

CrossFit®: benefícios e métodos da prática vs Treinamento Resistido Tradicional: uma breve revisão

Cássio Augusto Machado Organista¹

Resumo: Considerando a importância da prática de exercícios físicos para o bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos, o presente estudo visa discutir a nova metodologia de treinamento físico denominada CrossFit®, tendo em vista a crescente procura pelo método e sua ascensão mundial. Além disso, a partir dos estudos relacionados a esta modalidade, pode-se analisar possíveis benefícios e contribuições para o condicionamento físico e qualidade de vida dos indivíduos que o praticam. Para isso, inicialmente, irá se revisar o método tradicionalmente utilizado em academias para a melhora dos componentes físicos, considerando aplicabilidade aos indivíduos. Em seguida, se apresentará a metodologia do CrossFit®, revisando seus benefícios e contribuições da prática. Por fim, expõe-se o funcionamento dos dois métodos – resistido e CrossFit®.

Palavras-chave: Método. CrossFit®. Benefícios.

Abstract: Considering the importance of practicing physical exercises for the well-being and quality of life of individuals, the present study aims to discuss the new methodology of physical training called CrossFit®, in view of the increasing demand for the method and its worldwide rise. In addition, from the studies related to this modality, it is possible to analyze possible benefits and contributions for the physical conditioning and quality of life of the individuals who practice it. To do this, we will initially review the method traditionally used in academies for the improvement of physical components, considering the applicability to individuals. Next, the methodology of CrossFit® will be presented, reviewing its benefits and contributions of the practice. Finally, the operation of the two methods - resisted and CrossFit® - is exposed.

Keywords: Method. CrossFit®. Benefits.

¹ Bacharel em Educação Física e Pós-graduando em Medicina e Ciências do Exercício e do Esporte pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões URI – Erechim. E-mail: cassioorganista@hotmail.com

Introdução

Partindo do pressuposto de que o exercício físico é um fator de fundamental importância para a saúde e qualidade de vida dos indivíduos, sendo imprescindível para a prevenção de doenças e ampliando os benefícios na medida em que se tornarem regulares e contínuos, a presente pesquisa tem por objetivo principal verificar as contribuições que o método CrossFit®, promove para o corpo, considerando as principais modificações em relação ao método resistido tradicionalmente aplicado em academias.

A prática de exercício físico é uma forma eficaz para a promoção da saúde, sendo também de fundamental importância para a melhora da autoestima, além de ser um recurso valioso na prevenção de maus hábitos e no combate a patologias relacionadas ao sedentarismo (SILVA, 2017). Neste sentido, foram sendo criadas diferentes metodologias para o melhor aprimoramento das atividades e a construção de melhores resultados. Um dos principais métodos de treinamento utilizados por profissionais da área de saúde é o método resistido tradicional, cuja prática consiste na realização de exercícios contra resistência externa, com pesos livres e com aparelhos específicos para grupamentos musculares, atendendo pessoas com interesse em praticar uma atividade obtendo uma melhora estética (FRONTERA et al., 1988) também com benefícios relacionados a indicadores de saúde (POLLOCK et al., 2000).

Por outro lado, na medida em que os anos foram findando-se, a partir dos avanços em pesquisas e no desenvolvimento dos indivíduos, o estudo de um novo método, denominado CrossFit® – entendido aqui como uma metodologia de treino recente no Brasil, que vem sendo difundida, especialmente aos adeptos de atividades físicas. (CROSSFIT JOURNAL,2015).

O CrossFit® surgiu com o ginasta Greg Glassman que, ao perceber uma maior intensidade com menor tempo no uso de argolas para treinar, decidiu montar seus próprios treinos, combinando movimentos da ginástica, levantamento olímpico (LPO) e movimentos funcionais. No ano de 2000, Greg iniciou sua companhia, e hoje existem milhares de box (como é chamada a academia de CrossFit®) espalhados por todo mundo, no Brasil há uma crescente procura por esta metodologia. (GLASSMAN, 2016).

Os treinos dessa modalidade atraem novos praticantes a cada dia, por serem treinos curtos e de alta intensidade, além de constantemente variados, instigam o praticante a melhorar mais a cada treino, envolvendo diferentes movimentos e estímulos (BELLAR et al, 2015).

