

PRATICANTES DE CROSSFIT E OS CUIDADOS COM A SAÚDE¹

Larissa Maria de Paiva Ribeiro Pereira,

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

Kaline Lígia Estevam de Carvalho Pessoa,

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

Lílian Pereira da Silva,

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

Sabrina Raquel de Lima Andrade,

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

Maria Isabel Brandão de Souza Mendes,

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

RESUMO

Buscamos compreender como o CrossFit contribui com os cuidados com a saúde de seus praticantes. Esta é uma pesquisa de campo, qualitativa, onde aplicamos entrevistas semiestruturadas com 15 praticantes. Compreendemos que esta prática corporal pode trazer diversos benefícios relacionados aos cuidados com a saúde e favorece o convívio entre os praticantes. Concluímos que a saúde relaciona-se com o sujeito em sua totalidade, contribuindo para outros olhares sobre a essa temática na Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Crossfit; Saúde; Educação Física.

INTRODUÇÃO

O CrossFit é um conjunto de exercícios físicos que se tornou tendência no século XXI, voltado à aptidão funcional, inicialmente. Com o tempo, transformou-se rapidamente “into a global, multi-dimensional, multi-million-dollar industry, branding itself as the ‘sport of fitness’” (DAWNSON, 2017, p.361).

Estudos sobre o CrossFit destacam relações com lesões, como o estudo de Maté-Muñoz et al. (2017) sobre a fadiga muscular; o estudo de Esser et al. (2017), relatou um caso de um homem que apresentou dormência e formigamento na coxa; o estudo de Klimek et al.

¹ O presente trabalho contou com apoio financeiro da Pró-Reitoria de Pesquisa da UFRN.

(2018), apresentou uma revisão para determinar a incidência de lesão no CrossFit em relação a outras formas de exercício, entre outros.

Pesquisas relacionadas aos cuidados com a saúde dos praticantes de CrossFit são escassos, em especial no Brasil. Portanto, diante da problemática apresentada nos propomos a responder: Como o CrossFit tem contribuído com os cuidados com a saúde de seus praticantes? O CrossFit tem trazido mais benefícios ou malefícios para seus praticantes?

O objetivo deste estudo é compreender de que maneira o CrossFit tem contribuído com os cuidados com a saúde de seus praticantes, identificando benefícios ou malefícios advindos dessa prática corporal.

METODOLOGIA

Este estudo é um recorte de um projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Norte através do parecer 2.886.800. Trata-se de um estudo que utilizou a pesquisa de campo de abordagem qualitativa. Lüdorf (2017) afirma que na pesquisa de campo, o pesquisador deverá ir ao ambiente no qual o fato será estudado, para então retirar os dados necessários para sua análise, através da observação, entrevista, questionários etc.

Sobre a abordagem qualitativa, Minayo et al. (2009) dizem que ela se dirige aos significados, às ações dos sujeitos e ao que eles valorizam de acordo com suas crenças. Assim, foram entrevistados 15 voluntários, de ambos os sexos, praticantes de CrossFit, por indicação de pessoas envolvidas nesta prática corporal na cidade de Natal, Rio Grande do Norte. Como critério de participação, os entrevistados deveriam praticar CrossFit há pelo menos 1 ano e não estar participando de competições de CrossFit.

As informações sobre a identificação dos entrevistados foram reunidas no quadro 1:

Quadro 1 - Caracterização dos praticantes de CrossFit entrevistados

Identificação	Sexo	Tempo de prática	Idade (anos)	Escolaridade	Profissão
E1	Feminino	1 ano e 4 meses	42	Superior completo	Advogada
E2	Feminino	3 anos	42	Pós graduação	Servidora pública
E3	Feminino	3 anos	31	Pós graduação	Psicóloga
E4	Masculino	1 ano e 3 meses	27	Superior completo	Não trabalha
E5	Masculino	4 anos	31	Pós graduação	Profissional de marketing

E6	Feminino	1 ano	24	Superior incompleto	Não trabalha
E7	Feminino	1 ano	24	Superior completo	Prof. Educação Física
E8	Masculino	1 ano e 4 meses	46	Superior completo	Engenheiro Civil
E9	Masculino	3 anos e 3 meses	38	Superior completo	Engenheiro
E10	Masculino	2 anos	32	Superior completo	Arquiteto e urbanista
E11	Feminino	1 ano e 4 meses	18	Superior incompleto	Não trabalha
E12	Feminino	1 ano	29	Superior completo	Estudante de pós graduação
E13	Masculino	2 anos	31	Superior completo	Engenheiro de Produção
E14	Feminino	1 ano	31	Ensino médio completo	Auxiliar de cartório
E15	Masculino	1 ano	25	Superior completo	Prof. Educação Física

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Os entrevistados foram informados sobre o estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As respostas das entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas através da análise de conteúdo, de acordo com Bardin (2011).

