



**FACULDADE MARIA MILZA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JADSON DE SANTANA PEIXOTO

**CONHECIMENTO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE OS RISCOS
E BENEFÍCIOS DO CROSSFIT (MMT) EM CRUZ DAS ALMAS BA**

**GOVERNADOR MANGABEIRA-BA
2018**

JADSON DE SANTANA PEIXOTO

**CONHECIMENTO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE OS RISCOS
E BENEFÍCIOS DO CROSSFIT (MMT) EM CRUZ DAS ALMAS BA**

Trabalho de conclusão de Curso 2
apresentado ao curso de Licenciatura em
Educação Física da Faculdade Maria Milza,
como requisito parcial para obtenção do título
de Licenciado em Educação Física.

Prof. Ms. Nailton Cerqueira de Souza
Orientador

**GOVERNADOR MANGABEIRA-BA
2018**

Ficha catalográfica elaborada pela Faculdade Maria Milza,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Bibliotecárias responsáveis pela estrutura de catalogação na publicação:
Marise Nascimento Flores Moreira - CRB-5/1289 / Priscila dos Santos Dias - CRB-5/1824

P379c Peixoto, Jadson de Santana
Conhecimento do profissional de educação física sobre os riscos e benefícios do crossfit (MMT) em Cruz das Almas - Ba / Jadson de Santana Peixoto. - Governador Mangabeira - BA , 2018.
35 f.
Orientador: Nailton Cerqueira de Souza.
Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade Maria Milza, 2018.
1. Crossfit. 2. Modalidade Mista de Treinamento. 3. Lesões. 4. Educação Física.
I. Souza, Nailton Cerqueira de, II. Título.

CCD 796

JADSON DE SANTANA PEIXOTO

**CONHECIMENTO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE OS RISCOS
E BENEFÍCIOS DO CROSSFIT (MMT) EM CRUZ DAS ALMAS BA**

Aprovada em ____/____/____

BANCA DE APRESENTAÇÃO

Prof. MS. Nailton Cerqueira de Souza
(Orientador)

(1º Examinador (a))

(2º Examinador (a))

GOVERNADOR MANGABEIRA-BA

2018

Dedico esse Trabalho a minha mãe Solange Alves de
Santana Peixoto

AGRADECIMENTOS

Primeiramente eu agradeço a Deus, pois até aqui ele tem me sustentado e me dado forças pra seguir nessa jornada, toda honra e gloria seja dada a ele. Obrigado meu Deus!

Agradeço a meu pai Davi e especialmente a minha mãe Solange, que sempre me ajudou me amparou e estava sempre presente quando precisava, nunca me deixou desistir, sempre acreditou no meu potencial e me fez chegar até aqui, sem você eu não estaria aqui hoje. Obrigado Minha Mãe!

Agradeço a meu orientador, pelos esclarecimentos, e toda ajuda que me foi dada, mostrando que eu podia mais sempre, pelos puxões de orelha pra me fazer enxergar o caminho e não desistir. Obrigado Pelé!

Agradeço a meu primo Wagner Batista, que sempre me ajudou, me ensinou, me mostrou o caminho, sendo o meu irmão e professor. Obrigado Negão! Oss!

Agradeço a meu amigo e irmão Lucas Rodrigo, por toda ajuda e conselhos me ajudando a chegar onde cheguei, sendo o irmão que eu não tive!

Agradeço aos colegas, amigos e concorrentes de turma que trilharam comigo esse caminho até aqui e fizeram muitos momentos inesquecíveis acontecerem!

Por ultimo mais não menos importante agradeço a minha noiva Carina Santos, por esta comigo em todos os momentos dessa caminhada, me ajudando aconselhando e fortalecendo com palavras e gestos que me fizeram acreditar que eu seria capaz.

**O que é meu é meu! Está aqui, Deus que deu
Batalho pra expandir e nós vazar do breu
Os olhos gordos eu sei que do caminho não sai
Se a fome não me matou, não é a inveja que vai.**

(EMICIDA)

RESUMO

O CrossFit que é o método de treinamento que mais cresce ultimamente, este se apresenta como um programa de treinamento de força e condicionamento físico geral baseado em movimentos funcionais, feitos em alta intensidade e constantemente variados, utilizando o método que hoje é conhecido como MMT (modalidade mista de treinamento), tendo como fundamentos base a ginástica, Levantamento de peso olímpico juntamente com atividades cíclicas que estimulam o condicionamento cardiorrespiratório e cardiovascular como, por exemplo, as corridas, atividades de remo in dor e pedaladas. Este trabalho objetivou analisar o conhecimento do professor de Educação Física sobre o CrossFit, especificamente buscou identificar a relação teórico\prática da atuação do professor com a modalidade, averiguar como vem sendo a inserção e evolução de novos alunos perante a modalidade e identificar como foi o processo de formação do professor perante os conhecimentos voltados para o CrossFit. Está é uma pesquisa qualitativa de cunho descritivo que é realizada a partir de uma entrevista semi-estruturada feita com professores de Educação física que atuam com a modalidade CrossFit na cidade de Cruz das Almas-BA. Para a análise dos dados obtidos foi feita uma análise textual discursiva, que para Moraes (2003), consiste em duas fazes a unitarização e a categorização; e a uma ultima etapa que é a construção de um meta texto fazendo considerações sobre as categorias que foram construídas. A pesquisa resulta-se que ao sair da graduação os professores não demonstram ter um conhecimento específico para trabalhar com o CrossFit, onde devem buscar cursos que darão um aporte adequado para lecionar tal modalidade, conclui-se também que a inserção de alunos novatos junto a os mais avançados é feita gradualmente a decorrer da sua evolução em meio as aulas, sendo assim professores do meio afirmam que as lesões são frequentes em qualquer esporte e no CrossFit especificamente podem ser acarretadas devido a prescrição inadequada de alguns profissionais inseridos na área sem a devida formação, juntamente com a omissão de dados relevantes durante a avaliação e anamnese feitos antes da inserção do aluno as aulas.

Palavras-chave: Crossfit, Educação Física, Lesões, MMT.

ABSTRACT

CrossFit is the fastest-growing method of training. It is a strength training program and physical conditioning based on functional movements, made in high intensity and constantly varied, using the method that is now known as MMT (mixed training modality), based on gymnastics, Olympic Weight Lifting together with cyclic activities that stimulate cardiorespiratory and cardiovascular conditioning, such as races, paddling and pedaling activities. This work aims to analyze the knowledge of the Physical Education teacher about CrossFit, specifically to identify the theoretical relation \ practice of the teacher's performance with the modality, to find out how has been the insertion and evolution of new students before the modality and to identify how the the teacher training process before the CrossFit knowledge. This is a descriptive qualitative research that is carried out from a semi-structured interview with Physical Education teachers who work with the CrossFit modality in the city of Cruz das Almas-BA. For the analysis of the data obtained, a discursive textual analysis was performed, which for Moraes (2003) consists of two tasks: unitarization and categorization; and to a last step that is the construction of a metatext making considerations on the categories that were constructed. The research results that when leaving the graduation teachers do not demonstrate a specific knowledge to work with CrossFit, where they should look for courses that will give an adequate contribution to teach such modality, it is also concluded that the insertion of novice students next to the most advanced is done gradually in the course of their evolution in the middle of classes, so middle teachers claim that injuries are frequent in any sport and in CrossFit specifically can be caused due to inadequate prescription of some professionals inserted in the area without due training, together with the omission of relevant data during the evaluation and anamnesis done before the student's insertion of the classes.