Desse modo, faz-se o seguinte questionamento: a metodologia do CrossFit® possui benefícios em relação ao treinamento resistido tradicional? São evidenciando possíveis benefícios com a prática do método CrossFit®? Assim, inicialmente buscar-se-á revisar as principais características do método resistido tradicional, considerando sua aplicabilidade aos indivíduos. Em seguida, será apresentado a nova metodologia de CrossFit®, e, por fim, será realizada uma exposição sobre os dois métodos – resistido e CrossFit® – verificando sua eficácia em relação às melhorias fisiológicas do corpo humano.

O treinamento resistido tradicional

A prática de exercício físico pode modificar a fisiologia do corpo humano (ACSM, 2002). No momento em que se inicia a prática de exercício físico, o corpo sofre alterações agudas e, de acordo com a frequência e intensidade do estímulo, podem ocorrer alterações favoráveis, como, a diminuição da pressão arterial, da resistência à insulina e melhoras cardiovasculares (BRUM, 2004).

O treinamento resistido mostra-se importante para todos os públicos, indiferente dos objetivos, mas especialmente para indivíduos pertencentes a grupos de riscos e no tratamento e reabilitação de lesões.

No treinamento resistido tradicional utiliza-se a força contra resistência gerada por implementos (barras, halteres ou o peso do próprio corpo) e a resistência gerada por equipamentos, elásticos e molas, exigindo assim uma força oposta através de ações musculares que podem ser concêntricas, excêntricas e isométricas (REIS et al., 2014). Os treinamentos estão baseados nos exercícios e a partir da manipulação de cargas, ordem dos exercícios, velocidade de execução e outras variáveis que geraram estímulos a favor de diferentes adaptações fisiológicas (DESCHENES et al., 2002). Os benefícios da prática do treinamento resistido tradicional, vêm sendo estudado nos mais variados públicos (GUIMARÃES et al., 2013).

O treinamento resistido apresenta uma maior literatura, possibilitando assim maiores comparações e estudos sobre seus benefícios. Um estudo de Stone et al. (1994), analisou 50 mulheres em três protocolos de exercício resistido (baixo volume e alta intensidade, médio volume e intensidade e alto volume e baixa intensidade). Os autores encontraram um aumento na força muscular e capacidade de endurance nos membros inferiores e superiores, medidos nos exercícios de supino e agachamento. Esses resultados foram obtidos após treinamento com frequência semanal de três vezes, durante nove semanas, porém sem diferença significativa entre os resultados. O fato de as voluntárias realizarem sempre execuções até a falha concêntrica, pode ter contribuído para uma melhor adaptação da força.

Um estudo realizado por Dias et al. (2005), encontrou um aumento significativo de força máxima nos exercícios supino, agachamento e rosca direta em homens e mulheres moderadamente ativos, em um protocolo de treinamento resistido com duração de oito semanas. Ambos estudos demonstraram aumento na força muscular, sugerindo assim que o treinamento resistido tradicional e seus métodos, são benéficos e eficientes para força muscular. Assim mostrando que o treinamento resistido traz benefícios e melhoras fisiológicas com sua prática, porém uma nova metodologia de treino – CrossFit®, surge como uma inovação para a prática de exercícios e melhoras fisiológicas.

Metodologia do CrossFit®: Inovações na prática de exercícios físicos

O programa CrossFit® foi desenvolvido para realçar a competência de um indivíduo em todas as tarefas físicas. Os atletas são treinados para realizar, com sucesso, desafios físicos múltiplos, diversificados e aleatórios. Além do condicionamento físico abrangente ou total buscado pelo programa CrossFit®, o programa busca maximizar a resposta neuroendócrina, desenvolver potência, realizar um treinamento cruzado com diversas modalidades de treinamento, treinamento constante e prática com movimentos funcionais, além do desenvolvimento de estratégias de dietas (GLASSMAN, 2002).

