



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VIVIANE EVANGELISTA FARIAS

CROSSFIT: CONDICIONAMENTO FÍSICO CONTRA O TEMPO

CAMPINA GRANDE - PB

2017

VIVIANE EVANGELISTA FARIAS

CROSSFIT: CONDICIONAMENTO FÍSICO CONTRA O TEMPO

Revisão literária apresentado junto ao Departamento de Educação Física do curso de Educação Física da UEPB como critério para a obtenção do título de licenciatura plena em Educação Física

ORIENTADOR: PROFº ME. SÊMIO WENDEL MARTINS MELO

CAMPINA GRANDE - PB

2017

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

F224c Farias, Viviane Evangelista.
Crossfit [manuscrito] : condicionamento físico contra o tempo
/ Viviane Evangelista Farias. - 2017.
24 p. : il.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
"Orientação: Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo, Departamento de Educação Física".

1. Crossfit. 2. Condicionamento físico. 3. Treinamento funcional. 4. Exercício de alta intensidade I. Título.
21. ed. CDD 613.71

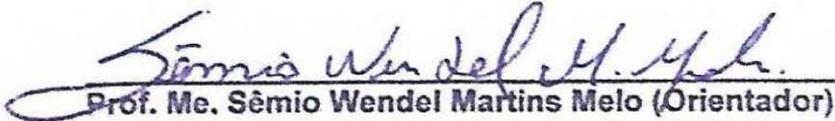
VIVIANE EVANGELISTA FARIAS

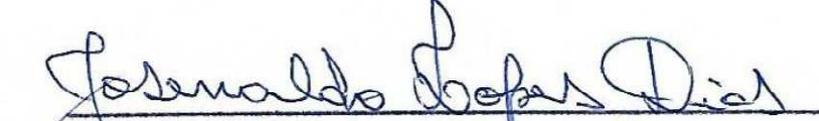
CROSSFIT: CONDICIONAMENTO FÍSICO CONTRA O TEMPO

Revisão literária apresentado junto ao Departamento de Educação Física do curso de Educação Física da UEPB como critério para a obtenção do título de licenciatura plena em Educação Física

Aprovada em: 08/08/2017

BANCA EXAMINADORA


Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Me. Washington Almeida Reis
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

"A Educação qualquer que seja ela, é sempre uma teoria no conhecimento
posta em prática." (Paulo Freire)

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus que iluminou o meu caminho durante esta caminhada.

A todos os professores do curso, que foram tão importantes na minha vida acadêmica e no desenvolvimento deste trabalho, principalmente ao meu orientador Sêmio Wendel Martins Melo pela atenção e generosidade.

Aos amigos e colegas, pelo incentivo e pelo apoio constante.

Agradeço também ao meu esposo, que de forma especial e carinhosa me deu força e coragem, me apoiando nos momentos de dificuldades e ao meu filho, que embora não tenha conhecimento disto, ilumina de maneira especial os meus pensamentos me levando a buscar mais conhecimentos.

E não deixando de agradecer de forma grata e grandiosa meus pais, a quem eu rogo todas as noites a minha existência.

RESUMO

Originalmente o objetivo do *Crossfit* tem sido preparar os praticantes para enfrentarem qualquer desafio físico cotidiano. A definição do Crossfit é tida como o “movimento funcional constantemente variado e de alta intensidade” onde três atributos o qualificam para a geração de uma alta potência: carga, distância e velocidade. O crossfit funciona de forma empírica onde sua abordagem é baseada em evidências respaldadas através de fatos mensuráveis, observáveis e reproduzíveis. Tem como fundamento aprimorar a competência física em cada um dos dez domínios de condicionamento físico reconhecidos. São eles: resistência cardiovascular e respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade equilíbrio e precisão. Esse artigo visa uma revisão de literatura sobre a prática do crossfit e temas correlatos como atividade física e composição corporal tendo como objetivo geral aprimorar os conhecimentos sobre a marca no sentido de propor futuramente uma pesquisa de campo colocando em prática as informações aqui contidas e comprovando ou não sua eficácia. E como objetivos específicos estimular a prática através do conhecimento adquirido neste trabalho.

Palavras-chave: Crossfit; condicionamento físico; treinamento funcional, intensidade.