Key words: Crossfit, Physical Education, Injuries, MMT.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	10
2. Revisão de Literatura.....	13
2.1. Modalidade Mista de Treinamento (crossfit).....	13
2.1.2 Origem\Conceito.....	13
2.2 Riscos e benefícios da pratica.....	17
3. Resultados e Discussões	20
4. Considerações Finais.....	31
5. Referencias.....	33
6. Apêndice A.....	35

INTRODUÇÃO

CrossFit é o método de treinamento que mais cresce ultimamente, este se apresenta como um programa de treinamento de força e condicionamento físico geral baseado em movimentos funcionais, feitos em alta intensidade e constantemente variados, tendo como fundamentos base a ginástica, Levantamento de peso olímpico juntamente com corridas, remos e pedaladas (exercícios que estimulam o condicionamento cardiovascular e cardiorrespiratório). No entanto o crossfit nada mais é que uma marca patenteada internacionalmente por uma empresa norte-americana a CrossFit Inc., onde por meio de cursos de treinamento, passa os princípios sobre sua metodologia de trabalho. O que acontece é que o crossfit está para o MMT assim como Gillette está para a lamina de barbear, onde a Empresa tomou posse de um esporte que já existe a milhares de anos, assim a marca se tornou sinônimo do produto.

O Crossfit tem como objetivo a promoção de aptidão física por meio do desenvolvimento de elementos como capacidade aeróbia, força e resistência muscular, velocidade, coordenação, agilidade e equilíbrio, por meio da realização de exercícios esportivos e funcionais, os quais podem ser executados em alta intensidade.

Segundo Dominsk (2018) existem no mundo aproximadamente 12 mil estabelecimentos de fitness e academias certificados e registrados que ofertam a prática de CrossFit, dentre elas por volta de 440 dessas instituições estão localizadas no Brasil, contendo aproximadamente cerca de 40 mil praticantes e atletas.

Contudo evidencia-se o problema de pesquisa, quais as concepções dos professores de Educação física sobre os riscos e benefícios do CrossFit e como refletem em sua prática? Tal indagação surgiu a partir das diversas indagações nos ambientes acadêmicos e academias que fazem uso da modalidade sobre o CrossFit ser uma modalidade extremamente lesiva.

Este tem como objetivo principal analisar o conhecimento dos professores de Educação Física sobre o CrossFit. Para chegar a tal objetivo abordam-se os seguintes específicos, identificar a relação teórico / prática da atuação do professor de Educação Física na modalidade em questão, averiguar como vem sendo o

processo de inserção e evolução do aluno perante a modalidade e identificar como foi o processo de formação do professor perante os conhecimentos voltados para o CrossFit. Essa pesquisa Foi realizada na cidade de Cruz das Almas-BA. A pesquisa será realizada com Professores de Educação Física que atuam na cidade de Cruz das Almas e que trabalham com o MMT (CrossFit), tendo como fatores de inclusão, professores de Educação física que utilizam o método MMT (CrossFit) e disponibilidade a participar de entrevistas; e como fatores de exclusão os Professores que não se disponibilizarem a participar da entrevista e os Professores que não utilizam o método de treinamento MMT (CrossFit). Tendo como publico alvo os professores da cidade de Cruz das Almas que trabalham com o CrossFit.

Esta pesquisa possui uma abordagem qualitativa, já que não se baseia apenas em dados numéricos e tem o objetivo de buscar na pesquisa muito mais que respostas simplificadas, visando analisar o conceito do fenômeno estudado (MINAYO, 1992). Este é um estudo descritivo, que segundo Gil (2002), tem como objetivo primordial descrever as características de determinada população, ocorrência e o estabelecimento de relações entre variáveis, ou seja, tem como finalidade investigar os aspectos de um determinado grupo que se distribuem: por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade. Foi utilizado como instrumento para coleta dos dados a entrevista que segundo Lakatos e Marconi (2003) tem como objetivo o alcance de informações do entrevistado sobre o assunto pré determinado, usando uma entrevista do tipo estruturada, onde o entrevistador segue um roteiro previamente estabelecido assim as perguntas feitas ao sujeito entrevistado são pré determinadas (LAKATOS E MARCONI, 2003); para analisar os dados foi utilizado como ferramenta a análise textual discursiva, pois para Moraes (2003,p.199), na análise textual discursiva as realidades investigadas não são dadas prontas para serem descritas e interpretadas.

Fazendo uma discussão com a literatura sobre a origem, juntamente com alguns conceitos e fundamentos da modalidade, buscando entender como o método de treinamento funciona, estabelecendo uma conexão com dados estudados na literatura sobre os riscos e benefícios do CrossFit.

Com tudo essa pesquisa buscou fazer uma análise dos métodos usados pelos professores de educação física ao ensinar a modalidade do CrossFit e mostrar quais as conseqüências da prescrição inadequada da mesma, foi buscado na literatura subsídios teóricos para mostrar que a modalidade em questão não é lesiva,

mais alguns profissionais que trabalham dentro dos chamados Box de CrossFit, se mostram despreparados para poder atuar com a modalidade, que é extremamente complexa.

Visto que até o presente momento existem poucas pesquisas sobre o determinado objeto, esse trabalho tem uma grande importância como contribuição ao meio acadêmico quando se fala de CrossFit, servindo de base para novas pesquisas referente a esse objeto de estudo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MODALIDADE MISTA DE TREINAMENTO (CROSSFIT)

O MMT (modalidade mista de Treinamento) como o próprio nome já diz é um esporte que provem da união de varias praticas de esportes diferentes como, por exemplo, o levantamento de peso Olímpico, powerlifting e a ginástica olímpica. O que acontece é que não podemos falar do CrossFit sem mencionar o MMT, pois o CrossFit nada mais é que uma marca patenteada internacionalmente por uma empresa norte-americana a CrossFit Inc., onde por meio de cursos de treinamento, passa os princípios sobre sua metodologia de trabalho.

O CrossFit ultimamente vem ganhando um espaço muito grande dentre os esportes e exercícios funcionais devido a sua característica de treinos com alta intensidade, levando o praticante a obter ganhos relevantes em diferentes capacidades físicas e motoras. Sendo adotado como modo de treinamento por diversos times em diferentes esportes.

