



Centro Educacional Sesc Cidadania
Ensino Médio

Professor (a): Mariana A. Teixeira

Disciplina: **Educação Física**

Aluno (a): _____

Série: _____ Turma: _____ No. _____ Data: 04 /03 /2019

APOSTILA DE CROSSFUNCIONAL

CROSSFIT E QUALIDADE DE VIDA

CrossFit é um programa de treinamento de força e condicionamento geral que proporciona a mais ampla adaptação fisiológica possível para qualquer tipo de pessoa, independente de idade ou nível físico, gerando assim uma maior otimização de todas as capacidades físicas; são elas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

A grande vantagem é que o programa de treinamento do CrossFit proporciona uma adaptação universal para qualquer tipo de pessoa, independente de sua idade, condicionamento ou experiência. É usado o mesmo tipo de treinamento para idosos com problemas de coração e para lutadores profissionais. Apenas adapta-se a carga e intensidade, mas não muda o programa.

CrossFit é o principal programa de treinamento de força e condicionamento físico usado em muitas academias de polícia, grupos de operações táticas (como SWAT), unidades de operações especiais do exército americano (como os US Marines), por campeões de artes marciais e centenas de outros atletas de elite e profissionais pelo mundo, assim como por mães, avós, crianças e até mesmo pessoas com necessidades especiais.

Está acostumado com a musculação? Aqui não há fichas com séries. Ao chegar a um ginásio, você não sabe quais exercícios irá executar, eles mudam constantemente. Esse é um trunfo para estimulá-lo. “Grande parte do público é formado por pessoas desmotivadas para treinar. Muitos não gostam da rotina de exercícios predeterminados, outros reclamam que professores de academias convencionais não dão atenção”.

Os exercícios trabalham o corpo todo. Alguns exemplos são agachamentos, burpees e saltos. O objetivo é simular atividades do dia a dia e de esportes para reeducar o aluno a se mover. “A maioria das pessoas esquece a maneira certa de se movimentar. É comum uma criança se agachar, por exemplo, ao brincar, mas com o tempo ela deixa de fazer isso”. A meta é corrigir esse processo e fazer você usar sempre o corpo corretamente ao levantar peso, correr, se pendurar. “Os movimentos globais do CrossFit têm alta demanda neural – exigem mais do cérebro. Ao executá-los em alta velocidade, a técnica correta é transferida para os movimentos que você faz no cotidiano”. E os objetos usados para isso vão além da barra e das

anilhas, talvez os mais convencionais do método. Entre eles, há pneus, barris, argolas, caixas e cordas. Vale lembrar: o ginásio também é diferente das academias. “Normalmente não há espelhos e o espaço é aberto. Muitas vezes se parece com um galpão”.

<http://www.qualidadedevidaesaude.com/crossfit-uma-nova-modalidade/>

DICIONÁRIO / GLOSSÁRIO DO CROSSFIT

Sigla	Descrição / Significado
AFAP (As Fast as Possible) / RFT (Rounds For Time)	Número fixo de exercícios que devem ser realizados no menor tempo possível.
AIR SQUAT	Agachamento realizado apenas com o peso do próprio corpo.
AMRAP (As Many Rounds/Repetitions As Possible)	Realizar o máximo de séries de exercícios/repetições possíveis dentro de um tempo estabelecido.
ATG (Ass To Grass)	Agachamento profundo em que se aproxima o quadril, o máximo possível, do chão.
BENCHMARK WOD	São treinos padronizados e usados para medir a evolução do condicionamento físico do praticante de CrossFit. O benchmark mais conhecido é o Fran, 21-15-9 de Thruster e Pull-Up: 21 repetições de Thruster, seguido de 21 repetições de Pull-Up, seguido de 15 + 15 e por último 9 + 9.
BP (Bench press)	É o supino, velho conhecido da musculação, exercício de fortalecimento do peitoral e tríceps.
BURPEE	Um dos movimentos mais clássicos do CrossFit, onde você começa em pé, deita para fazer uma flexão e se levanta saltando e batendo as mãos acima ou atrás da cabeça.
BUTTERFLY	É uma forma de realizar alguns movimentos onde se aproveita a energia potencial do quadril para ajudar no movimento. Muito utilizado no Pull-Up e Chest to Bar.
BS (Back Squat)	Agachamento segurando a barra atrás do pescoço.
BW (Body Weight)	Peso Corporal.
CHIN-UP	Famosa barra com a pegada em que a palma da mão está virada para o seu rosto. O movimento se inicia pendurado numa barra fixa e finaliza ao passar o queixo da altura da barra.
CLEAN	É o clássico levantamento de peso: tira a barra do chão em um movimento acelerado e explosivo e a posiciona nos ombros (Front Rack), finalizando com a completa extensão do quadril.
CLEAN & JERK	Outro exercício clássico, realizado por dois movimentos: clean seguido de jerk (eleva a barra dos ombros para cima da cabeça).
CLUSTER	É a combinação de um Clean + um Thruster.

