

RELAÇÕES ENTRE O CROSSFIT E A SAÚDE NA PERSPECTIVA DE PRATICANTES*

RELATIONS BETWEEN CROSSFIT AND HEALTH IN THE PERSPECTIVE OF PRACTITIONERS

RELACIONES ENTRE EL CROSSFIT Y LA SALUD EN LA PERSPECTIVA DE PRACTICANTES

Larissa Maria de Paiva Ribeiro Pereira

larissampribeiro@hotmail.com

Maria Isabel Brandão de Souza Mendes

isabelbsm1@gmail.com

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

PALAVRAS-CHAVE: *Crossfit; Corpo; Saúde.*

INTRODUÇÃO

O CrossFit é uma prática corporal que está amplamente difundida nos dias atuais e que ganha cada vez mais adeptos. Aumentam os estudos sobre o CrossFit, em especial relacionados a tratamentos e terapias (MENDES *et al.*, 2018); riscos e benefícios do crossfit (KLIMEK *et al.*, 2017); lesões (ROUTMAN *et al.*, 2018); nutrição (KRAMER *et al.* 2016); efeitos orgânicos (TIBANA *et al.*, 2016). Outro estudo encontrado foi o de Partridge, Knapp e Massengale (2014), referente a gênero. Diante da escassez de estudos relacionados ao CrossFit e aos cuidados com a saúde, o objetivo deste estudo é compreender as relações existentes entre o CrossFit e a saúde de seus praticantes.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo de abordagem qualitativa (LÜDORF, 2017), que está em andamento, composta por 13 adultos, de ambos os sexos, praticantes de CrossFit há pelo menos dois meses, na cidade de Natal/RN. Foram realizadas entrevistas e as respostas foram analisadas a partir da sistematização e diálogo com a literatura.

CROSSFIT E SAÚDE

Segundo Castro (2003), os indivíduos para estarem na moda, se agrupam de acordo com as vestimentas, exercícios/modalidade praticados, estilo de música que escutam durante os treinamentos, locais frequentados, entre outros. Este comportamento resulta numa sensação de pertencimento a grupos sociais. Isso se demonstra nos boxes de CrossFit.

Em relação à contribuição do CrossFit nos cuidados com a saúde dos praticantes, alguns entrevistados responderam mais de um aspecto. O que mais se destacou foi a questão da melhora da alimentação, com

* O presente trabalho contou com apoio financeiro da Pró Reitoria de Pesquisa da UFRN.



respostas de 5 entrevistados (E1, E4, E5, E7, E11), como destaca a entrevistada 5 quando diz que: “Contribui porque ajuda a gente a manter uma alimentação. À medida em que fui treinando e fui melhorando meus treinos, priorizei melhorar a alimentação”.

Interessante essa ênfase na alimentação associada à saúde, tendo em vista que esse aspecto tem sido divulgado veementemente junto com a exercitação física pelos meios midiáticos, em especial pelos programas televisivos, como destaca Bezerra (2012).

O segundo ponto destacado foi a melhora do condicionamento físico (E3, E6, E8 e E10). A seguir, tivemos a melhora do sono (E2, E4 e E7). Além disso, os entrevistados relatam: a melhora de dores nas articulações (E3, E13); parar de se preocupar com a estética (E12); diminuição do percentual de gordura (E8); bem estar físico (E10).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compreensão das relações entre o CrossFit e a saúde dos entrevistados nos mostra uma diversidade de respostas, todavia houve uma ênfase na questão da melhora da alimentação. Essa diversidade é importante porque desconstrói a prática do Crossfit associada somente à busca da estética a partir de um padrão de corpo e às lesões. Apontamos a necessidade de aprofundamento deste estudo.

REFERÊNCIAS

- Bezerra, H. P. O. *Corpo e saúde: reflexões sobre o quadro “medida certa”*. 2012. 206f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 2012.
- CASTRO, A. L. *Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo*. São Paulo: Annablume, FAPESP, 2003.
- KLIMEK, C. *et al.* Are injuries more common with CrossFit training than other forms of exercise? *Journal of sport rehabilitation*, v. 27, n. 3, p. 295-299, 2018.
- KRAMER, S. J. *et al.* The effect of six days of dietary nitrate supplementation on performance in trained CrossFit athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 13, n. 1, p. 39, 2016.
- LÜDORF, S. M. A. *Metodologia da pesquisa: do projeto ao trabalho de conclusão de curso*. 1ed. – Curitiba: Appris, 2017.
- MENDES, Jr AF *et al.* Hyperbaric oxygen therapy as treatment for bilateral arm compartment syndrome after CrossFit: case report and literature review. *Undersea & hyperbaric medicine: journal of the Undersea and Hyperbaric Medical Society, Inc*, v. 45, n. 2, p. 209-215, 2018.
- PARTRIDGE, J. A.; KNAPP, B. A.; MASSENGALE, B. D. An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 28, n. 6, p. 1714-1721, 2014.
- ROUTMAN, H. D. *et al.* Isolated Rhabdomyolysis of the Infrapinatus Muscle Following the CrossFit “Sissy Test”: A Report of Two Cases. *JBS case connector*, v. 8, n. 1, p. e2, 2018.
- TIBANA, R. A. *et al.* Two consecutive days of crossfit training affects pro and anti-inflammatory cytokines and osteoprotegerin without impairments in muscle power. *Frontiers in physiology*, v. 7, p. 260, 2016.