O CrossFit é um dos programas de condicionamento extremo que mais cresce em número de adeptos, além de contar com mais de 10000 academias conveniadas pelo mundo. O modelo de treinamento criado em 1995 por Greg Glassman visa desenvolver o condicionamento de forma ampla, inclusiva e geral, preparando os treinados para qualquer contingência física necessitada. (TIBANA et.all2015)

2.1.2 ORIGEM E CONCEITO

O CrossFit é uma modalidade nova que foi criada no final da década de 90 por um ex-ginasta Greg Glesman que ao enfrentar uma doença chamada poliomielite buscou em diferentes academias exercícios para ajudar na sua recuperação, insatisfeito com os exercícios praticados nesses locais, Glesman começou a desenvolver series de exercícios funcionas que futuramente dariam origem aos princípios básicos do CrossFit.(GAVAZZI and DORST, 2014)

Fundada sobre três pilares (intensidade, variação e funcionalidade), tem por objetivo melhorar o condicionamento físico de forma global, preparando o indivíduo para as mais variadas tarefas físicas. Segundo seu criador o treinador Glassman, o Crossfit® é supostamente superior a outras modalidades, pelo fato de se treinar diversas capacidades físicas de maneira concomitante (SOUZA et. All apud. Glassman, 2002).

Para Gavazzi and Dorst (2014) o Crossfit é um tipo de treino de alta intensidade, não especializado, para todas as idades, que envolve de forma global e

equilibrada a resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Inclui também a parte psicológica estimulando o praticante a desafiar seus próprios limites.

O foco do Crossfit diferentemente dos métodos tradicionais é englobar todos os grupamentos musculares durante uma variedade nos exercícios de treinamento de alta intensidade, onde tais exercícios são diferenciados diariamente, tendo assim uma proporção grande na eficácia e resultados rápidos (Gavazzi and Dorst, 2014).

Por mais complexa que venha ser a modalidade ela não se restringe apenas a atletas e ou profissionais do esporte, ela também agrega pessoas com distúrbios de sobrepeso, de sedentarismo, clientes de terceira idade, pois segundo CROSSFIT FORGING ELITE FITNESS – FOUNDATIONS (2002) todos eles podem atingir os mesmos resultados de atletas de alto rendimento.

Tendo como base a ginástica, levantamentos olímpicos, corridas e pedaladas Greg percebeu que utilizando exercícios que trabalhasse o corpo como um todo seria obtido melhores resultados do que os exercícios que trabalha o corpo de maneira fracionada, através de diversas modalidades esportivas ele chega à conclusão que muitos são melhores do que um, onde muitas pessoas poderiam ser melhor que ele em uma modalidade específica mais não em todas combinadas.

Segundo o GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT (2015)

CrossFit é o “movimento funcional constantemente variado e de alta intensidade”. Os movimentos funcionais são padrões de recrutamento motor universal; sendo realizados em uma onda de contração desde o centro até a extremidade, além de serem movimentos compostos, ou seja, abrangem múltiplas articulações. Eles são movimentos locomotores naturais, eficazes e eficientes do organismo e de objetos externos. Entretanto, nenhum aspecto dos movimentos funcionais é tão importante quanto a sua capacidade de mover cargas pesadas por longas distâncias e fazê-lo rapidamente.

Segundo Menske apud. 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”. Que tem como objetivo deixar o corpo humano apto a realizar com eficácia qualquer desafio físico. Inicialmente utilizado como principal treinamento de grupos do exército norte-americano e a

SpecialWeaponsAndTactics(SWAT), e agora introduzido como uma prática possível para qualquer pessoa utilizando algumas adaptações(MENSKE,2013).

Segundo Tibana (2016) o crossfit é uma modalidade de treinamento nova e caracterizado pela funcionabilidade de seus exercícios, que são constantemente variados podendo ser praticados em alta intensidade, este métodos de treinamento utiliza movimentos do Levantamento de Peso Olímpico (LPO), como por exemplo, o agachamentos, levantamento terra e supino, atividades aeróbicas como remos, corrida e bicicleta e movimentos de Ginástica.

Segundo Silva et al(2017) O levantamento de peso Olímpico (LPO) é uma das modalidades mais antigas dos jogos olímpicos inserida em 1890 e documentada desde 1896 na cidade de Atenas, Grécia.

Inicialmente era visto apenas como um treinamento para preparar atletas para outras competições com de modalidades desportivas, no entanto a sua primeira competição como esporte de fato, acontece em 1981 em Londres, onde utilizavam barras com bolas de chumbo em suas extremidades (Ferreira, 2014), e veio sendo atualizados onde nos dias de hoje passa a ser usado desde barras específicas para a modalidade a anilhas de metal ou borracha.

Mendes et al apud Oliveira (2005) fala que o LPO vem como mais uma opção de treinamento de alto rendimento onde nos mais recentes estudos os atletas vem demonstrando um alto índice de melhoras significantes fora do período de competição.

Sendo um dos fundamentos base do crossfit, com o objetivo de levantar a maior quantidade de peso possível à cima da cabeça, o LPO é composto por dois movimentos básicos, o Arranco (Snatch) onde o praticante deve levantar a barra do chão à cima de cabeça em um único movimento e o Arremesso (clean and jerk) onde o praticante deve levantar a barra acima da cabeça em dois tempos, no 1º tempo o Clean a barra é tirada do chão até os ombros em um único movimento dando inicio ao 2ª tempo da técnica o Jerk onde a barra deve ser arremessada do ombro para cima da cabeça realizando o afastamento antero-posterior dos pés a famosa tesoura.

Segundo Coutinho (2010) o LPO se assemelha a muitos esportes com características explosivas, principalmente aqueles que se baseiam em ações horizontais e verticais com a extensão simultânea das articulações do tornozelo,

joelho e quadril (como no basquete, vôlei, futebol, handebol, tênis, atletismo, entre outros) sendo apontado como exercício de força para isso.

Oliveira (2005) diz também que o LPO é uma modalidade que tem um trabalho de força contra a resistência muito explícito, tornando-se uma alternativa de treinamento pra os demais esportes que necessitam de treinamento em tais capacidades físicas, no entanto antes de incluir o LPO no treinamento, é fundamental que os atletas aprendam todos os movimentos e gestos técnicos da modalidade, juntamente com uma periodização de treinamento de força contra resistência.

A ginástica, que se caracteriza também como fundamento básico do crossfit, onde acordo com Paoliello apud Ramos (1982) esta atividade física vem desde a pré-história que se afirma na antiguidade, se estaciona na idade moderna e tem a sua sistematização no início da idade contemporânea, sendo que a atividade física tinha um papel fundamental para a sobrevivência do homem pré-histórico destacando-se principalmente nas atividades de ataque e defesa, a partir daí no decorrer das épocas a ginástica vem se expressando através de lutas, jogos, rituais e festividades até a sua sistematização.

