

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ALEX BASTOS BOTELHO
DIÓGENES LEANDRO DE OLIVEIRA**

CROSSFIT COMO ALTERNATIVA CONTRA O SEDENTARISMO

Rio de Janeiro

2022.1

CROSSFIT COMO ALTERNATIVA CONTRA O SEDENTARISMO

CROSSFIT AS AN ALTERNATIVE AGAINST SEDENTARY LIFESTYLE

Autor: Alex Bastos Botelho

Graduando do curso de Educação Física no Centro Universitário São José.

Orientador: Diógenes Leandro de Oliveira

Titulação Acadêmica: Prof. Esp., Prof. Me. ou Prof. Dr. em xxxxx

RESUMO

Até cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas no mundo se as pessoas praticassem mais atividades físicas, estimou a Organização Mundial de Saúde (OMS). Também de acordo com a OMS, um em cada quatro adultos não pratica exercícios suficientes, assim como quatro em cada cinco adolescentes, o que faz do sedentarismo um problema de saúde pública global. Nessa perspectiva, pode-se perceber que o Crossfit é uma alternativa importante contra o sedentarismo. Fundada em 2000, essa marca de programa fitness foi criada por Greg Glassman e incorpora elementos de treinamento com intervalos de alta intensidade, levantamento de peso olímpico, pliometria, ginástica e outros exercícios. Nesse contexto, o tema do trabalho é observar o Crossfit como alternativa contra o sedentarismo. O objetivo geral consiste em verificar a eficácia do Crossfit na prevenção e luta contra o sedentarismo e os objetivos específicos equivalem a identificação dos diferentes conceitos de sedentarismo e obesidade, bem como ressaltar a importância da prática da atividade física na prevenção de ambos e apresentar os benefícios da prática do Crossfit. A metodologia do estudo é a pesquisa bibliográfica em livros, periódicos, sites de internet e artigos, dentre outros. Os dados e informações foram abordados em uma perspectiva qualitativa, essencial para o estabelecimento de conclusões sobre a questão problema e o alcance dos objetivos propostos. A conclusão obtida foi a de que O Crossfit é uma excelente opção contra o sedentarismo, visto que, devido à sobrecarga de trabalho e ocupações do dia a dia, as pessoas precisam de um período curto de tempo, mas com resultados de treinos regulares.

Palavras-chave: CROSSFIT e SEDENTARISMO.

ABSTRACT

Up to five million deaths a year could be avoided worldwide if people practiced more physical activity, estimated the World Health Organization (WHO). Also according to the WHO, one in four adults does not exercise enough, as well as four in five adolescents, which makes physical inactivity a global public health problem. From this perspective, it can be seen that Crossfit is na important alternative against a sedentary lifestyle. Founded in 2000, this fitness program brand was created by Greg Glassman and incorporates elements of high-intensity interval training, Olympic weightlifting, plyometrics, gymnastics and other exercises. In this context, the theme of the work is to observe Crossfit as na alternative against a sedentary lifestyle. The general objective is to verify the effectiveness of Crossfit in the prevention and fight against sedentarism and the specific objectives are equivalent to the identification of the different concepts of sedentarism and obesity, as well as to emphasize the importance of the practice of physical activity in the prevention of both and to present the benefits. Of Crossfit practice. The study methodology is bibliographic research in books, journals, internet sites and articles, among others. The data and information were approached from a qualitative perspective, essential for the establishment of conclusions about the problem issue and the achievement of the proposed objectives. The conclusion obtained was that Crossfit is na excellent option against sedentary lifestyle, since, due to work overload and day-to-day occupations, people need a short period of time, but with regular training results.

Keywords: CROSSFIT, SEDENTARISM and OBESITY.

INTRODUÇÃO:

Até cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas no mundo se as pessoas praticassem mais atividades físicas, estimou a Organização Mundial de Saúde (OMS). Também de acordo com a OMS, um em cada quatro adultos não pratica exercícios suficientes, assim como quatro em cada cinco adolescentes, o que faz do sedentarismo um problema de saúde pública global (1). A partir disso, tal organização lançou diretrizes para combater essa problemática: os adultos devem praticar atividade aeróbica com duração de pelo menos duas horas e meia a cinco horas (2), por semana, e as crianças, uma hora por dia. Nesse contexto, pode-se perceber que um dos principais desafios para o combate é o tempo, além de disposição e constância.

