Os benefícios da prática do CrossFit em pessoas com mais de 40 anos.

Julio Sérgio Farias Dal Bó[2]

José Acco Junior[3]

RESUMO:

A partir dos 40 anos, o corpo passa por algumas alterações significativas, e exercícios com movimentos funcionais são fundamentais para assegurar que as atividades básicas do dia a dia sejam executadas sem dificuldades. Sabendo a importância de ser ativo fisicamente, entra em cena o CrossFit. Tendo essa concepção clara foi escolhido dois box, um na cidade de Tubarão e um na cidade Orleans (Ventus e Vikaas respectivamente) com o **OBJETIVO**: se o CrossFit traz mais benefícios ou malefícios para as pessoas com mais de 40 anos. **MÉTODOS:** A amostra composta por 12 alunos com mais de 40 anos e contrato ativo no box. **RESULTADOS:** Os resultados sugerem que a prática dessa modalidade só trás benefícios a essa população, como força, flexibilidade, aptidão física e entre outros benefícios, porém como a população era pequena não foi obtido um nível suficiente de significância. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a prática do CrossFit em pessoas com mais de 40 anos apresentou muito mais benefícios que malefícios, promovendo um ganho de saúde, força e flexibilidade e mostrando que o índice de lesões é baixo como em qualquer modalidade.

Palavras-chave: CrossFit. Benefícios/Malefícios. Saúde.

ABSTRACT:

From the age of 40, the body undergoes some significant changes, and exercises with functional movements are essential to ensure that the basic activities of daily life are performed without difficulties. Knowing the importance of being physically active, CrossFit comes into play. With this clear conception, two boxes were chosen, one in the city of Tubarão and one in the city of Orleans (Ventus and Vikaas respectively) with OBJECTIVE: if CrossFit brings more benefits or harms to people over 40 years of age. **METHODS:** The sample consisted of 12 students over 40 years of age and an active contract in the box, conducted through a questionnaire with open and closed questions. **RESULTS:** The results suggest that the practice of this modality only brings benefits to this population, such as strength, flexibility, physical fitness and among other benefits, however, as the population was small, a sufficient level of significance was not obtained. **CONCLUSION:** It is concluded that the practice of CrossFit in people over 40 years presented much more benefits than harm, promoting a gain in health, strength and flexibility and showing that the injury rate is low as in any modality.

Keywords: CrossFit. Benefits / Harm. Cheers.

---

[1] Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física – Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

[1] Acadêmico do curso Educação Física – Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: juliodalbo@hotmail.com

[1] Especialista em Esporte Escolar – UFSM. Professor (a) Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

INTRODUÇÃO

No treinamento de CrossFit, busca-se desenvolver e melhorar as capacidades físicas, entre elas, a resistência cardiovascular (respiratória), a resistência muscular, a força, a flexibilidade, a precisão, a potência, a agilidade, o equilíbrio, a coordenação e a velocidade (GLASSMAN, 2005). Segundo Menezes (2013, p. 70), "o CrossFit enquanto método, pode ser definido como a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais em um modelo variável e intenso".

As aulas têm um tempo médio de 60 minutos e possuem a parte de mobilidade, ativação, aquecimento, wod (treino do dia) e pode ser realizada por qualquer pessoa, utilizando algumas adaptações.

O CrossFit é um dos programas de condicionamento que mais cresce em número de adeptos, além de contar com mais de 10.000 academias conveniadas pelo mundo (Crossfit.com). Chegou ao Brasil em 2009, trazido por um treinador brasileiro, Joel Fridman, um atleta e professor. Ele conheceu o CrossFit como atleta de levantamento de peso em Vancouver, Canadá, em 2007. Depois de ter pedido afiliação, na cidade de São Paulo abriu o espaço, o CrossFit Brasil a terceira da América Latina (DIEGOLI,2014).

A partir dos 50 anos, o corpo passa por algumas alterações significativas, e exercícios com movimentos funcionais são fundamentais para assegurar que as atividades básicas do dia a dia sejam executadas sem dificuldades. Movimentos cotidianos como carregar sacolas, colocar uma mala na parte superior do armário, se agachar para ir ao banheiro, equilibrarem-se na hora de se lavar os pés, começam a exigir mais do corpo em termos de força e equilíbrio. Esse processo tende a se agravar e gerar mais limitações com o avanço da idade. Nesse contexto entra em cena o CrossFit para Masters (acima de 40 anos) e Seniors (acima de 60 anos). (REVISTA MYBOX, 2016).