A denominação Ginástica, inicialmente utilizada como referência à todo tipo de atividade física sistematizada, cujos conteúdos variavam desde as atividades necessárias à sobrevivência, aos jogos, ao atletismo, às lutas, à preparação de soldados, adquiriu a partir de 1800 com o surgimento das escolas e movimentos ginásticos acima descritos, uma conotação mais ligada à prática do exercício físico. (PAOLIELLO, S\D)

No entanto segundo a Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira, a Ginástica se define como:

“uma forma ou modalidade de educação física, isto é, uma maneira de formar fisicamente o corpo humano, sendo as restantes, além dela, os jogos e os desportos. A definição científica diz-nos que a ginástica é a exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e à atitude), por intermédio de exercícios corporais, de “forma” precisamente determinada e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as grandes funções orgânicas vitais e sistemas anatômicos, nomeadamente: o respiratório, o cardiocirculatório, o de nutrição (assimilação e desassimilação), o nervoso, os órgãos de secreção interna, etc.”

Gavazzi (2014) diz que o método sueco de ginástica se destaca como melhor pedagogicamente para se trabalhar sem o auxílio dos aparelhos de aparelhos seguindo a linha da racionalidade. Tratando-se de rigorosamente de exercícios que são suficientemente necessários para que o praticante venha obter um desenvolvimento rápido do corpo de maneira normal, completa, intensiva e harmoniosa. (GAVAZZI and DORST apud PERDOMO, 2011)

Sendo assim pode-se afirmar que tais práticas (LPO, Ginástica) já existem a muito tempo e foram evoluindo com o passar das décadas e hoje são utilizadas como fundamentos básicos para a modalidade que é o Crossfit, no entanto são práticas específicas que pertencem ao estudo da educação física, o que possibilita ao professor de educação ficar trabalhar com a modalidade em questão.

2.2 RISCOS E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA

Tendo em vista o vasto crescimento do crossfit em tão pouco tempo, surgem também as indagações sobre os riscos que ela trás por ser uma modalidade de alta intensidade e com um grau competitivo imenso até mesmo pra quem pratica por puro lazer. Xavier e Lopes falam que:

Alunos que buscam essa modalidade prezam pela saúde e qualidade de vida e não somente visam obter um corpo escultural, embora treinamento de força promova alterações hormonais e estruturais no organismo, levando ao aumento da força e hipertrofia. Em 2005, Paluska afirmou que os participantes, seja no âmbito recreativo ou competitivo, estão expostos aos riscos de lesões musculoesqueléticas associadas à prática do esporte, particularmente se o movimento ou a forma de treinamento estiverem inapropriados. (XAVIER and LOPES 2017)

Esses riscos de lesões são acometidos na maioria das vezes pela prescrição errada da parte dos profissionais no âmbito de treinamento, Guimarães et. all afirma que.

Ainda que o esforço intenso seja capaz de aprimorar o desempenho e a saúde, cargas extenuantes de estresse físico e mental podem gerar inúmeras condições deletérias. Atletas amadores ou profissionais são frequentemente acometidos por condições prejudiciais decorrentes do excesso de exercício, como as de origem neurológica, endócrina e imunológica. (GUIMARÃES et. all 2017)

Xavier e Lopes (2017) reforçam dizendo o treinamento árduo do crossfit e com uma frequência extenuante ao corpo, especialmente aqueles indivíduos que realizam sem uma devida preparação correta e específica inevitavelmente terão lesões resultantes, acompanhadas de dor, desconforto e até mesmo a incapacidade de continuar treinando. Desta forma torna-se evidente que por ser uma prática de movimentos complexos e variados, é exigida do praticante uma preparação prévia antes de exigir do seu corpo uma rotina exaustiva e volumosa de treinos na modalidade em questão.

Sendo assim surge nas cabeças das pessoas que não tem o acesso às informações correta a afirmação de que o crossfit é um esporte altamente lesivo sendo que segundo Guimarães et. all (2017) um estudo recente de revisão integrativa mostra que a frequências de lesões musculoesqueléticas entre as]]modalidades que trabalham com força bruta enquanto valência principal, tais como fisiculturismo e crossfit é bem menor que em esportes coletivos de contato como rugby e futebol, como números de, uma a sete lesões contra quinze a oitenta e uma, respectivamente para 1000 horas de treinamento.

Qualquer tipo de exercício feito de maneira incorreta resulta em prejuízos ao corpo, mas por se tratar de uma atividade de alta intensidade e impacto, o crossfit pode ser ainda mais arriscado sem orientação clara de um profissional.

No entanto Xavier e Lopes (2017) falam que as lesões relacionadas ao crossfit seguem a um padrão comum a todos as lesões nas diversas modalidades esportivas onde são ocasionadas devido a diversos fatores; onde são divididos em dos tipos os intrínsecos e os extrínsecos; aqueles que direta ou indiretamente estão ligados à preparação ou pratica do crossfit, envolvendo desde os erros de planejamentos a execução do treinamento proposto são considerados de fatores extrínsecos. Já os intrínsecos são os inerentes ao organismo, incluindo anormalidades biomecânicas e anatômicas como, por exemplo, flexibilidade,

históricos de lesões, características antropométricas, condicionamento cardiovascular e cardiorrespiratório entre outros.

Dominski et al (2018) afirma que Quando comparada a outras modalidades de exercício físico ou esporte, a taxa de lesões no *CrossFit* não é considerada elevada. No entanto ainda assim a região mais afetada durante a pratica é o ombro devido à execução de alguns exercícios que vêm sendo considerados lesivos como, overhead squat, push press, kettlebel swing e snatch, por possuírem uma elevada amplitude de movimento do complexo do ombro, característica que pode aumentar o risco de lesão, visto que movimentos acima da linha articular do ombro predispõem a lesões devido à redução do espaço subacromial.

Apesar de ser uma atividade que apresenta uma gama muito alta de benefícios pertinentes ao esporte, o crossfit envolve de maneira geral um risco muito inerente de lesões músculo esquelética podendo levar o praticante ao afastamento das atividades juntamente com a incapacidade funcional (XAVIER e LOPES, 2017), isso se da devido o esporte em questão ser altamente intensivo biomecanicamente e fisiologicamente falando, levando os praticantes ao nível máximo de determinação e empenho em alcançar seu objetivo tanto psicológico quanto de esforço físico durante o treino.

No entanto o crossfit em si não oferece riscos aos praticantes mais sim a má conduta dos profissionais de Educação Física responsável pela prescrição do treinamento, deste modo Tibana et. al (2015) fala que, ainda que existam poucos estudos publicados até o momento, a prática do crossfit não aumenta a ocorrência de lesões, muito pelo contrario praticado corretamente pode melhorar as adaptações no sistema cardiovascular, neuromuscular e na composição corporal.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O crossfit vem crescendo exponencialmente no Brasil nos últimos anos, juntamente com as lesões acometidas devido ao grande aumento de praticantes da modalidade. Segundo o site oficial da organização americana de crossfit, o Brasil conseguiu superar a marca de mil boxes afiliados à CrossFit recentemente.