COACH	Como chamamos os treinadores de CrossFit.
COMPLEX	Exercícios sequenciais de levantamento de peso que são finalizados sem largar a barra.
C2B (Chest to Bar)	É um tipo de Pull-Up onde além de passar o queixo da altura da barra, deve-se encostar o peito na barra.
DL (Deadlift)	Na musculação é o levantamento terra, que consiste em levantar a barra do chão até o quadril, em apenas um movimento.
DNF (Did Not Finish)	É quando o atleta não completa todo o treino.
DU (Double Under)	Pulo de corda onde a corda passa duas vezes de baixo dos pés a cada salto.
EMOM (Every Minute On the Minute)	Execução de uma série de exercícios que se inicia a cada minuto e o restante do minuto após a série de exercícios é usado como descanso.
FS (Front Squat)	Agachamento com a barra apoiada na frente do pescoço (parte da frente dos ombros).
GHD SIT-UP	Abdominal realizado no aparelho GHD.
GOOD MORNING	Exercício para fortalecimento da parte posterior do corpo (costas, posterior de coxa e glúteos).
GPP (General Physical Preparedness)	Preparação Física Geral, também conhecido como nível de fitness.
GS (Goblet Squat)	Agachamento segurando um peso livre na altura do peito.
GTO / G2O (Ground To Over Head)	Todo movimento que é iniciado com o peso no chão e finalizado acima da cabeça.
HANG	No levantamento de peso (Clean ou Snatch), indica que o movimento se inicia com as anilhas da barra fora do chão, geralmente com a barra na altura imediatamente acima do joelho.
HERO WOD	São treinos desafiadores e geralmente mais longos, criados para homenagear membros da força de segurança pública americana que morreram em combate.
HIGH HANG	No levantamento de peso, indica que o movimento se inicia com a barra na coxa, próxima ao quadril.
HIIT (High Intensity Interval Training)	Protocolo de treino intervalado de alta intensidade.
HOLLOW ROCK	É a famosa canoinha, onde você deita no chão, estende os braços (acima do top da cabeça) e as pernas, e balança para cima e para baixo sem encostar as costas e as pernas no chão.
HSPU (Hand Stand Push-Up)	Flexão de braços de cabeça para baixo, "plantando bananeira", podendo apoiar-se na parede.
HSW (Hand Stand Walk)	Andar de cabeça para baixo, "plantando bananeira".

K2E (Knees To Elbow)	Exercício que se inicia pendurado na barra fixa com o quadril estendido e em seguida leva-se os joelhos em direção aos cotovelos.
KIPPING	É uma forma de realizar alguns movimentos onde se aproveita a energia potencial do quadril para ajudar no movimento. Muito utilizado no Pull-Up, Muscle-Up e Hand Stand Push-Up.
KBS (Kettlebell Swing)	Elevação do kettlebell (bola de ferro com alça) desde o quadril até acima da altura dos ombros, ou até alinhar os braços com a coluna chegando à total extensão.
LEGLISS	Exercício, geralmente subida de corda, em que não se usa os pés/pernas como apoio.
LPO	Levantamento de Peso Olímpico, que consiste no Snatch e Clean & Jerk.
LUNGE	É o avanço, que consiste em dar uma passada larga de forma que o joelho da perna de trás toque o chão.
MEDICINE BALL CLEAN	É o Clean com uma Medicine Ball.
METCON (Metabolic Conditioning)	Condicionamento Metabólico, atingido por meio dos WODs.
MOBILITY	Exercícios de mobilidade com a finalidade de executar uma melhor amplitude e estabilidade dos movimentos do CrossFit.
MU (Muscle-Up)	Movimento que se inicia pendurado nas argolas (rings) ou barra fixa (bar) e termina com os braços esticados acima das argolas/barra, com o quadril na altura das argolas/barra.
OHS (Overhead Squat)	Agachamento com a barra acima da cabeça e braços esticados.
PC (Power Clean)	Varição do Clean onde se recebe a barra com o quadril acima da linha dos joelhos.
POOD	Unidade de medida russa, onde 1 Pood = 16kg/35lbs.
PISTOL	Agachamento com somente uma perna tocando o chão (agachamento unilateral).
PR (Personal Record)	Recorde Pessoal de um determinado exercício ou treino.
PULL-UP	Famosa barra, movimento que se inicia quando pendurado numa barra fixa e finaliza-se ao passar o queixo da altura da barra.
PUSH PRESS	Desenvolvimento em pé, da barra olímpica saindo do ombro e iniciando o movimento com uma flexão do joelho para impulsionar a barra para cima, terminando com ela acima da cabeça e cotovelos estendidos.
PUSH-UP	Famosa flexão de braço, também conhecida como apoio.
QUEBRAR O PARALELO	Em um agachamento, significa que a linha do quadril descer abaixo da linha do joelho.
RACK POSITION	Posição em que o peso ou a barra de levantamento olímpico descansa