ABSTRACT

Originally Crossfit's goal has been to prepare practitioners to meet any daily physical challenge. The definition of Crossfit is seen as the "constantly varying and high-intensity functional movement" where three attributes qualify it for the generation of a high power: load, distance and speed. Crossfit works empirically where its approach is based on evidence backed by measurable, observable and reproducible facts. It is based on improving physical competence in each of the ten recognized physical fitness domains. They are: cardiovascular and respiratory resistance, muscular endurance, strength, flexibility, power, speed, coordination, agility, balance and precision. This article aims at a review of the literature on the practice of crossfit and related topics such as physical activity and body composition as the global objective, accurate the knowledge about the mark on the way to propose lately a field research. Running in the practical ways that information here inside.

Keywords: Crossfit; Physical conditioning; Functional training, intensity.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	08
2.OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo geral.....	10
2.2 Objetivo específico.....	10
3.REVISÃO DE LITERATURA.....	11
3.1 ATIVIDADE FÍSICA, O CORPO EM MOVIMENTO.....	11
3.2 ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL.....	14
3.3 CROSSFIT	16
4. DISCUSSÃO	21
5.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
6.REFERÊNCIAS.....	23

1. INTRODUÇÃO

A atividade física sempre fez parte do cotidiano humano, mas as: como todos os processos socioculturais, passou por transformações e adequações ao longo do tempo. Desta forma, de tempos em tempos surgem e se popularizam determinados tipos de modalidade. Houve uma época da ginástica, outra da musculação, outra dos esportes radicais, ou seja, determinadas formas de realização de atividades físicas ganham destaque durante um tempo.

Mais recentemente tem sido possível observar, principalmente no Brasil, o surgimento e a popularização da marca denominada Crossfit. Fazendo um resgate da sua história, podemos afirmar que esta prática surgiu em 1995, somando mais de 20 anos de existência e em pleno processo de crescimento. Segundo dados do site CrossFit.com, existem mais de 12.000 academias filiadas em todo o mundo, sendo mais de 500 delas situadas no Brasil. Como objetivo principal, o CrossFit tenta alcançar um condicionamento físico amplo, geral e inclusivo, deixando os praticantes aptos para qualquer desafio físico através de treinos personalizados.

Basicamente, a perspectiva do CrossFit pode ser resumida como um “movimento funcional constantemente variado e de alta intensidade”, por meio de uma metodologia completamente empírica. Entretanto, por ser uma maneira de exercício relativamente recente seus benefícios, prejuízos e eficácia ainda são pouco estudados e analisados, tanto no ambiente da academia, quanto nas pesquisas realizadas da Universidade.

O corpo é estrutura para que se movimente cotidianamente na realização das mais diversas tarefas diárias. Corpo é movimento. Nesse sentido, a atividade física faz parte, em diferentes níveis, da rotina de grande parte dos indivíduos, e tais atividades se adequam aos mais variados contextos sociais e/ou culturais e em alguns períodos determinadas modalidades ganham destaque e acabam ganhando grande número de praticantes. O Crossfit é um exemplo.

Prática que se popularizou recentemente, o Crossfit pode ser resumido como uma modalidade que tem como base movimentos funcio

constantemente variados e de alta intensidade (Guia de Treinamento Crossfit, 2015). No Brasil ainda são poucos os projetos de pesquisas que se debruçam sobre esta temática, daí a importância da realização de estudos como este.

Desta forma, este nosso trabalho visa uma revisão de literatura sobre a prática do crossfit e temas correlatos como atividade física e composição corporal. Ademais, pesquisas como esta colaboram para o desenvolvimento do profissional de educação física em formação, apresentando subsídios teóricos para o seu arcabouço argumentativo acerca da temática.

Para tanto, realizaremos uma revisão de literatura que pode ser entendido como um processo de busca, análise e descrição da temática, pois “Literatura” refere-se a todo o material relevante que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações e outros tipos.

Assim, a revisão de literatura pode ser do tipo narrativa, sistemática ou integrativa. Neste trabalho optamos pela narrativa, na qual não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura, sem o objetivo de esgotar as fontes de informações, podendo a escolha e interpretação das informações estar sujeitas à subjetividade dos autores.