Sendo assim devido o numero lesões acometidas na pratica, os entrevistados da pesquisa devem mostrar o seu entendimento sobre o crossfit e das lesões no esporte, afim de esclarecer os possíveis motivos, como tratar e o que deve ser feito pra que tais lesões não venham a acontecer.

Na sessão a seguir trataremos os resultados obtidos através da coleta dos dados, neste busca-se promover um dialogo entre pesquisado, literatura e pesquisador.

A pesquisa foi realizada com dois professores de Educação físicas que atuam com a prática do crossfit na cidade de Cruz das Almas – BA.

Com o objetivo de responder os questionamentos gerados, a entrevsta foi dividida em quatro blocos, que são: **Conceito, Formação, Analise da pratica e Riscos e benefícios da prática.**

Categorias 1: Conceito

Essa categoria é de suma importância para o andamento da pesquisa, já que visa conhecer quais os conceitos de Crossfit estabelecidos pelos pesquisados.

Para obter essa resposta a primeira pergunta foi: **Quando se fala em CrossFit logo vem na mente treinos intensos e exaustivos ao extremo. Como você define o CrossFit?**

Eu poderia lhe dar duas definições, mais a nível conceitual é um misto de praticas de LPO weightlifting, um misto de exercícios com objetivo de levar a capacidade máxima de um individuo e transformar ele não em um indivíduo saudável e sim em um super individuo saudável. E a segunda definição é um pratica de vida, uma forma de você melhorar as valências que você possuiu em nível geral como diz a organização do desenvolvimento da saúde. (ENTREVISTADO 1)

O segundo entrevistado vem seguindo a mesma linha de raciocínio com a primeira definição dada pelo entrevistado 1, conseguindo transmitir com clareza a resposta da pergunta.

Falar primeiramente em CrossFit a gente vai falar do método que o CrossFit utiliza que a gente copia, pois o CrossFit é uma empresa, uma marca fechada, então agente fala em treinamento MMT (modalidades mistas de treinamento), é um treinamento funcional constantemente variado de alta intensidade. (ENTREVISTADO 2)

Percebe-se na fala dos entrevistados que os dois conseguem transpassar nas suas falas um conceito breve sobre o CrossFit, no entanto o ENTREVISTADO 2 ainda consegue deixar claro na sua fala a diferença entre empresa e modalidade, mostrando que o nome CrossFit refere-se a marca que foi criada referenciando uma modalidade que já existe ao longo dos anos, é o clássico caso onde a marca torna-se sinônimo do produto.

Segundo Menske apud. Menezes (2013) o crossfit enquanto método, pode ser definido como a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais em um modelo variável e intenso. Complementando esse pensamento Tibana (2016) fala que o CrossFit é caracterizado pela funcionabilidade de seus exercícios, que são constantemente variados podendo ser praticados em alta intensidade, este métodos de treinamento utiliza movimentos do Levantamento de Peso Olímpico (LPO), atividades aeróbicas como remos, corrida e bicicleta e movimentos de Ginástica.

Portanto nota-se que os entrevistados conseguem responder a primeira pergunta, definindo corretamente e com um certo nível de clareza o CrossFit.

O Crossfit em sua definição consegue abranger um misto de qualidades, onde vai desde exercicios variados saindo da monotonia que uma academia convencional apresenta, até o desenvolvimento das relações interpessoais dentro os Boxs, considerado por muitos mais que uma modalidade de treinamento, um estilo de vida.

Categoria 2: Formação

Nesta categoria tem-se a pretensão de buscar saber sobre o processo formativo dos entrevistados, tendo também muita importância no trabalho, pois a partir daí que saberemos se o profissional obtém subsídios suficientes para poder trabalhar com a modalidade CrossFit.

No entanto para chegar a tal conhecimento foi feita a primeira pergunta da categoria: **Na sua graduação, houve matérias que te proporcionasse um aporte teórico\prático para a atuação na modalidade? Se sim, quais e te ajudou em que? Se não, o que faltou?**

Na minha graduação todas as matérias que peguei de filosofia desde a fisiologia do exercício elas me deram suporte para poderem atuar como um bom profissional a onde eu estivesse ou aonde me propusesse atuar, no entanto a graduação em a educação física não me deu informações suficientes para poder trabalhar a modalidade mmt porque na graduação não estudei LPO, na graduação eu não tive informações weightlifting, então tem muitas informações que eu tenho que não foi a graduação que me deu, ela me deu sim um leque de informações de áreas para poder atuar, mais o que me deu a porte suficiente para poder atuar no mmt foi buscar capacitações. (ENTREVISTADO 1)

Nota-se que o Entrevistado 1 afirma que teve um aporte de matérias na graduação que lhe deram um suporte pra poder atuar em todas as áreas da educação física, no entanto ele afirma que pra poder atuar com o CrossFit necessita-se de uma especialização em recursos que não foram vistos na sua graduação. Já o entrevistado 2 demonstra uma posição diferente respondendo que:

“Sim, varias como cinesiologia, musculação dentre outras, tivemos muitas aulas praticas de matérias que são ligadas ao movimento, estudamos a função do movimento, trabalho de articulação dentre outra, (ENTREVISTADO 2).”

O entrevistado 2 afirma que em teve um suporte suficiente em sua graduação para poder atuar com o CrossFit, demonstrando que as matérias que fizeram parte da sua grade curricular dar-lhe uma total segurança para poder trabalhar com a modalidade CrossFit.

Tendo em vista a relação teórico pratica de ensino aprendizagem, conseguiu-se obter uma gama de conhecimentos na graduação que da subsídios para poder trabalhar com qualquer modalidade, no entanto o profissional necessita de uma especialização para atuar com qualidade em uma modalidade especifica, ai que entra os cursos de CrossFit, onde alem de conhecimento oferecem uma experiência pratica que é tudo que o profissional precisa pra atuar com qualidade nesta área.

Foi perguntado também, visto que pessoas não graduadas em educação física podem ser instrutores da modalidade e fazem parte de processos formativos, como você foi habilitado para dar aula da modalidade?

