

Existem diferentes metodologias para ter uma ampla aptidão física através de múltiplos exercícios a serem praticados. Os primeiros exercícios que foram inseridos são hidroginástica, corrida e musculação (CROSS FIT BEGINNERS GUIDE, S/D).

Adaptar treinos de forma adequada para seus clientes é uma consideração essencial para melhorar seu condicionamento físico (fitness). Este não é apenas um conceito para clientes iniciantes; um treinador eficaz progride a maioria dos atletas no sentido de concluir os treinos como prescritos em meses e anos.

Para adaptar de forma eficaz, um treinador precisa analisar o treino original quanto ao estímulo pretendido, incluindo funções dos movimentos, parâmetros de carga, período e volume de repetições. (O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT , 2017).

A lesão é um acontecimento indesejável e desagradável na vida do atleta ou praticante de atividade física. Aqueles que treinam Crossfit arduamente e com frequência no limite do corpo, principalmente os que o realizam sem uma preparação correta e específica, fatalmente terão lesões consequentes, acompanhadas de dor, desconforto e até mesmo a incapacidade de continuar treinando. A forma em que a lesão é relacionada com o Crossfit obedece a um padrão comum a todas as lesões nas diferentes modalidades esportivas, e decorre da sobreposição de vários fatores. Esses fatores podem ser divididos em extrínsecos e intrínsecos. Os extrínsecos são aqueles que direta ou indiretamente estão ligados à preparação ou à prática de Crossfit. Envolvem erros de planejamento e execução do treinamento, problemas na superfície do treino, duração, força, equilíbrio e condicionamento físico. Já os fatores intrínsecos, são aqueles inerentes ao organismo, incluem anormalidades biomecânicas e anatômicas como: flexibilidade, histórico de lesões, densidade óssea, características antropométricas, composição do corpo e condicionamento cardiovascular e cardiorrespiratório. Os danos musculares podem ocorrer em diferentes magnitudes dependendo do tipo de exercício, os exercícios de crossfit mais característicos são principalmente treinamento de força e corrida em plano inclinado, velocidade de movimento, tempo de intervalo entre as séries, tempo de

treino do indivíduo, acometendo principalmente iniciantes da modalidade. As lesões musculoesqueléticas podem ser entendidas como quaisquer alterações que prejudiquem a função desse sistema, associadas a alterações morfológicas ou histoquímicas do tecido. Lesões musculares ou distensões são aquelas em que há ruptura de fibras musculares na junção músculo-tendão, tendão, ou na inserção óssea de uma unidade músculo tendínea. Estas lesões se tornam um desafio para os especialistas, por terem uma recuperação lenta afastando-os praticantes do treinamento, e são classificadas pelo tempo, o tipo, a gravidade e o local da lesão. (LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PRATICANTES DE CROSSFIT, 2017)

O Crossfit Games é uma competição para encontrar a pessoa mais bem condicionada do planeta. Em times ou sozinho, o participante deve ser capaz de realizar diversos tipos de exercícios, como levantamento olímpico, corrida, natação, ginástica, testes de habilidades e novidades que surgem a cada ano.

O primeiro Games foi realizado em 2007, na Califórnia, nos Estados Unidos. Desde então, o esporte vem crescendo e ganhando adeptos em todas as partes do planeta. Neste esporte do fitness, qualquer pessoa pode se inscrever, basta ser praticante e estar filiado a um box credenciado. (Deborah Povoleri, Rio de Janeiro, 2017).