2. OBJETIVOS

a. Objetivo geral

Aprimorar os conhecimentos sobre o Crossfit e outros temas correlatos. No intuito de propor futuramente uma pesquisa de campo colocando em prática as informações aqui contidas e comprovando ou não sua eficácia.

b. Objetivos específicos

- Contribuir para um maior conhecimento da marca Crossfit
- Estimular a prática através do conhecimento adquirido neste trabalho

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. Atividade física, o corpo em movimento

Antes de começarmos a argumentar sobre atividade física, é importante falarmos sobre o conceito de saúde. O conceito mais comum foi formado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1948 “A saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não a mera ausência de doenças”. Ou seja, o conceito de saúde é amplo e leva em conta diversas variáveis, não é apenas a ausência de doenças, como coloca Canguilhem (2006):

A doença não é apenas o desaparecimento de uma ordem fisiológica, mas o aparecimento de uma nova ordem vital (...). O patológico implica pathos, um sentimento direto e concreto de sofrimento e de impotência, sentimento de vida contrariada (...). (p.96)

Desta forma, saúde está muito mais ligada à presença de bem-estar que a falta de patologias, embora a ausência de bem-estar também faça parte das vivências humanas como completa Caponi (1997):

o que chamamos de bem-estar se identifica com tudo aquilo que em uma sociedade e em um momento histórico preciso é valorizado como ‘normal’ (...) Para Canguilhem, as infidelidades do meio, os fracassos, os erros e o mal-estar formam parte constitutiva de nossa história e desde o momento em que nosso mundo é um mundo de acidentes possíveis, a saúde não poderá ser pensada como carência de erros e sim como a capacidade de enfrentá-los. (p.300-301)

Ademais, de acordo com Foucault (1982), o surgimento do Estado Moderno coloca a saúde como um valor, como fonte de poder e riqueza para o fortalecimento dos países, o que leva a construção de um discurso de supervalorização da saúde.

Além disso, temos que

Se, de um lado, o vital é mais complexo que os conceitos que tentam explicá-lo; de outro, é através de conceitos que são viabilizadas as intervenções operativas. Não há como produzir formas alternativas e atenção à saúde que não busquem operacionalizar conceitos de saúde e doença. (CZERESNIA, 2003, 46-47)

Desta forma, coloca-se em evidência a necessidade e os porquês do estudos sobre a saúde, nas mais diversas áreas de estudo, como por exemplo, a Educação Física, assim temos que

Ao lado das condições objetivas de existência, o desenvolvimento teórico das ciências sociais permitiu, no final do século XVIII, a elaboração de uma teoria social da Medicina. O ambiente, origem de todas as causas de doença, deixa, momentaneamente, de ser natural para revestir-se do social. É nas condições de vida e trabalho do homem que as causas das doenças deverão ser buscadas. (GUTIERREZ, 2001, 20)

Neste contexto, surge além do conceito de saúde, as explicações sobre atividade física, que pode ser entendida como qualquer movimento produzido pelo corpo que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso, e estes movimentos são vistos nos diversos momentos do cotidiano, dos mais simples aos mais complexos, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

Dentro desse universo da atividade física, existe o exercício físico, que diferente da atividade, é uma forma de atividade física planejada, repetitiva, com orientação profissional, que visa desenvolver a resistência física e as habilidades motoras, na busca por objetivos, como por exemplo, prevenir doenças, ou melhorar a autoestima ou o condicionamento físico.

Este último é um dos objetivos mais comuns entre as pessoas que procuram exercício físico. Em 1971, a OMS sugeriu uma classificação simples do conceito, relacionando apenas a parte atlética: “Condicionamento físico é a capacidade de realizar trabalhos musculares de forma satisfatória”, entretanto, assim como qualquer outro conceito, este vem passando por transformações.

Estas transformações se devem principalmente a interdisciplinaridade a qual a área de Educação Física tem se aberto nos últimos tempos, principalmente a partir da década de 80, quando a presença de outros ramos do saber, especialmente das Ciências Humanas tem participado deste debate, que antes disto priorizava e enfatizava apenas a dimensão bio-fisiológica.

Entretanto, o que não passou por muita modificação, foi o alinhamento da prática da atividade física e a conduta saudável. Assim, Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde resultados da atividade física dizem respeito aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Com relação aos efeitos metabólicos podemos citar o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. E com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal.