No percurso metodológico foram realizadas 3 fases da técnica da análise de conteúdo: a pré-análise; a exploração do material e o tratamento dos resultados obtidos, juntamente com a interpretação e o diálogo com a literatura. Foram confeccionadas fichas de conteúdo para a codificação dos dados e realização da análise temática, de acordo com o objetivo da pesquisa. A partir da análise temática foram construídas categorias, conforme o que mais se sobressaía nos relatos dos entrevistados. As informações das entrevistas serão divulgadas preservando o anonimato dos praticantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à contribuição do CrossFit para os cuidados com a saúde dos praticantes, alguns entrevistados responderam mais de um aspecto. Um aspecto bastante destacado foi a questão da melhora da alimentação, com respostas de 5 entrevistados (E1, E4, E7, E11, E12), como evidencia a entrevistada 7 ao dizer que:

Eu tive uma total mudança de comportamento quando eu comecei a fazer e inclusive nesse tempo estava aliado ao cuidado maior que eu tive com a

alimentação.

Mas essa busca na melhora da alimentação nem sempre está ligada à estética ou emagrecimento, como aponta o entrevistado 11, ao dizer que:

O CrossFit me estimula a ter uma dieta mais saudável, não só pra emagrecer, porque se você come uma coisa ruim, no dia seguinte o seu treino não é tão bom quanto poderia ser se você não tivesse comido aquilo.

É interessante essa ênfase na alimentação associada à saúde, tendo em vista que esse aspecto tem sido divulgado junto com a exercitação física pelos meios midiáticos, em especial pelos programas televisivos, como destaca Bezerra (2012). A mídia também contribui com a imposição de padrões ideais, principalmente na perspectiva estética. Com relação a este aspecto, a entrevistada 3 disse que:

Pra mim, é questão realmente de exercitar o corpo e, além de exercitar o corpo, a questão da estética, porque acaba definindo, tonificando. Então, a questão da estética é um ponto importante, porque eu estou com 31 anos. (E3)

A busca pela melhora do tônus muscular – e conseqüentemente da estética -, aumenta de acordo com a idade. Esta associação entre saúde e estética a partir de um padrão de corpo tem sido reforçada pela Educação Física quando os profissionais da área utilizam medidas antropométricas para servir de guia para os cuidados com a saúde (Mendes, 2009).

Apesar desta associação ser muito frequente hoje em dia, a entrevistada 12 se contrapõe a ela quando diz que:

Depois que eu entrei no CrossFit, eu consegui entender mais do meu corpo e entender que a parte física da gente não é só estética, também tem a parte da saúde e para o CrossFit você tem que estar bem de saúde, tem que estar bem condicionado tanto fisicamente como de saúde, então isso é de fundamental importância.

Já outros entrevistados destacaram que realizam o CrossFit pelos benefícios em relação à perspectiva médica, como prevenção de doenças, como destaca o entrevistado 5, ao afirmar que:

Além do prazer que transmite que eu sinto após um treino, contribui para estar sempre ativo. A gente escuta muito os médicos e outras pessoas falarem que precisa fazer atividade física, porque melhora e previne muitas doenças.

Ou como pela melhora de dores nas articulações, de acordo com os entrevistados 3 e

13:

Eu sofria muito com o rompimento do ligamento de ombro, tinha muitas dores no quadril, e o CrossFit fortaleceu todas essas regiões do meu corpo e não sinto mais dores como eu sentia antigamente. (E3)

É uma atividade que eu escolhi dentre tantas que existem que vão me ajudar no fortalecimento muscular e nessas dores de articulação. (E13)

Outro ponto destacado foi a melhora do condicionamento físico (E6, E8 e E10, E15), a melhora do sono (E4 e E7) e do bem estar físico (E10). Para alguns entrevistados (E1, E3, E6, E12, E14) a saúde está diretamente relacionada à realização de algum exercício físico, independente da modalidade. Muitos encontraram no CrossFit uma dinamicidade que leva à constância.

O entrevistado E10 destaca que:

Na verdade, é mais a questão de saúde mesmo, de bem estar físico mesmo e condicionamento físico.

A partir deste relato, identificamos que saúde e bem-estar físico se entrelaçam para o entrevistado 10 e estão associados à prática do CrossFit e ao condicionamento físico. Sobre o bem-estar, Gadamer (1993, p. 125) destaca: “Será o “bem-estar” realmente algo ou, em definitivo, não passará da ausência de dores e do mal-estar? Poderá imaginar-se um estado permanente de bem-estar?”.

Porém, a saúde não pode ser reduzida apenas aos aspectos físicos. Para a entrevistada 14, a saúde além de estar relacionada aos aspectos físicos, também está associada aos aspectos psicológicos.

A parte de atividade física, que eu comecei e não parei, e não pretendo parar, então contribui bastante. Não é algo que eu faço pensando apenas em estética ou saúde, é algo que eu faço porque eu gosto mesmo e os benefícios são na parte física e mental também. Me ajuda bastante na saúde mental.