Nessa perspectiva, pode-se perceber que o Crossfit é uma alternativa importante contra o sedentarismo. Fundada em 2000, essa marca de programa fitness foi criada por Greg Glassman e incorpora elementos de treinamento com intervalos de alta intensidade, levantamento de peso olímpico, pliometria, ginástica e outros exercícios (3). Assim, é uma atividade de conquista várias pessoas, por englobar diversas atividades dentro de uma, além de promover integração entre as pessoas, uma vez que as aulas são realizadas normalmente em grupos separados por horários. Dessa forma, em poucas horas os praticantes têm um gasto energético significativo e se tornam mais engajadas pelo público existente.

O Crossfit é uma excelente opção contra o sedentarismo, visto que, devido à sobrecarga de trabalho e ocupações do dia a dia, as pessoas precisam de um período curto de tempo, mas com resultados de treinos regulares (4). Além disso, a ciência tem mostrado muitas vantagens dessa prática, Smith mostrou em seu estudo benefícios fisiológicos da prática citada, com melhoria da composição corporal e no consumo máximo de oxigênio (4). Assim, a partir da problemática global, o sedentarismo, e as consequências financeiras e sobrecarga do sistema de saúde causadas pelo mesmo, pode-se perceber a importância do combate. O projeto em questão pretende analisar os dados já existentes e complementar os estudos relacionados ao assunto, pois o Crossfit é a escolha rápida e prática no combate desse problema.

A principal contribuição social será a melhoria da qualidade de vida de diversas pessoas, além da organização de rodas de conversa sobre possíveis barreiras para o início da atividade física, sobre melhorias na prática de tal atividade, entre outros. Além disso, será possível escrever artigos e livros sobre o tema proposto.

O objetivo principal deste estudo é verificar a eficácia do Crossfit na prevenção e luta contra o sedentarismo e na prevenção da obesidade. Os objetivos específicos serão identificar os diferentes conceitos de sedentarismo e obesidade, bem como ressaltar a importância da prática da atividade física na prevenção de ambos e apresentar os benefícios da prática do Crossfit.

A metodologia do estudo é a pesquisa bibliográfica em livros, periódicos, sites de Internet e artigos, dentre outros. Os dados e informações são abordados em uma perspectiva qualitativa, essencial para o estabelecimento de conclusões sobre a questão problema e o alcance dos objetivos propostos.

Esse tema foi escolhido porque existe a necessidade e preocupação muito grande com a população, uma vez que segundo os dados da OMS apontam um vasto crescimento no número de sedentarismo no Brasil devido a falta de tempo e mal hábitos das pessoas. A importância da temática em questão tende a beneficiar diretamente as pessoas sedentárias, afim de lhes oferecer uma qualidade de vida melhor evitando futuras doenças causadas pela falta de atividades físicas. Podemos observar na teoria uma relevância bem grande, tendo em vista que o Crossfit além de ser uma prática esportiva, também é um meio de convívio social onde as pessoas se reúnem Pós treino e isso torna a prática mais lúdica. O Crossfit é uma excelente opção contra o sedentarismo, visto que, devido à sobrecarga de trabalho e ocupações do dia a dia, as pessoas precisam de um período curto de tempo, mas com resultados de treinos regulares. Além disso, a ciência tem mostrado muitas vantagens dessa prática, Smith mostrou em seu estudo benefícios fisiológicos da prática citada, com melhoria da composição corporal e no consumo máximo de oxigênio. Assim, a partir da problemática global, o sedentarismo, e as consequências financeiras e sobrecarga do sistema de saúde causadas pelo mesmo, pode-se perceber a importância do combate. O projeto em questão pretende analisar os dados já existentes e complementar os estudos

relacionados ao assunto, pois o Crossfit é a escolha rápida e prática no combate desse problema.

A principal contribuição social será a melhoria da qualidade de vida de diversas pessoas, além da organização de rodas de conversa sobre possíveis barreiras para o início da atividade física, sobre melhorias na prática de tal atividade, entre outros, uma saúde melhor e gerando bem-estar. Sendo assim, esperamos atrair a atenção de pessoas que estão presentes nesse meio do sedentarismo para melhorarmos suas vidas, buscando torná-las ativas e contribuir com a descoberta de um novo meio esportivo onde elas se sintam mais a vontade, despertem o interesse e o prazer pelas práticas esportivas.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com Fisher, na pesquisa “Uma comparação dos fatores motivacionais entre os participantes do Crossfit e outras modalidades de exercícios de resistência: um estudo piloto”, as motivações para praticar Crossfit podem ser parecidas às observadas na participação desportiva e, portanto, podem ter influência positiva na adesão a longo prazo em comparação com outras modalidades de exercícios de resistência. Além disso, tal artigo também discute os motivos relacionados à saúde como sendo de natureza extrínseca, mas que refletem características intrínsecas, o que também facilitaria a adesão em longo prazo (4). Assim, seria melhor indicar Crossfit para aquelas pessoas que são sedentárias por motivos de adesão a atividade física.