Credenciais do Crossfit

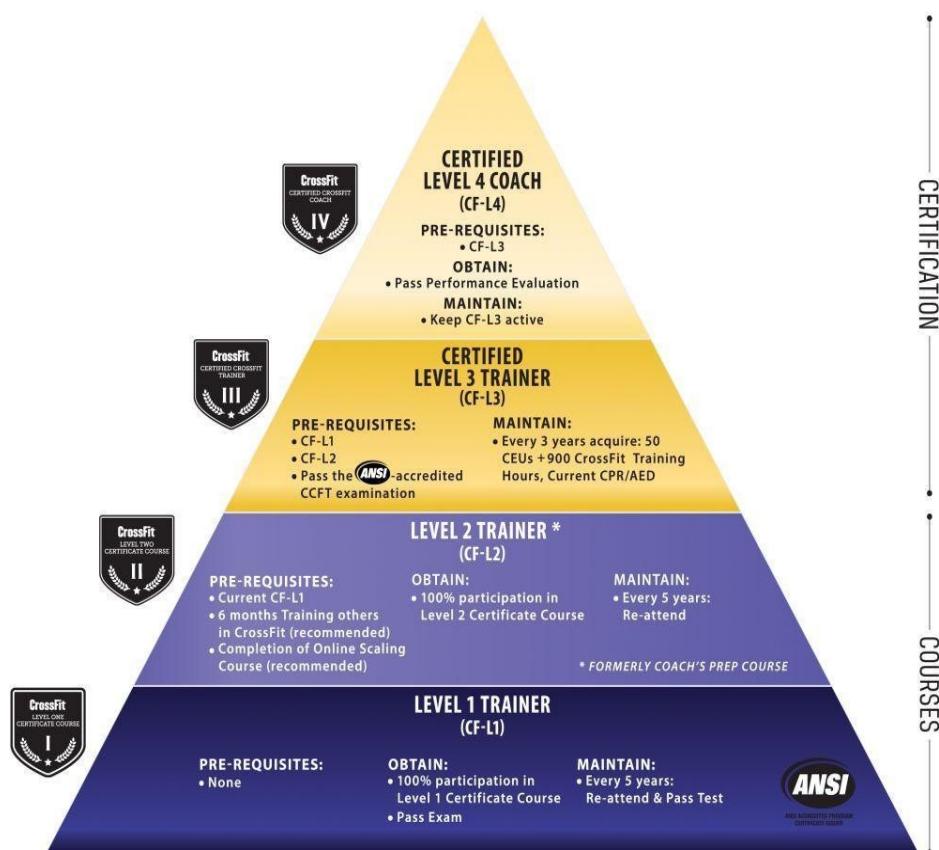


Figura: O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT , 2002

Ser um coach especializado trata-se de melhorar o nível de condicionamento físico e proteger a saúde dos seus alunos. Manter os alunos em segurança envolve conhecer os pontos de desempenho dos movimentos e ser capaz de identificar e corrigir violações. Contudo, a segurança dos alunos também depende de múltiplos fatores logísticos, como programação, necessidades específicas para populações especiais, organização do equipamento e a representação fiel das credenciais do treinador. (O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2002).

Enquanto o Curso de Certificado Nível 1 oferece uma introdução aos movimentos funcionais e à metodologia da Crossfit, o Curso de Nível 2 tem como foco aprimorar a habilidade do treinador de treinar outras pessoas.

A habilidade do treinador de treinar outras pessoas depende da sua capacidade em seis áreas diferentes; Ensino, Observação, Correção, Gerenciamento de Grupo,

Presença e Atitude, Demonstração. (O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2017).

Prescrição

O Crossfit é: “movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade”. Essa é nossa prescrição. Movimentos funcionais são padrões de recrutamento motor universais; eles são realizados em uma onda de contração do centro para a extremidade; e são movimentos compostos, ou seja, envolvem múltiplas articulações. São locomotores naturais, eficazes e eficientes do corpo e de objetos externos. Mas nenhum aspecto dos movimentos funcionais é mais importante que a capacidade de mover grandes cargas em longas distâncias, e fazê-lo rapidamente.

Coletivamente, esses três atributos (carga, distância e velocidade) qualificam os movimentos funcionais de forma única para a produção de alta potência. A intensidade é definida exatamente da mesma forma que a potência, e é a variável independente mais frequentemente associada à maximização da taxa de retorno das adaptações favoráveis ao exercício. Por reconhecer que a amplitude e profundidade do estímulo do programa determina a amplitude e profundidade da adaptação que ele promove, nossa prescrição de funcionalidade e intensidade é constantemente variada.

3. RESULTADOS

Diante do tema discutido neste artigo, permitiu observar a importância de um profissional capacitado para a modalidade citada. Cabe ressaltar que uma boa orientação contribuirá para o desenvolvimento dos alunos.

A educação física ultrapassa os objetivos de aprendizagem dentro de vários ambientes, e de acordo com estudos de grandes profissionais e estudiosos da área conclui que a educação física vai além de "É só jogar bola" podendo transformar vidas, pois trabalha em diversos aspectos como: na área social, trabalhista, cultural.