Na direção de prevenção de doenças, a seção condicionamento físico, no site da CrossFit Brasil, traz a dimensão de que a prática constante e correta da modalidade "ajuda contra os efeitos da idade e protege contra doenças" (CROSSFIT BRASIL, 2014). Quando a prescrição de exercícios vem no sentido de mudar o estilo de vida das pessoas, promovendo saúde e auxiliando no processo de melhora, fazendo com que o sujeito não recorra aos medicamentos, se torna um processo medicalizante (GONÇALVES, 2012).

Assim, vendo a importância do exercício de alta intensidade e diante do já demonstrado, notou-se a necessidade de buscar entender: **Se o exercício de alta intensidade traz mais benefícios ou malefícios para as pessoas com mais de 40 anos no Box CrossFit Ventus da cidade de Tubarão-SC e CrossFit Vikaas na cidade de Orleans-SC.** O objetivo geral do trabalho foi analisar os benefícios do exercício de alta intensidade (CrossFit) na vida das pessoas com mais de 40 anos.

METODOLOGIA

NATUREZA DA PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de levantamento de dados, com abordagem quantitativa.

POPULAÇÃO DO ESTUDO E AMOSTRA

A população a ser estudada, foi composta por alunos de ambos os sexos acima de 40 anos, vinculados a CrossFit Ventus na cidade de Tubarão/SC e vinculados a CrossFit Vikaas na cidade de Orleans/SC. A amostra composta por mais 200 alunos ativos nos dois box, selecionados por conveniência, não sendo necessário cálculo para amostragem. Desse total, 12 alunos acima de 40 anos com contrato ativo no box fizeram parte da pesquisa, após uma abordagem informal.

INSTRUMENTO DE PESQUISA

A pesquisa se realizou com um questionário de perguntas abertas e fechadas (elaborado pelo autor) questionando os benefícios e os malefícios que a prática do CrossFit trouxe para os praticantes.

PROCEDIMENTOS

Para a pesquisa, foi entrado em contato com a CrossFit Ventus de Tubarão e CrossFit Vikaas em Orleans para autorização em realizar a pesquisa com os alunos. Após a elaboração do projeto, o estudo se submeteu ao Comitê de Ética em Pesquisa/CEP- Unisul. Com a aprovação, a abordagem do questionário foi realizada com os alunos no box.

Em um primeiro momento, foi apresentado o projeto para os donos da Ventus/Vikaas para liberação de realização da pesquisa no próprio box. Em seguida, se realizou uma abordagem informal com os alunos que possuíam mais de 40 anos, após o treino para não atrapalhar sua aula, apresentando o projeto e convidando-o a participar, entregando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) com o objetivo de receber a autorização para a participação neste estudo.

Com o TCLE assinado, foram coletados os dados no final de outubro e inicio de novembro (pelo próprio autor) a partir de um questionário com perguntas abertas e fechadas sobre os benefícios e os malefícios da prática do CrossFit.

RISCOS E BENEFÍCIOS

Este estudo oferece um risco pequeno aos participantes, pois, eventualmente poderá acontecer que os métodos utilizados pelos mesmos não condizerem com a metodologia utilizada nas opções em destaque, podendo assim, causar algum constrangimento (algo que não aconteceu), o sigilo das informações coletadas será preservado sendo de conhecimento apenas dos pesquisadores. Outro fator importante que se deve destacar é que estamos no meio de uma pandemia e tudo foi realizado conforme as orientações dos órgãos de saúde, sem aglomero, de forma individual com os participantes.

Para os benefícios, os participantes saberão por meio do questionário como está sua evolução no CrossFit, o tempo de prática, se possui alguma dor e assim auxiliar na preservação de sua qualidade de vida.