Mais recentemente, a prática da atividade física vem sendo mais ligada aos conceitos de qualidade e estilo de vida. Como fazem também Matsudo & Matsudo (2000) quando dizem que os principais benefícios de uma vida saudável advêm da prática da atividade física. Assim, com o tempo, mais estudos e trabalhos forma tentando relacionar essas duas esferas.

Desta forma, Nahas (2006), coloca que a qualidade de vida é a percepção de bem-estar que envolve parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Pode ser ainda, como define Guiselini (2006), saber manter o equilíbrio diário, buscando melhorar sempre, aumentando a capacidade de enfrentar pressões e vivendo mais consciente e em harmonia.

Assim, na busca por este equilíbrio objetivando esses conceitos de qualidade de vida, foi sendo difundido um discurso que coloca a prática da atividade física, como parte essencial do cotidiano dos indivíduos. E nesta busca, foram sendo construídas diversas opções de atividades físicas, para manter o corpo em movimento, por ser algo fundamental como resume Pitanga (2004, p. 51), que defende que “a prática de atividades físicas está relacionada a um conjunto de aspectos comportamentais e aspectos ambientais, determinantes para o bem-estar do indivíduo e refletem na qualidade de vida.”

Além disto, existem ainda teóricos que entendem qualidade de vida como resultante de combinações mais complexas, como é o caso de Candeias (1997, p. 345), ao mencionar que “uma forma de analisar a qualidade de vida, é

através do grau de acesso em cada conceito do campo de saúde determinado pelo ambiente”. Na mesma linha Shephard (1995, p. 289), afirma que “fatores como o funcionamento físico, social, cognitivo e emocional, e a produtividade pessoal podem influenciar a qualidade de vida de um indivíduo”.

Diante do exposto, é possível então, colocar que qualidade de vida e atividade física são conceitos e práticas indissociáveis e que a busca por mais opções de experienciá-las vem tornando a área da Educação Física cada vez mais rica.

3.2 Atividade física e composição corporal

Segundo alguns estudos, com relação ao desempenho atlético, quando da realização de exercícios físicos, um dos elementos mais relevantes que devem ser analisados, e a composição corporal. Este termo pode ser entendido como o conjunto dos componentes que formam a massa corporal, sendo um dos principais itens que devem ser considerados no momento da produção de rotinas de treinamento e para avaliação de evolução do aluno, paciente ou atleta.

A composição corporal se refere às quantidades relativas de tecido adiposo, altura e massa corporal. O percentual de gordura, ou seja, a relação entre os níveis de massa gorda com os níveis de massa magra é o índice mais utilizado para medir a composição corporal. Os níveis desequilibrados de gordura corporal são relacionados com doenças metabólicas como obesidade, dislipidemias e diabetes, e também associado com infartos e acidentes vasculares encefálicos. Assim, bons níveis de massa magra e massa gorda podem prevenir doenças cardiovasculares e metabólicas que matam com muita frequência na atualidade.

Segundo Martin & Drinkwater (1991) há várias maneiras de avaliar a composição corporal, divididos em três grupos: Métodos Diretos, Indiretos e Duplamente indiretos, a saber:

- **Método Direto:** apresenta elevada precisão, mas é pouco utilizado por consistir na análise por dissecação física ou físico-química de cadáveres;

- **Método Indireto:** são precisas, possuem uma limitada aplicação prática e um alto custo financeiro. São utilizadas principalmente para validar as técnicas duplamente indiretas. Normalmente utilizadas para um menor número de avaliados.
- **Método Duplamente indireto:** procedimentos laboratoriais que oferecem estimativas sobre os componentes de massa de gordura e massa livre de gordura sendo a primeira opção para a análise de composição corporal.

Além disso, a composição corporal pode ser dividida seguindo alguns modelos, sendo eles, segundo Heyward e Stolarczyk (2000):

- **Modelo 2 componentes:** Gordura e Massa Isenta de Gordura (MIG);
- **Modelo 4 componentes (Químico):** Gordura, água, proteína e mineral;
- **Modelo Fluido Metabólico:** gordura, fluido extracelular, fluido intracelular, sólidos intracelulares e sólidos extracelulares;
- **Modelo 4 componentes anatômico:** tecido adiposo, tecidos moles (músculos não esqueléticos), músculos esqueléticos e ossos.