Acrescenta-se ainda, o estudo realizado por Smith, na pesquisa “O treinamento de força de alta intensidade baseado em Crossfit melhora a aptidão aeróbica máxima e a composição corporal”, cujos resultados mostraram melhorias significativas do VO₂máx em homens e mulheres e diminuição do percentual de gordura corporal nos homens e mulheres. Puderam concluir, assim, que as melhorias foram significativas em todos os níveis de aptidão inicial e que foram encontradas correlações significativas entre o consumo de oxigênio absoluto e o consumo de oxigênio em relação ao peso corporal em homens e mulheres, indicando que o programa de treinamento de força de alta intensidade baseado em Crossfit melhorou o VO₂Máx escalonado para o peso corporal independente de mudanças na composição corporal (5).

DESENVOLVIMENTO

O Crossfit desde sua criação vem ganhando popularidade entre as pessoas das mais variadas idades, principalmente por reunir diversas atividades e promover interação entre as pessoas. Além disso, o curto período de treino ajuda quem tem pouco tempo devido às atividades diárias. Dessa forma, ele tem sido uma importante alternativa contra o sedentarismo, uma vez que através de exercícios variados, grande intensidade e gastos calóricos.

Nos artigos estudados foi possível observar que a atividade melhora o condicionamento físico, aumenta a capacidade respiratória, diminui o estresse e a ansiedade, promove resistência muscular, tonifica os músculos, promove o ganho de massa magra e perda de gordura, previne lesões devido ao aumento da massa muscular e estimula o espírito de equipe.

Assim, foi possível concluir que a diminuição ou a falta de atividade física pode ser combatida pelo Crossfit, visto que os principais motivos, ou quase todos, que impedem uma pessoa de fazer exercícios regulares são refutados com tal prática. A pessoa que não tem tempo consegue otimizar o restante das horas do dia e consegue em aproximadamente uma hora ter um alto rendimento e débito calórico. A pessoa que não gosta de praticar atividade física sozinha ou não tem afeto por outras modalidades, consegue ser estimulada pelo sentimento de equipe, pelo incentivo que as turmas oferecem e conseguir queimar glicogênio através da modalidade que utilizada de todas ou quase todas as valências físicas. Assim como uma pessoa depressiva pode usar o crossfit e tudo que ele oferece como ajuda para o tratamento da doença e superação do sedentarismo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sedentarismo é uma doença de difícil controle e que pode causar outras complicações, logo é importante alterações no cotidiano e no comportamento das pessoas.

O ponto a ser abordado é a falta de tempo, que com o passar do anos fica cada vez menor, prejudicando a prática constante de atividades físicas e, conseqüentemente, um hábito de fazer refeições mais saudáveis. Assim, é indispensável a conscientização da importância das atividades físicas por meio de palestras e rodas de apoio junto à equipe.

É notório, por meio dos estudos contextualizado pelos autores, que o sedentarismo não é uma doença de fácil abandono, depende também do meio físico e social onde as pessoas estão inseridas. Para mudar esse cenário também podem ser adotadas

palestras, rodas de apoio e informativos de conscientização por meio de conversas e redes sociais.

Através do Crossfit espera-se uma identificação com a modalidade por meio das pessoas que não gostam ou tem o tempo para a prática de exercícios modais e sintam prazer pelas atividades físicas abordadas no Crossfit. Com suas variadas modalidades e níveis de intensidade pretende-se que haja uma imediata mudança comportamental na vida dessas pessoas, combatendo o sedentarismo, tornando a prática constante e prazerosa.

REFERÊNCIAS:

- 1) Agencia Brasil: Oms: milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas com atividades físicas , c2020. Página inicial. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/internacional/noticia/2020-11/oms-milhoes-demortes-por-ano-podem-ser-evitadas-com-atividade-fisica>>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.
- (2) OPAS: OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, c2020. Página inicial. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobreatividade-fisica-e-comportamento-sedentario>>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.
- (3) Kamon Crossfit: ADRIANO TELES, c2017. Página inicial disponível em: <<https://kamoncrossfit.com/o-que-e-crossfit/>>. Acesso em 17 de setembro de 2021.
- (4) Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., & Steele, J. (2016). A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*.
- (5) Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3159-3172.
- (6) Haskell WL, Lee I-M, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, and Bauman A. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 39, No. 8, pp. 1423–1434, 2007.
- (7) Tua Saúde: Carlos Bruce: Crossfit: o que é, benefícios e como praticar, 2020. Página inicial disponível em: <<https://www.google.com/amp/s/www.tuasaude.com/crossfit/amp/>>. Acesso em 24 de setembro de 2021.