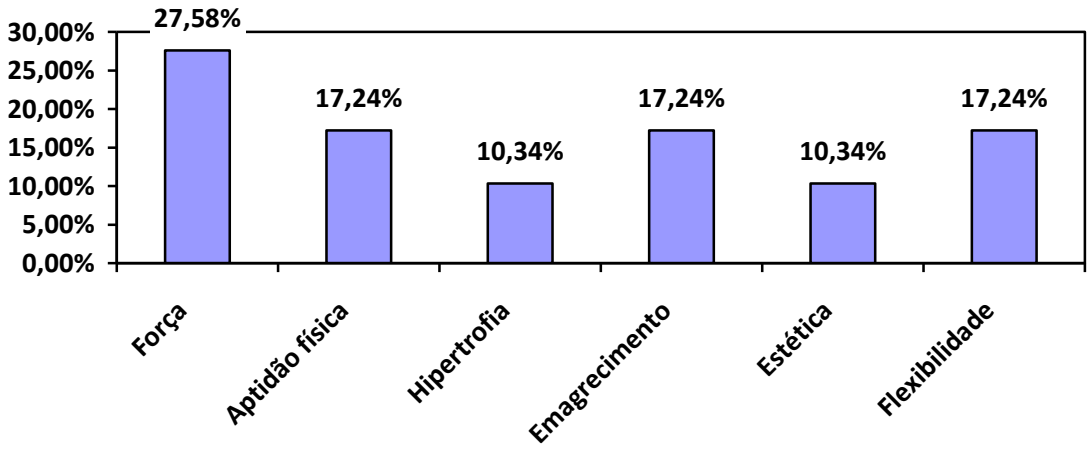
ANÁLISE DE DADOS

A análise de dados se realizou através de estatística descritiva, de levantamento de dados, com uma abordagem qualitativa. Os dados foram transcritos em uma planilha Excel 2007 para o Windows 10 e exibidos em formatos de tabelas.

RESULTADOS

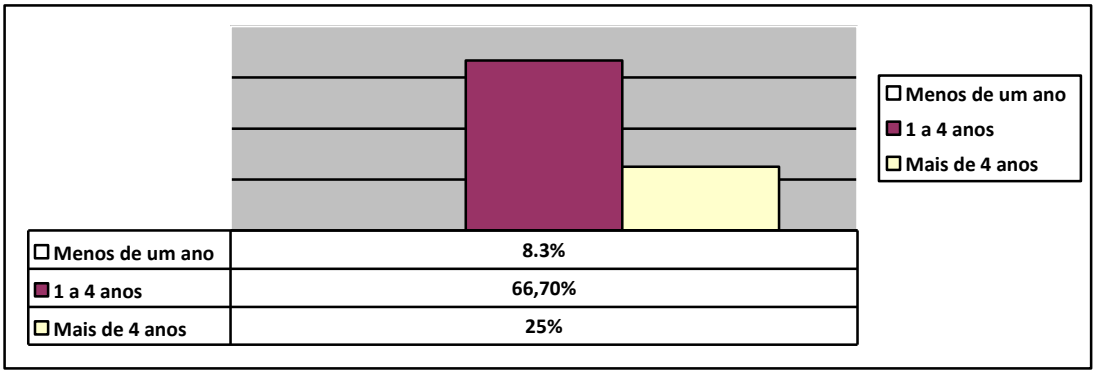
Todos os 12 participantes da pesquisa eram voluntários, de ambos os sexos (8 mulheres – 66,7% e 4 homens – 33,3% masculino) tendo o aluno mais velho 62 anos e o mais novo 40 anos. Em relação ao questionário, segue abaixo os resultados:

1. "**Quais os seus objetivos ao iniciar a prática do Crossfit?'' (múltipla escolha)**



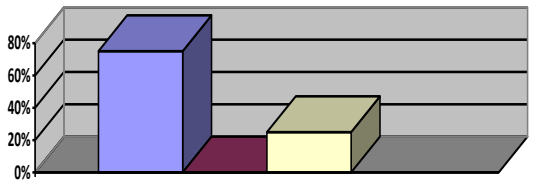
Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

2. **Há quanto tempo você pratica CrossFit?**



Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

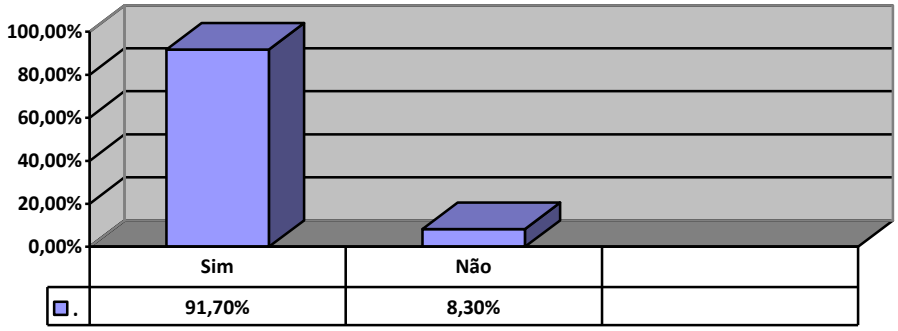
3. **Até o momento seus objetivos foram alcançados?**



Sim	75%
Não	0%
Parcialmente	25%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