Através de estudos e colegas eu conseguir chegar até a mandá-lo para o CrossFit onde o coach Marcelo que fez o curso pelos Estados Unidos onde ele passou duas formações para a gente, sendo a primeira o módulo básico e o segundo módulo que foi o intermediário e ainda tem o módulo avançado que ainda não fiz, mais como estou sempre buscando e estudando eu já sei mais ou menos sobre o que falam, mais mesmo assim por questão de documentação essa parte burocrática de você só ser reconhecido quando tem um documento em mãos é que me leva a buscar o módulo avançado [...]. [...] existe profissionais que tem o título e tem o curso mais ele não tem o método e não sabe ensinar e toda informação que foi dada no curso que ele fez, na formação da educação física e no mmt, ele não consegue aplicar, Agora já possuo indivíduos que não possuem tanto conhecimento científico e eles conseguem simplesmente por experiência, ter o cuidado, ter uma visão técnica, ter uma técnica à nível de ergonomia e execução correta onde ele consegue trabalhar o movimento cuidando com que o indivíduo que esteja executando aquele movimento não se lesione ou não cause nenhum tipo de problema[...].(ENTREVISTADO 1)

Percebe-se que o Entrevistado 1 além de sua formação, realizou um curso especializado no CrossFit para ser reconhecido dentro da empresa CrossFit inc., contudo ele demonstra que existem profissionais atuantes formados em Educação Física e possuem o curso da empresa mais mesmo assim não conseguem passar tudo aquilo que lhe foi ensinado, e existem profissionais que não são formados em Educação Física, mais por possuírem o curso e terem uma certa vivência com a prática, conseguem passar todo o conhecimento que tem adiante.

O entrevistado 2 segue na mesma linha de pensamento quando falar que existem profissionais formados que não dão conta de ensinar o CrossFit.

A empresa CrossFit em si ela libera uma credencial para o aluno tá dando aula, se formando um coach. No entanto a meu ver e de outros coaches que eu conheço quem é formado em educação física está extremamente fora do padrão, porque a CrossFit ela quem libera para atuação, não é somente chegar fazer o curso que ela vai te liberar, você tem que ter uma vivência, um certo tempo já treinando e aprendendo com eles, mais mesmo não formado em educação física você pode estar sim dando aula da modalidade. Em visto primeiro temos a formação que eu sou formado em licenciatura em Educação Física, que para gente foi quase uma licenciatura plena porque tivemos diversas disciplinas e diversos contatos práticos que me dá toda liberdade de trabalhar aqui dentro do meu Box com total segurança e apresentando a modalidade aos alunos. (ENTREVISTADO 2)

Nota-se que os dois entrevistados seguem numa mesma linha de formação e pensamento sobre o processo formativo do profissional para passar a prática do CrossFit, ambos são formados em Licenciatura em Educação Física e foram buscar o curso especializante da modalidade, mais deixam explícito em suas falas que para ensinar o CrossFit não é necessário ter uma formação em Educação Física, basta

ter o curso que é realizado pela em presa de CrossFit, que junto com a vivencia da pratica o torna apto a ser tornar o até então chamado Coach.

Segundo o Guia de Treinamento Nivel 2 Crossfit (2018) para se tornar um coach de CrossFit deve-se passar por cursos de treinamento, que servem para capacitar qualquer pessoa que tenham interesse em lecionar aulas de Crossfit. Objetivando a melhora da copleensão do participando e a implementação de: Mecânica essencial de movimento funcional, identificação de falhas e correção, qualidades essenciais de um treinador eficaz, projeto de programação eficaz e avaliação e estratégias de gestão de classe.

No entanto segundo o livro CROSSFIT FORGING ELITE FITNESS – FOUNDATIONS (2002) a melhor preparação para um treinador experiente é ter pelo menos 50 horas de experiência como treinador, que são oferecidas pelo curso da empresa CrossFit inc. essas sessões são chamadas “Exercícios de Prática” e “Teach Back” onde a equipe guia os participantes em exercícios para treinadores, bem como provê comentários sobre a habilidade de cada pessoa em treinar outros nos movimentos fundamentais do CrossFit.

Categoria 3: Analise da Prática

Essa categoria se propõe, a saber, como é desenvolvida a pratica mediante as aulas de CrossFit, deste modo é de grande importância, pois a partir daí poderemos ter uma noção de como é tratado os meios didáticos e técnicos que são usados mediante as aulas.

Para verifica como os alunos são inseridos nas aulas juntamente a grupos já existentes foi feita a seguinte pergunta: **Partindo de que as aulas da modalidade são realizadas em grupos, como é realizada a inserção de alunos iniciantes, junto a um grupo já avançado?**

Partindo do pressuposto da individualidade do individuo a introdução do individuo iniciante para que ele venha estar participando do WOD onde o individuo avançado esteja participando, ele vai sendo introduzindo à medida que ele for amadurecendo e ter uma boa consciência da realização dos movimentos, ele precisa ter o controle e um auto conhecimento corporal para que ele possa participar de uma atividade mais complexas junto com alunos que estão em um nível mais avançado, eu não posso pegar uma criança e pedir para ela correr sendo que ela esta aprendendo a engatinhar .Toda e qualquer atividade que se possa realizar hoje bem sistematizada e

orientada vai te trazer resultados, o que o CrossFit tem apresentado diferente é que são todos buscando o mesmo objetivo e que essa meta seja alcançada juntos, não é importante apenas eu chegar e realizar trinta repetições enquanto o meu colega não consegue chegar aos trinta. O CrossFit prega que você execute seu objetivo e ajude ao outro a alcançar seus objetivos também. Além de ter os benefícios fisiológicos eu tenho o benefício mental e o pertencimento coletivo onde todos estão comungando a mesmo objetivo. (ENTREVISTADO 1)

Observa-se que o entrevistado 1 segue uma linha de raciocínio onde prega-se o respeito a individualidade biológica dos indivíduos, respeitando seus limites e o seu tempo de amadurecimento dentro da modalidade, além de citar que o CrossFit prega uma ideia de coletividade junto aos seus participantes, fazendo com que ao meu entendimento o indivíduo iniciante não se sinta inferior ao indivíduo avançado, pois tais realizam exercícios semelhantes sendo que cada um dentro do seu limite, onde um ajuda o outro a completar as tarefas impostas pelos treinadores.

Segundo Tubino (1984), define-se individualidade biológica o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais, assim deve-se respeitar o limite de cada indivíduo não impondo que os resultados dos alunos iniciantes devem ser iguais a dos alunos mais avançados, pois com certeza isso implicará em lesões aos indivíduos sem condicionamento necessário.

O CrossFit é um mecanismo onde coaches, treinadores e atletas podem desenvolver coletivamente a arte e a ciência da otimização do desempenho humano (Guia de treinamento CrossFit, 2007), deixando uma atividade desgastante fisicamente em uma atividade prazerosa pois diferentes das academias de musculação as atividades no Box de CrossFit são realizadas em grupos, com incentivo mútuo dos praticantes, um dos motivos que torna a modalidade mais atrativa ao público.