O método CrossFit® é realizado para estabelecer uma hierarquia de esforço e preocupação que se desenvolve da seguinte maneira:

- Dieta: forma a fundação molecular para o condicionamento físico e para a saúde.
- Condicionamento metabólico: desenvolve a capacidade em cada uma das três vias metabólicas, começando com a via aeróbica, depois, o ácido láctico e, posteriormente, a via de fosfocreatina.
- Ginástica: estabelece a capacidade funcional para o controle do corpo e a amplitude de movimento.
- Levantamento de peso e arremesso: desenvolve a capacidade de controlar objetos externos e gerar potência.
- Esporte: aplica o condicionamento físico em uma atmosfera competitiva com movimentos mais aleatórios e maestria de uma habilidade.

(CROSSFIT®,2015).

Para 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.

Segundo Costa (2014), o CrossFit® objetiva atingir o condicionamento físico geral, consistindo em exercícios variados e de altíssima intensidade.

Os três pilares do CrossFit® são o levantamento de peso (LPO), ginástica olímpica e exercícios cíclicos, prescritos em uma estrutura de treino pré-formada.

Estrutura do treino do CrossFit®

Os treinos de CrossFit®, tem duração média de uma hora, contando com aquecimento, técnica e trabalho de força para então realizar-se o treino do dia, “workout of the day” (WOD), tendo como duração entre 10-30 minutos em média e sendo a parte mais intensa do treino (Butcher et al., 2015).

O WOD é composto por vários exercícios, desde remo, corrida, movimentos de LPO, exercícios de powerlifting (supino, levantamento terra, agachamentos) e também movimentos da ginástica, utilizando-se barras, argolas e peso corporal (PC), esses exercícios são realizados de forma intensa e com pouco ou nenhum descanso (Weisenthal et al., 2014).

O WOD pode ter vários formatos, com objetivos diferentes, porém sempre com intensidade alta, um exemplo de formato, é o “as many repetitions as possible” (AMRAP), onde o praticante deverá realizar o maior número de repetições e/ou séries dos exercícios, durante um tempo fixo (Smith et al., 2013).

O treino é adaptado conforme o condicionamento do praticante, respeitando a individualidade e habilidade de cada um para realizar os exercícios, isso é feito com a adaptação de cargas e movimentos, sem perder a intensidade do treino, além de incentivar e manter o sentimento de comunidade, não excluindo ninguém do treino (Montalvo et al., 2017).

Formas de treino do Crossfit®

O CrossFit apresenta algumas formas de realizar os treinos com constante variação de exercícios, além de utilizarem também treinos padrões, que são conhecidos como “benchmark”, criado pela CrossFit® e conhecido por seus nomes. Esses tipos de treino são utilizados também para acompanhar a evolução individual do praticante.

Segundo Glassman (2002), na maior parte do programa de exercícios, são preconizadas altas repetições e com velocidade, tendo assim uma alta demanda cardiometabólica, variando-se os exercícios, porém seguindo as seguintes formas:

“As many rounds/repetitions as possible” (AMRAP) – maior número de séries ou repetições possíveis durante um tempo já determinado para o WOD.

“Every Minute On the Minute” (EMOM) - executar uma sequência de exercícios dentro do minuto e descansar no restante do tempo, chegando ao máximo de séries possíveis. Variações como o tempo para realizar a sequência, podem ser introduzidas.

“Rounds For Time” (RFT) – o objetivo deste treino é executar “x” número de séries/rounds no menor tempo possível, tendo um tempo estabelecido para realizar esse treino, chamado de tempo limite para realização do WOD (Time CAP).

“Rounds Not For Time” (RNFT) – este treino consiste em executar “x” número de séries/rounds sem se preocupar com o tempo, geralmente priorizando técnica e/ou consistência.

Girls and Heros

Segundo Leal (2017), dentre os benchmarks originais, e mais famosos estão as “Girls”, que recebem o nome de mulher. Além das “Girls”, existem também os “Hero WODs”, que levam o nome de soldados norte-americanos mortos em ação, esses treinos foram feitos para homenagear os soldados e normalmente são mais longos e desgastantes, diferente das “Girls” que geralmente são treinos mais curtos, porém altamente intensos.