	sobre os ombros, como num Front Squat.
RING DIP	É o exercício de paralela, mas ao invés de ser em barras fixas, é feito nas argolas.
RING ROWS	É um tipo de Pull-Up, onde o corpo está deitado com os pés apoiados no chão.
RFT (Rounds For Time) / AFAP (As Fast as Possible)	Número fixo de exercícios que devem ser realizados no menor tempo possível.
1RM, 2RM, 3RM... (Rep Max)	É o máximo de peso que se consegue levantar realizando um número X (1, 2, 3, ...) de repetições de um exercício.
RNFT (Rounds Not For Time)	Execução de "n" quantidade de rounds sem se preocupar com o tempo, geralmente privilegiando a técnica e/ou consistência.
ROPE CLIMB	Subida de corda, geralmente a 4,65m de altura.
ROWING	É a remada na máquina de Remo, o remoergômetro (Concept2).
RX	Movimento padrão prescrito de movimentos e cargas, sem que exista adaptações ou escalonamentos.
SC (Scale)	É a versão do CrossFit acessível a todos, pois qualquer treino pode ser adaptado/escalonado/customizado de acordo com as capacidades e habilidades individuais de cada um (idoso (a), desenvolvimento atípico, sedentário, atleta, obeso, jovem, magro etc).
SHOULDER PRESS	Desenvolvimento em pé, da barra olímpica, saindo do ombro e terminando com a barra acima da cabeça, com os cotovelos estendidos.
SINGLE UNDER	É o pulo simples de corda.
SIT-UP	Abdominal feito com o auxílio de um AbMat.
SN (Snatch)	É o clássico levantamento de peso (arranque): tira a barra do chão e leva para cima da cabeça em um movimento único, finalizando com a completa extensão do quadril.
SUMO DEADLIFT	Levantamento terra em que a base dos pés é bem aberta e as mãos alcançam a barra com os braços entre os joelhos (no levantamento terra padrão os braços alcançam a barra por fora dos joelhos).
SUMO DEADLIFT HIGH PULL	É a combinação de um Sumo Deadlift com uma puxada que leva a barra em direção à altura da clavícula, tudo isso em um movimento fluido único, sem pausas.
TABATA	É um protocolo de treino de 8 rounds de 30s, que totalizam 4min, sendo que cada round se inicia com 20s de atividade, seguido por 10s de descanso.
TIRE FLIP	Virar um pneu pesado, geralmente de trator, que está inicialmente deitado no chão.
THRUSTER	É um exercício que combina um Front Squat, seguido por um Shoulder

	Press, em um movimento único, sem pausas.
T2B (Toes To Bar)	É um tipo de abdominal que se inicia pendurado na barra fixa com o quadril estendido e em seguida leva-se os pés em direção a barra fixa até que os pés toquem a barra.
TnG (Touch And Go)	É realizar uma sequência de repetições de um movimento de forma cíclica, sem pausas entre uma repetição e outra.
Unbroken	É conseguir realizar todas as repetições propostas, sem pausas até acabar o round ou o WOD.
V-UP	É um abdominal em que uma repetição é contada quando o ângulo entre as pernas e o tronco formam um V. O exercício começa deitado no chão com pernas e braços estendidos e tocando o chão e termina quando as mãos tocam os pés, fazendo o V.
WB (WALL BALL)	É um exercício que consiste em agachar e levantar arremessando uma Medicine Ball em direção a um alvo, geralmente acerca de 3m de altura.
WOD	Workout Of The Day: treino do dia.