E dentro desses métodos e modelos existem várias técnicas para determinação da composição corporal, sendo os mais utilizados: Dobras cutâneas, Bioimpedância elétrica, DEXA e Pesagem hidrostática.

Dobras cutâneas: utiliza-se um adipômetro para a mensuração e de dois a nove locais de medidas no corpo. É um método que estima o percentual de gordura, e isto vai depender do grau de habilidade do avaliador, sendo que uma vez feito com o profissional, para uma melhor comparação, tem-se que se fazer sempre com o mesmo, já que as medidas se diferenciam de avaliador para avaliar, como também o método de equações a ser utilizado.

Bioimpedância elétrica: esta é a única que conta com equações específicas para sujeitos obesos, o que pode significar uma vantagem sobre a outra técnica citado acima. Hoje em dia a Bioimpedância elétrica está acessível aos que desejam conforto e um resultado mais preciso e menos invasivo, além

do valor está mais adequado comparado aos anos anteriores. Porém, é importante salientar que existem pré-requisitos para se fazer a avaliação, dos quais, efetuar um jejum de 4 horas antes do teste, não praticar atividade física um dia antes, não ingerir bebidas alcoólicas 2 dias antes do teste, não ingerir estimulantes e nem diuréticos.

DEXA: É considerada uma técnica avançada para medir a densidade do osso e avaliar a composição corporal. A medida é feita com o indivíduo deitado em decúbito dorsal, por uma série de varreduras transversas a partir da cabeça até o pé. Não é preciso nenhum preparo ou requisito especial para a execução do exame. É pouco utilizado pelo seu alto valor financeiro.

Pesagem hidrostática: Também conhecida como pesagem subaquática, onde todo o corpo é mergulhado na água. Foi-se muito usado e considerado uns dos métodos ouro.

Utilizam-se esses métodos, modelos e técnicas no processo avaliativo da composição corporal para que se possa quantificar os principais elementos que compõem o organismo humano, a exemplo de ossos, musculatura e gordura corporal. Sendo assim, a composição corpórea pode ser dividida em dois grupos: massa magra (constituída por proteínas, água intra e extracelular e conteúdo mineral ósseo e assim livre de gordura) e massa gorda (gordura corpórea).

Assim, através da análise da composição corporal pode-se compreender as alterações decorrentes de mudanças metabólicas e, por meio disto, identificar riscos à saúde e as mudanças posteriores a práticas de exercício, como o *crossfit*, por exemplo.

3.3. Crossfit

Apesar desta prática ter se consolidado no mundo no ano de 1995, no Brasil o *Crossfit* só chegou por volta de 2009 através do atleta e instrutor Joel Fridman. De acordo com ele, o *CrossFit* surgiu como uma alternativa diferenciada das modalidades até então existentes. Assim, o *CrossFit* pode ser entendido como um grande exemplo de marca, pois não se limita aos aspectos geográficos e usa a internet como principal veículo de comunicação entre seus

professores e praticantes (MENEZES, 2013). O principal deles é o site oficial da marca no Brasil, o CrossFit Brasil¹.

De acordo com o Guia de Treinamento *CROSSFIT* (2015) a prática pode ser definida ainda como:

modalidade que tem como base movimentos funcionais, constantemente variados e de alta intensidade, a qual otimiza o trabalho de resistência cardiovascular e respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Um dos estudos já realizados sobre a temática é o de Smith et al. (2013) que pesquisou o *Crossfit* em indivíduos jovens (22 a 26 anos) e verificou expressivos avanços na capacidade física, no consumo de oxigênio (VO₂ Máx.) e na composição corporal.

Antes de chegar ao Brasil, em 2009, como já citamos, o responsável por iniciar esta prática foi o atleta Greg Glassman que cresceu em um subúrbio de Los Angeles e em 1995 se mudou para Santa Cruz (CA), onde montou seu primeiro Box (lugar onde se pratica o Crossfit) e formalizou sua marca. Em 2001 lançou o crossfit.com onde disponibilizava suas rotinas de treino (WOD) com vídeos demonstrativos e fórum aberto para discussões. Em 2003 a franquia do crossfit começa a ser comercializada, em 2005 já existiam 18 afiliações, a partir daí o império de Glassman não parou de crescer e em 2009 já eram mais de 1000 afiliações espalhadas pelo mundo, incluindo o Brasil.