Para Leal (2017), um dos mais conhecidos e tradicionais benchmarks é o “Fran”, onde o praticante deve executar no menor tempo possível:

- 21 repetições do exercício chamado Thruster (agachamento e desenvolvimento de ombros com uma barra pesando cerca de 40kg)
- 21 repetições do pullup (barra fixa)
- 15 thrusters
- 15 pullups
- 9 thrusters
- 9 pullups.

Todos os treinos são realizados de forma adaptada para iniciantes ou praticantes que ainda não realizam algum exercício ou realizam com cargas mais baixas.

Segundo Leal (2017), a CrossFit® utiliza alguns *benchmarks* como referência em certos eventos ou épocas do ano, para comparar a evolução do praticante. Como exemplo o *HERO* Murph, que todos os anos é realizado na época do natal em todo box de CrossFit®, no mundo todo.

Para se realizar este benchmark, é ideal que o praticante tenha um nível avançado no Crossfit, pois o treino consiste em realizar a seguinte tarefa no menor tempo possível:

- correr 1 milha (1,6km)
- 100 barras fixas (pullup)
- 200 flexões de braços (pushup)
- 300 agachamentos com peso corporal (air squats)
- correr 1 milha.

Para este treino, não são feitas adaptações oficiais, recomendadas pela CrossFit®, porém o treinador poderá adaptar conforme os praticantes que frequentam o box.

Benefícios da prática do CrossFit®

Um estudo realizado por Reis (2014), comparou as valências físicas entre jovens adultos praticantes recreacionais de CrossFit® e treinamento resistido tradicional (n=26), com um ano de prática e frequência semanal de pelo menos 2 vezes, foram aplicados testes de puxada na barra fixa, teste de ida e volta de 20 metros elaborado por Léger e Lambert e o teste de salto vertical. Os resultados apontaram uma diferença significativa no teste de Léger ($p < 0,05$), mostrando uma melhor capacidade cardiorrespiratória em indivíduos praticantes de CrossFit®.

Em outro estudo, realizado por Smith et al. (2013), foi encontrado aumento significativo ($p < 0,01$) na capacidade aeróbia e diminuição significativa no percentual de gordura corporal em homens e mulheres saudáveis (n= 43) após um programa de CrossFit® baseado em treinamento de força de alta intensidade por 10 semanas. As sessões de treino foram realizadas 5 vezes por semana, com variações diárias no percentual de repetições máximas, tipo de exercício (agachamento com peso corporal, deadlift, puxadas, movimentos com kettlebell, entre outros), que eram executados em determinado tempo ou séries/rounds, como citado nas formas de treino. Ambos estudos não utilizaram como parâmetro para os resultados o plano alimentar, e ambos se mostraram efetivos e benéficos no aumento da capacidade cardiorrespiratória.

Considerações finais

Diante do que foi exposto, pode-se considerar que a prática de exercício físico é de fundamental importância para o bem-estar e qualidade de vida, além de melhoras nos indicadores fisiológicos. As formas e métodos que são apresentados os exercícios físicos, podem variar, ampliando as possibilidades da prática, conforme experiência pessoal e identificação com a modalidade.

É incontestável que realizar exercício físico regularmente promove no indivíduo diversos benefícios, tanto de caráter agudo, como crônico, seja o treinamento resistido tradicional, o CrossFit® ou outra modalidade/metodologia de prática.

Apesar de o CrossFit® ser uma nova metodologia de treino, os benefícios vão além da fisiologia, mostrando que no box onde são realizados os treinos, o espírito de comunidade é percebido. No entanto, ainda são raros estudos nessa nova modalidade, diferente do método resistido tradicional, que vem sendo estudado por anos e mostra-se na maioria das vezes eficaz nos seus objetivos.

Portanto, salienta-se a necessidade de novos estudos relacionados ao CrossFit®, para então comparar-se com o treinamento resistido, porém os praticantes de CrossFit® relatam uma melhora na qualidade de vida, bem-estar e melhora nos aspectos fisiológicos, apesar de informações na maioria das vezes empíricas, pode-se considerar que o CrossFit® é uma metodologia em evolução e com potencial para maiores pesquisas, mostrando os benefícios da sua prática.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Position stand: progression models in resistance training for healthy adults.** Medicine Science in Sports and Exercices. 34:364-380, 2002.