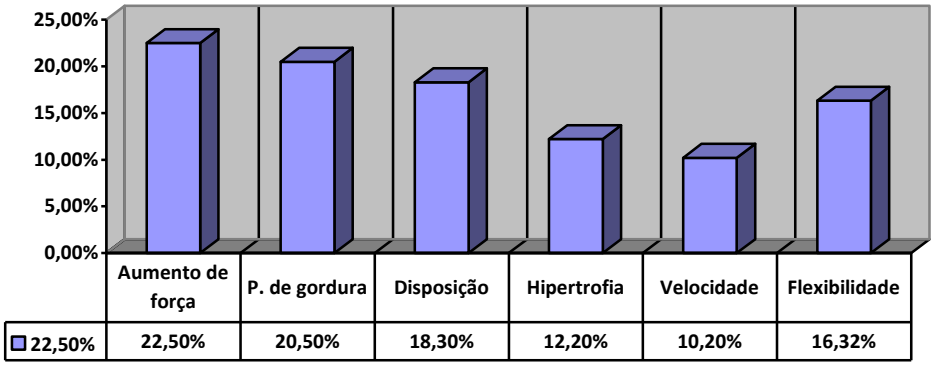
4. **Você treina exclusivamente CrossFit?**



Se for Não, qual a modalidade:	Jiu-jítsu

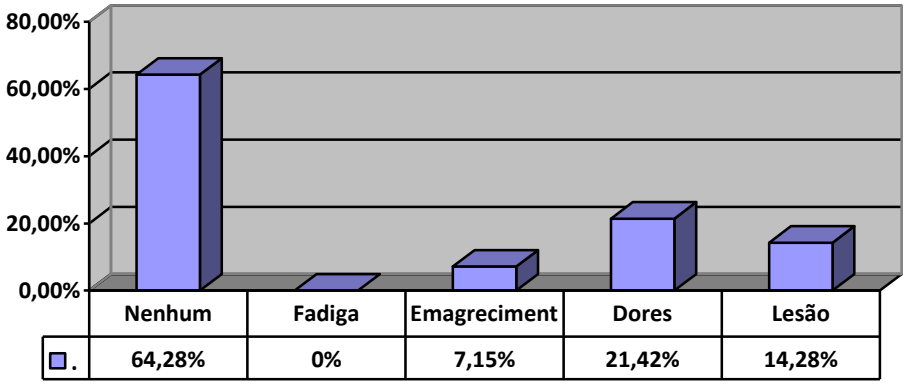
Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

5. **Quais efeitos positivos você percebeu ao realizar a modalidade? (múltipla escolha)**



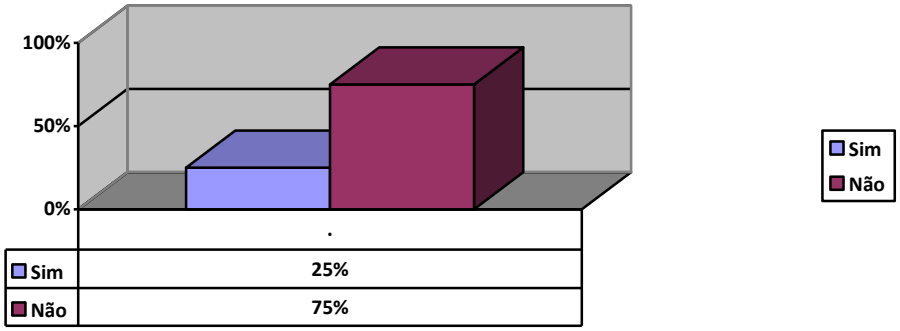
Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

6. **Quais efeitos negativos você percebeu ao realizar a modalidade? (múltipla escolha)**



Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

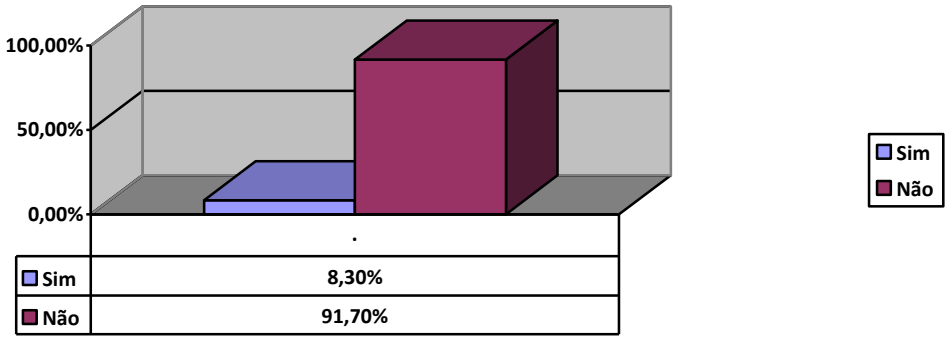
7. **Você sofreu alguma lesão que teve como causa a prática desta modalidade?**