Apesar de ser de difícil comprovação científica, o Crossfit se utiliza de métodos interessantes e respaldados pela literatura científica: estímulos intensos, exercícios básicos, exercícios de potência. Mas, além da prática em si, uma variável importante é o mediador desta prática, que deve ser um profissional da educação física. Leal (2011) aponta que a ingerência destes profissionais é direcionada a pessoas ou grupos pessoas de diferentes idades, portadores de diferenciadas condições corporais.

Segundo Menezes (2013, p. 70), “o CrossFit enquanto método, pode ser definido como a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e

¹ O site *CrossFit* Brasil (www.crossfitbrasil.com.br) está disponível desde 2009.

funcionais em um modelo variável e intenso”. Basicamente, é um treinamento que 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. O CrossFit objetiva atingir o condicionamento físico geral e o treinamento consiste em exercícios variados e de altíssima intensidade (COSTA, 2014).

Outra descrição da prática pode ser encontrada no site oficial brasileira que descreve o CrossFit como uma “prática que possibilita a qualquer indivíduo um condicionamento físico geral do corpo humano, trabalhando com todas as capacidades físicas e buscando a otimização de cada uma delas, ressaltando que essa prática pode ser realizada por qualquer pessoa, desde os atletas de rendimento até os idosos que não tem uma vida muito ativa.”

Os três pilares do CrossFit são levantamento de peso, ginástica olímpica e exercícios cíclicos. Os treinos têm duração de 1 hora e são divididos em aquecimento, parte técnica e WOD (“workout of the day” – treino do dia, em inglês). Com exercícios de alta intensidade e variados, que trabalham não somente movimentos isolados, mas sim o corpo inteiro, os treinos geralmente levam o praticante se exercitar mais do que ele achava possível - muitas vezes, próximo da exaustão.

Fonte: www.crossfitbrasil.com.br acesso em 01/08/2017



Figura 1: Homepage com destaque para os links.

Nesta mesma página, destacam ainda que o CrossFit é uma “atividade que visa melhorar a saúde e a qualidade de vida, o que difere os praticantes da modalidade dos outros indivíduos.” Explicam também que o CrossFit não é uma franquia, pois todos que frequentam esse ambiente não são meros alunos ou membros de determinada academia, não é seguido um padrão de vendas e nem há uma central que comanda, é simplesmente “uma prática que irá ajudá-lo a alcançar o seu melhor potencial físico” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

De acordo com alguns teóricos, a sociedade vem passando por um processo de medicalização da vida, ou seja, todos os aspectos da vida social dos indivíduos são guiados pelo discurso médico. Então, desta forma, o CrossFit também pode ser considerado como um movimento social medicalizante, quando discursa sobre a saúde e a prevenção de doenças. Esse desejo de aumentar o desempenho, de aperfeiçoamento e da máxima potencialização do corpo é enraizado pela vontade e pelo saber, constituídos a partir da convicção de que o progresso é desmesurável (ALBINO; VAZ, 2008).

Visto isso, o CrossFit cruza por esse caminho, trazendo o discurso de que a prática visa “desenvolver uma grande potência muscular em seus atletas, através da manipulação de um objeto externo e do domínio de um enorme padrão de recrutamento motor” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

Apesar da população nos ambientes de saúde e de utilizar referenciados pela literatura científica, como estímulos intensos, exercícios básicos, exercícios de potência ainda é uma incógnita saber como isto implica o arranjo de todos esses métodos dentro da metodologia, no que remete à questão segurança e eficácia da modalidade.

A ocorrência de lesão na prática de CrossFit pode estar ligada a um somatório de fatores próprios da modalidade. Em geral, este é um esporte individual praticado coletivamente, em alta intensidade e possui natureza competitiva, mesmo em quem não participa de competições. Além disso, pode incluir exercícios com alto número de repetições, movimentos executados em grande amplitude e em alta velocidade. Tal combinação parece oferecer um alto risco de lesão ao praticante de CrossFit. Entretanto, ainda que escassos, os estudos epidemiológicos demonstram que as taxas de lesões no CrossFit são semelhantes ou até menores que as de outros esportes.