De acordo com os entrevistados, o CrossFit para praticantes que apenas treinam e não participam de competições podem trazer diversos benefícios para a saúde, como melhora na alimentação, na estética (pela diminuição do percentual de gordura ou pela melhora do tônus muscular), prevenção de doenças, redução de dores nas articulações, melhora no bem estar e no condicionamento físico, além de favorecer o convívio com outros praticantes.

Gadamer (1993) considera a saúde como um mistério, uma vez que não há como medir a saúde, sendo esta um estado de harmonia oculta do sujeito com o entorno. A saúde é um processo contínuo e dinâmico, em busca do equilíbrio, não se tratando apenas o aspecto

biológico, mas envolvendo o sujeito em sua totalidade, incluindo sua historicidade e sua interação com a sociedade e o meio. Para o referido autor, a saúde não está em oposição à doença. “A saúde se encontra sempre dentro de um horizonte de perturbações e de ameaças” (Gadamer, 1997, p.107).

Destacamos, então, que os boxes de CrossFit são considerados “instituições reinventivas”, como destaca Dawson (2017), pois eles têm a função de promover a autotransformação do sujeito. Essa autotransformação engloba não apenas habilidades físicas, mas também elementos como superação, autoconhecimento e convívio com outros praticantes. Essa interação cria uma comunidade e o box de CrossFit se transforma num local de culto, com sua própria filosofia, suas metodologias e princípios, com seus “pecados” e “redenções” (DAWNSON, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compreensão de relações entre o CrossFit e os cuidados com a saúde dos entrevistados reforça a ideia de que a saúde nem sempre está relacionada somente aos aspectos físicos ou biológicos, mas com o estado em que o indivíduo se encontra em sua totalidade, interligando elementos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Mesmo com a intenção de mudança em dimensões estéticas, alguns praticantes demonstraram que essas perspectivas de saúde se modificam ao longo do processo, dependendo das circunstâncias e historicidade de cada sujeito.

Para os entrevistados, a dinamicidade e interação no CrossFit contribui muito para a constância da prática, promovendo ainda mais a saúde dos praticantes.

Consideramos que essa discussão sobre os cuidados com a saúde e o CrossFit é importante para a Educação Física, pois atribui outros significados para perspectivas de saúde, abrangendo olhares mais sensíveis, individuais e coletivos, contestando modelos pré-estabelecidos de saúde.

CROSSFIT PRACTITIONERS AND HEALTH CARE

ABSTRACT

We seek to understand how Crossfit contributes to the health care of its practitioners. This is a qualitative field research, where we applied semi-structured interviews with 15 practitioners. We understand that this body practice can bring several benefits related to health care and favors interaction between practitioners. We conclude that health is related to the subject as a whole, contributing to other perspectives on this theme in Physical Education.

KEYWORDS: *crossfit; health; physical education.*

PRACTICANTES DE CROSSFIT Y CUIDADO DE LA SALUD

RESUMEN

Buscamos comprender como CrossFit contribuye al cuidado de la salud de sus practicantes. Se trata de una investigación de campo cualitativa, donde aplicamos entrevistas semiestructuradas con 15 practicantes. Entendemos que esta práctica corporal puede traer varios beneficios relacionados con el cuidado de la salud y favorece la interacción entre los practicantes. Concluimos que la salud está relacionada con la asignatura en su totalidad, aportando otras perspectivas sobre esta temática en Educación Física.

PALABRAS CLAVES: *crossfit; salud; educación física.*

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Edições 70, 2011.

BEZERRA, HPO. **Corpo e saúde: reflexões sobre o quadro “medida certa”**. Natal. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - UFRN, Natal; 2012.

DAWSON, M. C. CrossFit: Fitness cult or reinventive institution?. **International review for the sociology of sport**, v. 52, n. 3, p. 361-379, 2017.

ESSER, S. et al. “Numb-Leg” in a CrossFit Athlete: A Case Presentation. **PM&R**, v. 9, n. 8, p. 834-836, 2017.

GADAMER, HG. **O mistério da saúde: o cuidado da saúde e a arte da Medicina**. Portugal, Edições 70, 1993.

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.



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

LÜDORF, SMA. **Metodologia da Pesquisa**: do projeto ao trabalho de conclusão de curso. Curitiba, Appris, 2017.

MATÉ-MUÑOZ, J. L. et al. Muscular fatigue in response to different modalities of CrossFit sessions. **PloS one**, v. 12, n. 7, p. e0181855, 2017.

MENDES, M. I. B. de S. Do ideal de robustez ao ideal de magreza: educação física, saúde e estética. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 15, n. 4, p. 175-191, 2009.

MINAYO, M. C. S, DESLANDES, S. F., Gomes, R. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, Vozes, 2009.