BELLAR, D.; HATCHETT, A.; JUGDE, L. W.; BREAU, M. E.; MARCUS, L. **The Relationship of Aerobic Capacity, Anaerobic Peak Power and Experience to Performance in CrossFit Exercise.** Biology of Sport, v. 32, n. 4, p. 315-320, 2015.

BRUM, P.C.; FORJAZ C.L.M.; TINUCCI, T.; NEGRÃO C.E. **Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular.** Revista Paulista de Educ. Física, São Paulo, .18, p.21-31, ago. 2004.

BUTCHER, S. J.; NEYEDLY, T. J.; HORVEY, K. J.; BENKO, C. R. **Do Physiological Measures Predict Selected CrossFit® Benchmark Performance?** Open Access Journal of Sports Medicine, v. 6, p. 241-247, 2015.

COSTA, D. **Perspectivas Atuais Sobre o CrossFit®.2014.** Disponível em: <http://gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=250> Acesso em: Março 2018

CROSSFIT JOURNAL. **O Guia do Treinamento Crossfit®.** 2015.

DESCHENES, MR, KRAEMER WJ: **Performance and physiologic adaptations to resistance training.** American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 3–16, 2002.

DIAS, R. M. R.; CYRINO, E. S.; SALVADOR, E. P.; NAKAMURA, F. Y.; PINA, F. L. C.; OLIVEIRA, A. R. **Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres.** Rev. Bra. Med. Esporte, v. 11, n. 4, p. 224-228, 2005.

FRONTERA, W., MEREDITH, C., O'REILLY, K., KNUTTGEN, H., EVANS, W. **Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function.** Journal Applied of Physiology. ; 64:1038-1044, 1988.

GLASSMAN, G. **What is fitness.** CrossFit Journal. p.1-11. 2002.

GLASSMAN, G. **Statistics from the 2016 OPEN.** 2016. Disponível em: <http://games.crossfit.com/video/statistics-2016-open> Acesso em: Março de 2018.

GUIMARÃES, A.V; BARBOSA, A.R. **Motor performance and habitual physical activity in individuals with Parkinson's disease.** Revista Andaluza de Medicina del Deporte. 96-100, 2013

LEAL, F. **O que são os Benchmarks do Crossfit®.** 2017. Disponível em: <http://www.ciaathletica.com.br/blog/a-cia-athletica/o-que-sao-os-benchmarks-crossfit/> Acesso em: Março 2018.

MENEZES, R. **O Forte Mercado: uma análise do mercado de fitness não convencional.** Rio de Janeiro, 2013.

MONTALVO, A. M.; SHAEFER, H.; RODRIGUEZ, B.; LI, T.; EPNERE, K.; MYER, G. D. **Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in CrossFit®.** Journal of Sports Science and Medicine, v. 16, p. 53-59, 2017.

OLLOCK, M., FRANKLIN, B., BALADY, G. **Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease.** Circulation. 101:828-833, 2000

REIS, T.; VALERINO, A.; SANTOS, G. **Comparação de valências físicas entre praticantes recreacionais de crossfit® versus treinamento resistido.** 2014.

SILVA, J. **A importância da prática de atividade física para adolescentes.** Universidade Federal de Pernambuco, 2017.

SMITH, M. M.; SOMMER, A. J.; STARKOFF, B. E.; DEVOR, S. T. **CrossFit®-Based High Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness and Body Composition.** Journal of Strength and Conditioning Research, v. 27, n. 11, p. 3159-3172, 2013.

STONE, W. J.; COULTER, S. P. **Strength/endurance effects from three resistance training protocols with women.** J Strength Cond Res, v. 8, n. 4, p. 231-234, 1994.

WEISENTHAL, B. M.; BECK, C. A.; MALONEY, M. D.; DEHAVEN, K. E.; GIORDANO, B. D. **Injury Rate and Patterns Among CrossFit® Athletes Orthopedic.** Journal of Sports Medicine, v. 2, n. 4, 2014.