Isso é uma coisa que estamos nos questionando muito, como por exemplo, aqui na minha garagem Box eu trabalho sozinho e em outras você encontra coaches direcionados só a aula experimental de acordo com a sua graduação, porque tem as graduações de M1, L1, L2, level one entre outras, eu sou sozinho então como é que eu faço essa mistura? Então eu construo três Wods, adaptativo, intermediário e avançado, eu tenho que conhecer bem meus alunos, quem faz e quem não faz os movimentos as limitações deles, diante disso aí eu vou prescrevendo o treino da semana inteira. (ENTREVISTADO 2)

O entrevistado 2 demonstra a dificuldade de direcionar as atividades para alunos iniciantes, pois o mesmo expõe que diferentes dos outros boxes de CrossFit ele trabalha sozinho tendo que ministrar o treinamento para alunos iniciantes e avançados numa mesma aula, no entanto ele cria uma estratégia que o permite facilitar a inserção do iniciante meio ao avançado na mesma aula.

A preparação do aluno por meio do treinamento desportivo deve ser sistematicamente organizada por meio de exercícios físicos pedagogicamente estruturados e periodizados (Matveev, 1986), para isso organização do método precisa estar planejada, conforme os objetivos de preparação do indivíduo (Platonov, 2008).

BOMPA (2005) vêm destacando que o caráter formativo da intervenção do treinador esportivo, deve promover o desenvolvimento global e a aprendizagem dos atletas. Para isto, evidenciam a capacidade do treinador de observar com espírito de autocrítica as suas próprias atitudes e condutas, bem como a influência que exerce sobre seus atletas, tornando assim um dos principais fatores de sucesso do trabalho educativo e instrutivo.

Podemos perceber que os entrevistados 1 e 2 agem com segurança ao realizar a inserção de novos membros a um grupo mais avançado tornando o seu trabalho confiante e seguro para quem vê, mesmo perante dificuldades enfrentadas ambos desenvolvem métodos para desempenhar um bom trabalho.

Categoria 4: Riscos e Benefícios da Prática

Esta última categoria trata-se da identificação dos conhecimentos que entrevistados têm sobre as vantagens e os riscos que envolvem o CrossFit, tendo assim uma grande valia para o resultado final da pesquisa, pois a partir dela que trará as maiores conclusões sobre o objetivo geral que foi proposto no projeto.

Para obtermos acesso a essas informações foi perguntado: **Quais os benefícios da utilização desta prática para a saúde dos praticantes em relação às outras modalidades de treinamento?**

Os benefícios do CrossFit visam uma melhor qualidade de vida e, principalmente, um bom condicionamento físico. A partir daí outros benefícios para saúde são somados como, redução do estresse, tonificação muscular, aumento da massa magra, autoconfiança elevada, prevenções de lesões, sim o CrossFit é capaz de prevenir lesões pelo contrário do que

muitas pessoas pensam, pois está associado ao aumento da massa muscular. Assim, as pessoas que praticam se tornam mais resistentes a lesões provocadas por quedas, por exemplo, e para que isso aconteça é necessário praticar da forma adequada, com profissionais qualificados e respeitando seus limites. (ENTREVISTADO 1)

O segundo entrevistado entra numa comparação entre duas modalidades, fazendo uma analogia entre elas.

Eu vou comparar duas modalidades A musculação e o MMT, o MMT deixa o aluno mais preparado para vivências do dia a dia por que aqui não treinamos músculos isolados trabalhamos o corpo por inteiro como por exemplo o burpee, é um movimento que treina tudo, todos os grupamentos musculares, força e resistência, ai você vai numa máquina articulada como uma cadeira extensora, ela vai trabalhar só aquele músculo alvo, não vai trabalhar músculos estabilizadores, então trabalho mais no geral deixando o aluno mais preparado. (ENTREVISTADO 2)

Analisando as falas percebemos que o primeiro entrevistado não consegue chegar ao objetivo da pergunta, deixando de lado a comparação sugerimos na pergunta, ao contrario do segundo entrevistado que consegue fazer essa analogia muito bem.

Segundo Souza et al, (2017) o CrossFit se justifica como método mais usado ultimamente por reportar melhoras na condição cardiorrespiratória e composição corporal simultaneamente, sendo um programa de força e condicionamento do core no sentido de que o condicionamento físico que desenvolve é fundamental para todas as outras demandas corporais (GUIA DE TREINAMENTO DO CROSSFIT, 2007).

O CrossFit consegue ter um diferencial sobre outras modalidades por ser um modalidade que consegue trabalhar varias valências físicas em um único treinamento.

A próxima pergunta é Tendo em vista que os praticantes de CrossFit são muito competitivos e toda pratica esportiva tem risco de lesão, você considera o CrossFit um esporte com um alto risco de lesões?

Se o individuo não tiver um bom preparo com certeza ele vai se lesionar isso é fato. Se você for praticar algum movimento de LPO seja ele qual for ele vai se lesionar se não tiver todo o preparo, assim como se você fosse correr para fazer qualquer movimento do futebol sem o determinado preparo. A grande diferença é que o futebol ou o babinha no final de semana você já tem o habito de realizar aquele movimento, já o CrossFit as execuções você não tem o habito de estar executando como no histórico do futebol, no entanto a nível de pesquisa a modalidade que é apontada com o maior resultado a nível de lesão por minuto hora é o futebol depois o Rugby o CrossFit nesse rank entra como o terceiro ou quarto. (ENTREVISTADO 1)

O entrevistado 2 não consegue responder a pergunta, saindo do contexto da pergunta.

Dependi muito de quem vai passar e de quem vai treinar e de como vai treinar, falamos inicialmente a questão de o profissional não ser formado em Educação Física está passando a modalidade, então, o CrossFit é competitivo a galera é insana, mais teve muita gente que sujou o nome, tem muita gente que quando fala em CrossFit já leva aquele baque , tem gente da musculação que odeia o CrossFit sendo que tudo é essencial, como tem alunos que eu encaminho pra academia antes de vir para o Box, pessoas que chegam com problemas de joelho , pra reabilitar antes de vir para os treinos de MMT, então acho que todo trabalho é fundamental e se eu pegar o aluno mais inteiro melhor pra mim vai ser. (ENTREVISTADO 2)

Nota-se que o entrevistado 1 tem uma visão mais ampla do questionamento que foi feito, abrangendo em sua resposta elementos variados que demonstra um bom entendimento das lesões que podem acontecer no CrossFit, ao contrario do entrevistado 2 que foge totalmente do assunto.

Por ser um programa de treinamento que envolve exercícios de cadeias variadas, rotinas intensas de treinamento com atividades complexas que não são comuns para os praticantes, nota-se que deve-se ter um cuidado maior ao periodizar os treinamentos realizados no Box de CrossFit.

Ainda que o esforço intenso seja capaz de aprimorar o desempenho de uma pessoa Guimarães et all, 2007 fala que cargas elevadas de grande esforço físico e mental pode levar o individuo a varias condições deletérias. O treinamento árduo do crossfit e com uma periodização extenuante ao corpo, especialmente aqueles indivíduos que realizam sem uma preparação adequada e especifica inevitavelmente terão lesões resultantes, acompanhadas de dor, desconforto e até mesmo a incapacidade de continuar treinando. (XAVIER E LOPES, 2017). Em 2005, Paluska afirmou que os participantes CrossFit, seja no âmbito recreativo ou competitivo, estão propícios aos riscos de lesões musculoesqueléticas associadas à prática do esporte, principalmente se o movimento ou a forma de treinamento estiverem inapropriados.