Cooperação e Compreensão no Esporte

O conceito de Ética

Penso que seja necessário, em primeiro lugar, porque isto me parece fortemente cunhado no pensamento profissionalizante, refletir sobre o que não é ética. Ética não é reserva de mercado. Ética não é pretexto para esconder mazelas profissionais e irresponsabilidades de pares. Ética também não é o simples filosofar e induzir a dúvidas. "Ética, enfatize-se, merece apenas para adornar a retórica; é algo que pode e deve pautar a conduta de um ser consciente" (ALONSO, 2002: 83).

Ética deriva do grego e significa em sua grafia original "costumes". Estamos falando, portanto, do comportamento humano, vinculado a um determinado grupo, ambiente ou cultura.



Medalhista olímpico, **Ryan Lochte** é pego no dopina por causa de foto.

Ética no esporte

Não nos faltam discussões a respeito da ética no esporte, pelo menos no mundo das torcidas e da mídia. Podemos acompanhar diariamente, nos comentários pelas ruas ou pelos jornais, escritos, falados e televisionados assuntos pertinentes à moral e à ética nos esportes. Poderíamos arrolar centenas de fatos que suscitariam polêmicas discussões a respeito. Vou lembrar algumas delas:

- As supostas falcaturas da Confederação Brasileira de Futebol, os chamados "gatos" do esporte, que falsificam carteiras de identidade para tirar proveito de uma idade menor;
- Rubinho ter que deixar Schumacher passar à frente para somar mais pontos no Mundial de fórmula 1 em 2003;
- Um determinado árbitro que, no campeonato brasileiro de 2005, foi preso por manipular resultados de jogos;
- A descoberta constante do uso de anabolizantes por parte de atletas de alto nível.

A distribuição das cotas de televisão na Série A 2018, com bolo de R\$ 1,3 bilhão



A mídia prega a todo instante chavão moral e de **fair play**, quando ela mesma, na prática profissional de seus agentes, usa de meios inescrupulosos para manter seus níveis de audiência. O canibalismo da disputa pelos direitos de transmissão do futebol, por exemplo, não condiz com os princípios do **fair play**, enquanto que "na disputa pelas quotas de vendas e audiências fogem do plano do **fair play** como o diabo da cruz e não parecem nada incomodados com isso.

Resta-nos avaliar alguns pontos contraditórios para delinear novas perspectivas para uma ética no esporte.

Temos um esporte que se profissionaliza cada dia mais e se submete às regras do mercado do trabalho economicamente produtivo e que, se por um lado se distancia da puritana ética protestante do trabalho, por outro, e pelos mesmos motivos, cerceia as liberdades individuais, o livre arbítrio e a possibilidade do ser humano se reconhecer no produto de seu próprio trabalho, cedendo lugar aos interesses do rendimento individualista, das vantagens econômicas e da perversidade da desestruturação trabalhista. Quais são as preocupações éticas com o fim da carreira esportiva? Os segmentos sociais que cuidam do esporte estão preocupados em como será a vida dos cidadãos, que lutaram vários anos para melhorar e manter altos índices de performance, estiveram no foco da mídia e, de repente, vivem no anonimato e muitas vezes na miséria?

Não quero me referir apenas ao âmbito do alto rendimento, que é sem dúvida o desaguadouro de inúmeras mazelas éticas, mas também à iniciação esportiva e à descoberta de talentos.

Cito, como exemplos, dois temas importantes: Um que diz respeito ao papel dos pais. Até que ponto pode se considerar ética a participação dos pais no desenvolvimento esportivo de seus filhos. Os pais estão conscientes e conversam com seus filhos a respeito das consequências positivas e negativas da prática esportiva? Os pais permitem a livre escolha da prática esportiva de seus filhos? As crescentes expectativas de trabalho no esporte, criadas por pais e filhos, que levam ao sonho da riqueza e do sucesso, são compatíveis com a realidade do mundo esportivo?

O outro tema é o das assim denominadas "peneiras", que frequentemente mandam de volta para casa centenas de jovens decepcionados e frustrados por não terem conseguido um "lugar ao sol", como a

que vimos recentemente na televisão, no caso específico do futebol, inclusive com a participação de renomados técnicos nacionais.

O esporte que inicialmente era apenas competição, usado para demonstrações de superioridade, agora é tratado como “esporte para todos”, o que abriu margem para grandes campanhas de valorização das práticas esportivas, reforçando muito o aumento da abrangência do renovado conceito esporte. A razão social do esporte, anteriormente atrofiada pelas próprias limitações do esporte de competição, cresceu muito em relevância, com isso passou a ser utilizado pelos canais de mídia (canais de televisão, jornais, revistas, rádio, internet) como meio de divulgação e comércio dos mais variados produtos.