Se for sim, qual o tipo da lesão sofrida:	Inflamação no quadríceps por excesso de repetição (em um único treino) 2 pessoas sofreram estiramento na panturrilha

Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

8. **Você costuma se automedicar devido a dores provenientes do treino de Crossfit?**



Se for sim, qual o tipo de medicamento:	Meloxicam (anti-inflamatório)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo realizar um questionário com intuito de identificar os benefícios da prática do CrossFit em pessoas com mais de 40 anos e fazer com que elas possam analisar esses anos que praticam a modalidade por meio desse questionário. As respostas positivas se dão pelo fato que o CrossFit apresenta um pequeno risco como qualquer modalidade. Hak et al (2013) enfatiza que o número de lesões que ocorrem durante o treinamento de CrossFit, é muito parecido aos relatados na literatura de esportes, como o levantamento de peso e ginástica. A incidência de lesões é menor quando comparado a esportes de contato como o Rugby.

Em relação aos aspectos negativos, das 12 pessoas só três relataram lesões (duas pessoas estiramento na panturrilha e uma no quadríceps) o que foge um pouco da literatura,

que mostra índices maiores de lesão nos ombros e na lombar (no questionário nenhuma lesão nessa região, apenas três relataram dores). Summitt et al (2016), ainda enfatiza em seu estudo que as maiores causas de lesões no ombro, são relacionadas a movimentos de ginástica e também pelos movimentos de levantamento de peso. Hak et al (2013) explica a alta incidência de lesões lombares responsabilizando o uso de cargas altas nos exercícios intensos, com muitas repetições. A fadiga, que durante os movimentos do CrossFit com muitas repetições em alta velocidade, pode acarretar a má realização do movimento, gerando tensão e forças anormais em toda a coluna torácica e lombar.

Nesse sentido, este estudo contribui trazendo novos dados acerca de adultos com mais de 40 anos que praticam Crossfit, que pode ser replicada a inúmeras modalidades esportivas, colaborando com a literatura e servindo de incentivo para novos estudos. Os resultados sugerem que a prática dessa modalidade apresenta benefícios a essa população, como força, flexibilidade, aptidão física entre outros benefícios.

CONCLUSÃO

O papel do profissional de educação física é: promover a saúde como um todo, focando na atividade física como um dos meios para isso. Esse profissional tem formação superior na área de saúde, com destaque especial em anatomia, funções motoras, fisiologia dos exercícios e tem total capacidade para interferir e adaptar um treino se necessário ao seu cliente.

Adultos e idosos, por meio do processo de envelhecimento, enfrentam muitas perdas biológicas importantes, que afetam muitos componentes de tarefas motoras, limitando sua capacidade funcional, pois vão ficando mais lentos e perdem agilidade. Além disso, o envelhecimento vai causando restrições psicossociais. Por conta disso, considerando os resultados apresentados, a prática do CrossFit em pessoas com mais de 40 anos apresentou muito mais benefícios que malefícios, promovendo um ganho de saúde, força, flexibilidade e mostrando que o índice de lesões é baixo como em qualquer modalidade.

Durante a pesquisa encontraram-se algumas limitações, dentre elas, vale destacar que a pesquisa foi feita durante a pandemia de COVID-19, portanto pesquisas mais detalhadas que

investiguem esse tema devem ser realizadas, é através das pesquisas que se pode conhecer, constatar e sugerir formas para se chegar a melhores conclusões.

REFERÊNCIAS

GLASSMAN, G. Guia de treinamento - CrossFit. CrossFit, Inc., 2005 - Coletânea de artigos publicados no CrossFit Journal, escritos principalmente pelo Técnico Greg Glassman. Disponível em:<http://library.crossfit.com>.

DIEGOLI, J. Tudo sobre CROSSFIT, 2014. Disponível em http://operacorpis.wordpress.com/tag/joel-fridman.

REVISTA MYBOX, 2016. Disponível em www.myboxmag.com.br

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

CROSSFIT BRASIL, 2014. Disponível em www.crossfitbrasil.com.br

GONÇALVES, Alana Martins. 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, p.35-43.

HAK, P.T.; HODZOVIC, E.; HICKEY, B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. Journal of strength and conditioning research, 2013.

SUMMITT, R.J.; COTTON, R.A.; KAYS, A.C. Shoulder injuries in individuals who participate in crossfit training. Sports health, v. 8, n. 6, p. 541-546, 2016.