4. DISCUSSÃO

Apesar de parecer um conceito simples e estático, entender o que significa saúde, é algo que está alinhado com a época, e portanto, mutável. Desta forma, o conceito de saúde vem se modificando e se tornando cada vez mais abrangente e abarcando outras concepções como a qualidade de vida, estilo de vida e bem-estar, como apresentamos através de autores como Canguilhem (2006) e Caponi (1997), sendo possível ainda introduzir nesta temática alguns conceitos de FOUCAULT como o de dispositivos de poder.

Diante disto, as possibilidades de alcançar uma vida saudável também se alargaram e as opções para manter o corpo em movimento são inúmeras. As atividades e os exercícios, que como vimos são termos diferentes em suas explicações, estão cada vez mais individualizados e personalizados.

Neste contexto, o crossfit surge como uma dessas possibilidades que promete grandes resultados em um pequeno período de tempo e ainda de forma não monótona, por isso a sua popularidade, mas que ainda precisa passar por estudos e testes para comprovar sua eficácia.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, que é apenas uma pequena amostra da discussão científica e literária dos temas aqui propostas, que este campo de estudos oferece diversas possibilidades, pois assim como em outras áreas trabalha com termos e conceitos que estão em constante fluidez, como o de saúde, por exemplo, que pode ser entendida por meio de diversos autores, de acordo com a época e o contexto histórico. Mas vimos também que alguns elementos se mantêm dentro desta esfera teórica, como os de atividades físicas, exercício físico e composição corporal.

Vislumbramos ainda que a prática do CrossFit apresenta algumas lacunas a serem preenchidas, tanto com aspectos teóricos, quanto práticos. Além disso, é indiscutível que vivemos envoltos em um discurso de saúde e bem-estar, por vezes medicalizante e que a prática do CrossFit é resultado desse dispositivo discursivo.

Apesar disso, detecta-se que o estudo nessa área vem aumentando para que se busque cada vez mais segurança e eficácia nestas práticas, evitando-se lesões e aprimorando as taxas de eficácia.

Sugerimos, por fim, que os próximos estudos coloquem em prática os conhecimentos aqui contidos para que possamos avaliar, através de dados coletados numa pesquisa de campo, a eficácia dos treinos propostos pela marca.

REFERÊNCIAS

ALBINO, Beatriz S.; VAZ, Alexandre F. **O corpo e as técnicas para o embelezamento feminino**: esquemas da indústria cultural na Revista Boa Forma. Movimento. Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 199-223, janeiro/abril de 2008.

CANGUILHEM, G. **O Normal e o Patológico**. 6.ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006

CAPONI, S. **Georges Canguilhem y el estatuto epistemológico del concepto de salud**. História, Ciências e Saúde – Manguinhos, IV(2): 287-307, jul-out., 1997.

COSTA, Daniel. **Perspectivas atuais sobre CrossFit**. 2014. Disponível em: http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=250. Acesso em 17 de julho de 2017.

CROSSFIT. **O Guia de Treinamento Crossfit**. 2015. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/Level1_Training_Guide_Portuguese.pdf. Acesso em 12 de fevereiro de 2017.

CZERESNIA, D. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção**. In: CZERESNIA, D. & FREITAS, C. M. de (Orgs.) Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003.

FOUCAULT, M. **O nascimento da medicina social**. In: FOUCAULT, M. Microfísica do Poder. 3.ed. Rio de Janeiro: Graal, 1982.

GUTIERREZ, P. R. & OBERDIEK, H. I. **Concepções sobre a saúde e a doença**. In: ANDRADE, S. M. de; SOARES, D. A. & CORDONI JUNIOR, L. (Orgs.) Bases da Saúde Coletiva. Londrina: UEL, 2001.

HADEED, M. J., Kuehl, K. S., Elliot, D. L., & Sleight, A. (2011). Exertional Rhabdomyolysis After Crossfit Exercise Program: 1210: June 3 9: 40 AM-10: 00 AM. Medicine & Science in Sports & Exercise, 43(5), 224-225.

MATSUDO, V. K. R. **Testes em ciências do esporte**. 5ed- São Paulo: Gráficos Burti, 1995.

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