A visão de esporte imposta pela mídia

Atualmente, principalmente em países subdesenvolvidos, as pessoas não dispõem de grandes oportunidades para melhoria da qualidade de vida. Nesse ponto, o principal papel da mídia é mostrar para a sociedade o esporte como uma forma rápida, sem muito esforço e/ou prazerosa da tão sonhada oportunidade de melhoria sócio-econômica.

À medida que a mídia vai promovendo mais e mais a repetição deste pensamento, a sociedade vai aceitando e encarando-o como verdadeiro. “Para tanto, a indústria midiática contribui decisivamente, pela força do apelo imagético e por seu efeito multiplicador, para que estas interpretações se tornem ‘familiares’ e sejam incorporadas à cultura esportiva” (PIRES, 2005, p. 115).

Por sua vez, o Capitalismo impõe que as pessoas estejam sempre buscando a melhoria de sua situação financeira. Sendo assim, o papel da mídia é mostrar e idolatrar alguns pouquíssimos atletas que conseguem obter sucesso através do esporte e fazer com que estes passem a servir como modelos para outros milhões de pessoas que tentarão em vão este mesmo sucesso.

Analisando a afirmativa de Kenski (1995), a autora diz que “o atleta super star é valorizado comercialmente como espaço publicitário por onde podem ser veiculadas as mensagens dos patrocinadores. Divulga-se o campeão e, junto com ele uma imagem símbolo, valorizada socialmente, de saúde, força, poder, [dinheiro, fama], vitória e prestígio”.

Assim, a mídia, como aliada do Capitalismo, utiliza este atleta campeão como parâmetro de sucesso para a sociedade. As empresas o utilizam para fazer propaganda de seus produtos e aumentar suas vendas. Por sua vez, a população acaba procurando e comprando os produtos anunciados pelo atleta campeão. Não significa que isto não possa ou não deva de forma alguma ser feito, significa que o esporte não pode ser resumido a isso e utilizado apenas pra esse fim, apenas com interesses econômicos.

Podemos perceber que atualmente na mídia há uma predominância quase total do “Esporte Rendimento” (ou “Esporte Espetáculo”) em detrimento do “Esporte Saúde e/ou Social”. Pouco se vê reportagens falando sobre os benefícios de determinado esporte para a saúde, ou, raramente se vê alguma reportagem falando sobre algum projeto social esportivo e mostrando os benefícios sociais do esporte, como inclusão, integração, socialização, fuga do mundo da criminalidade...

Quando algo parecido com isso aparece nos programas esportivos, é alguém que veio de origem humilde e que conseguiu se tornar um bom atleta, um campeão. Assim, fala-se de sua vida sofrida, dos obstáculos vencidos e de como obteve sucesso... Apenas do conto de fadas!

Nesse caso, a mídia afirma que qualquer pessoa pode ter sucesso através do esporte, inclusive as de origem mais humilde. Isso, sem dúvida, é pura ilusão. Um ou outro conseguem, no universo de milhões. As pessoas não têm chances iguais, principalmente as menos favorecidas economicamente. No entanto, outros inúmeros milhões de pessoas, principalmente estas de origem mais humilde, cultivarão e correrão atrás deste mesmo sonho irrealizável para ver se conseguem deixar a pobreza.

O espetáculo esportivo, que antes acontecia apenas para o deleite das arquibancadas, foi globalizado. A televisão multiplicou a plateia de milhares para criar a audiência e o mercado de milhões (...). A indústria do esporte cresceu e com ela a qualidade dos eventos e dos equipamentos esportivos. Os espetáculos esportivos estão cada vez mais elaborados, cada vez mais espetaculares e, ao mesmo tempo, mais ajustados ao formato exigido pela mídia. O esporte foi metamorfoseado definitivamente pelo dinheiro. Modificou-se tudo que foi necessário para seu novo formato, desde o ideal até as regras. Uma nova equação foi produzida: espetáculo esportivo mais mídia é igual a lucros milionários (PILATTI; VLASTUIN, 2004).

Referências

- ALONSO, F.R. Requisitando os fundamentos da ética. In: J.A.A. COIMBRA (Org.). *Fronteiras da Ética*. São Paulo: Senac, 2002. p. 75-119).
- <https://efdeportes.com/efd76/etica.htm>
- www.efdeportes.com/efd123/ilusao-em-massa-o-papel-da-midia-no-esporte.htm