Também não podemos esquecer a força que a educação física possui em despertar a vivência dentro de todos os tipos de esportes, e conseqüentemente de maneira sucinta ela é um grande aliado de uma saúde adequada.

Junto aos autores em que foram citados neste trabalho de conclusão de curso temos total convicção dos argumentos citados e concordamos com eles nos assuntos abordados como fundamentação dos processos que a educação física desenvolve e, chegando até os dias de hoje como uma potente ferramenta de influência para os desenvolvimentos de pessoas na vida Fit.

4.DISCUSSÃO

O Crossfit é uma modalidade do Cross training. Uma modalidade esportiva nova que está em rápido crescimento, conquistando um público diverso. O objetivo do presente estudo foi analisar revisões bibliográficas onde o conceito e apresentar uma opinião e conclusão de vários autores que afirmam a importância de uma qualificação, a educação física como uma matéria tendo suas relevâncias na formação de indivíduos críticos, sociais, que sabe respeitar o espaço e a diferença do próximo, não deixando de lado a fundamentação nos conhecimentos da cultura, jogos, esportes entre outros e apenas a primeira etapa de um ciclo, para ser um profissional na área do Crossfit .

Alguns estudos encontrados sobre Crossfit geralmente falam sobre os cursos, porém é um esporte com inúmeros benefícios e um deles é o ganho de força, por isso a importância deste trabalho, apontar os níveis do curso profissionalizante, e que caminho seguir depois de uma formação profissionalizante necessário para ser um coach. Para ser um coach de Crossfit, além de ser graduado em educação física, você precisa fazer pelo menos o curso de nível 1 (nível 1).

Os resultados demonstraram que os principais fatores motivacionais são voltados à dimensão “saúde” para a prática de atividades físicas, também o controle de estresse, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Em tudo que foi descrito neste trabalho os principais interesses são: ajudar outros alunos a desempenhar o melhor papel seja em qualquer área, trabalho, universidade, e questões pessoais, levando principalmente indivíduos que não possuem uma perspectiva e nem possui um caminho a seguir.

5. CONCLUSÃO

Espera-se com essa pesquisa aprimorar, ampliar, e oferecer aos profissionais de educação física conhecimento, novas estratégias e habilidades referentes aos

planejamentos, à metodologia e aplicação de atividades para esta modalidade para os profissionais e acadêmicos de Educação Física que se interessem ou tenham a necessidade de atuar nessa área citada.

Os resultados demonstraram que os principais fatores motivacionais são voltados à dimensão “saúde” para a prática de atividades físicas, também o controle de estresse, sociabilidade, competitividade, estética e lazer.

Compreende que a educação física é uma porta com várias ramificações a serem exploradas e trabalhadas no processo ensino aprendizagem de seus praticantes, além de mostrar a finitude de esportes, práticas corporais e de lazer fora de um âmbito escolar. Conseguimos também mostrar o quanto a educação física trabalha nos quesitos de desenvolvimento de uma boa autoestima dos seus praticantes de Crossfit.

Por fim, espera-se que o resultado desse estudo ajude para que profissionais de Educação Física, se conscientize e pesquise mais sobre sua área de atuação com uma boa orientação não só na modalidade de Crossfit mas, em todas e deixando em aberto as referências para novas pesquisas e aprofundamento sobre o tema.

6. REFERÊNCIAS

CROSS FIT BEGINNERS GUIDE, S/D

<https://www.nerdfitness.com/blog/a-beginners-guide-to-Crossfit/> / DEBORA

POVOLERI, RIO DE JANEIRO, 2017

<http://ge.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/2017/01/Crossfit-games-evento-buscaatletas-mais-bem-condicionados-do-planeta.html> DICAS DE TREINO,

AGOSTO 2016

<https://www.dicasdetreino.com.br/o-que-e-o-Crossfit-e-sua-historia/> O

GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT , 2002

http://library.Crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf O

GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT , 2017

http://library.Crossfit.com/free/pdf/CFJ_L2_Portuguese_TrainingGuide.pdf

REVISTA IDEARIO, CIENTIFICA DO INSTITUTO IDEIA, 2020

https://revistaideario.com/pdf/revistas/Revista.Ideario.N16.01_2020.pdf#page=52

VIGOR

ACADEMIA,

2017

<https://www.vigoracademiajf.com/single-post/2017/05/03/você-conhece-o-Crossfit-entenda-a-modalidade-e-sua-história>