A seguinte pergunta foi se algum aluno seu já teve algum tipo de lesão relacionada ao treino de Crossfit? Se sim quais os tipos de lesões?

O primeiro entrevistado aponta que não teve nenhum aluno lesionado pelo crossfit, pelo contrario, teve alunos tratados de lesões acometidas em outros ambientes com o método do crossfit.

Eu já peguei alunos meus com problemas e trabalhamos as cadeias necessárias para poder equilibrar a força e a dor sumiu mais eu com descuido da minha parte que já conseguir desenvolver alguns tipos de luxações porque eu tenho o treinamento completamente diferente de meus alunos. O problema que eu tive foi muito relacionado a não ter um conhecimento de um movimento que eu posso realizar ou não, porque existe um movimento que eu não posso realizar mais outro individuo pode. No meu caso eu não posso realizar um agachamento total com barra por causa de uma individualidade fisiológica minha. (ENTREVISTADO 1)

Já o segundo entrevistado, aponta que teve um aluno lesionado, no entanto o aluno já chegou até ele com a lesão, sem externa-la onde a mesma se agravou.

Eu já tive um caso onde, porque o aluno quando ele chega nessa fase do ano ele quer comprar um tênis, ele quer comprar uma bike, ele quer comprar uma touca ele quer fazer tudo ao mesmo tempo, entra no grupo de corrida, entra no crossfit, entra n boxe, entra na natação e entra na academia. E aconteceu que chegou na fase da avaliação escrita ele escondeu problema de coluna que ele tinha, problema de tornozelo que ele tinha, então isso me deu a confiança de passar alguns exercícios que na realidade ele não poderia realizar se eu soubesse desde a anamnese das suas lesões, então isso acarretou que mexeu com a lesão dele, agravou a situação dele, então ele parou de treinar sem eu saber do motivo, depois ele retornou conversando comigo que tinha uma lesão no tornozelo e uma lesão na coluna mais fazia tempo que eu não sentia então eu nem coloquei na anamnese. Esse foi o episódio que aconteceu comigo e acontece muito também de o aluno ta mentindo paro o profissinal pra ta obtendo o resultado no menor tempo possível. (ENTREVISTADO 2)

Percebemos na fala dos entrevistados que ambos não afirmam que não tiveram alunos lesionados devido o a sua metodologia de ensino mais sim por fatores externos, como a pratica de outros esportes consecutivamente que acarretou em uma sobrecarga no aluno que o fez desenvolver algum tipo de lesão como foi dito pelo segundo entrevistado.

Dominski et. all (2018) fala que o crossfit nos últimos anos tem sido bastante procurado pela população e muitas já são praticantes de outras modalidades de exercício físico e esportes e, às vezes essa população é compostas por portadores de lesões prévias, onde conseqüentemente a pratica intensa do crossfit pode vir a agravar essas lesões já existentes. No entanto nesses casos faz necessária uma atenção maior na pratica da anamnese no ato da matricula do aluno no Box de Crossfit, com a finalidade de detectar e conhecer as lesões antecedentes do mesmo, e prevenir a reincidências dessas tais lesões.

Um das características evidentes na pratica do CrossFit, são as tomadas de PR(Personal Record), principalmente nos exercícios de LPO (DOMINSKI ett all,

2018), onde os praticantes elevam seu corpo a um nível de estresse muito grande no ato de tentar executar o exercício determinado com a maior carga possível. Esse alto aumenta eminentemente os riscos de lesões na prática da modalidade. No entanto Halk et al, aconselha que tais exercícios sejam executados com o foco principal na técnica correta do movimento, pra se obter uma execução de qualidade, sendo essa uma característica mais importante do o numero de repetições e a velocidade com que são realizadas.

Assim destaca-se a otimização dos movimentos realizados pelos indivíduos para que lesões não venham acontecer durante a prática do CrossFit, assim como se faz necessário a presença de um profissional qualificado para fazer o acompanhamento dos alunos durante a prática.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Trabalho buscou explicitar como é entendido e tratado as lesões na modalidade de treinamento CrossFit pelos professores de Educação Física, visto que além de nova, a modalidade sofre um grande preconceito no meio fitness e acadêmico como sendo um esporte extremamente lesivo, muitas das vezes sem nem saber explicar o porque de tal afirmação.

Com tudo buscou-se na literatura subsídios teóricos para mostrar que a modalidade em questão não é lesiva, mais alguns profissionais que trabalham dentro dos chamados Box de CrossFit, se mostram despreparados para poder atuar com a modalidade, que é extremamente complexa.

Nessa perspectiva, com base no referencial teórico apresentado e na coleta dos dados juntos aos professores de Educação Física que atuam com a modalidade pode-se perceber que os professores entrevistados mostram ter um bom conhecimento do que é o CrossFit, e como funciona o seu método de ensino prezando pela segurança do aluno.

No entanto nem sempre é assim como foi explicitado pelos entrevistados nem todo o profissional atuante é de qualidade e provem de uma formação adequada. No CrossFit podemos perceber que para poder atuar na área você não precisa ter uma formação em Educação Física, mas sim apenas um curso que é feito pela empresa que patenteia a modalidade, o que facilita o acesso pra alguns mas que pode ser prejudicial pra os alunos, pois sem passar por uma formação adequada em Educação física esse profissional não terá acesso a matérias que dão subsídios para poder ter um olhar clinico dos exercícios, ter uma noção de limites e possibilidades do aluno para saber até onde ele pode executar um movimento sem que lhe cause uma possível lesão. Sem essa formação adequada o profissional não tem a cesso a noções básicas de treinamento desportivo como, periodização de treinamento, respeitar as individualidades biológicas de cada individuo, principio da sobrecarga, Volume x Intensidade, entre outros.

Mas o que não descarta a importância também do curso proposto pela empresa, pois, vai oferecer o contato com elementos específicos trabalhados dentro da modalidade CrossFit que o profissional graduado pode não ter tido acesso em sua graduação, como por exemplo o Levantamento de peso olímpico, que é um dos principais elementos do CrossFit. Vale a pena ressaltar também a experiência que é

exigida pelo curso para poder atuar como Coach dentro da modalidade, experiência essa que só pode ser adquirida através da prática.

No entanto conclui-se que se faz necessário ter uma graduação em Educação Física para poder atuar dentro de um Box de CrossFit, assim como também é perceptível a necessidade de ter o curso especializado na área, sendo assim percebe-se no entanto a importância da chamada graduação continuada, para se obter o conhecimento geral e específico da modalidade trabalhada, assim o professor poderá atuar sem risco de lesionar o aluno.

Percebemos ainda que as lesões que provenientes do CrossFit se dá também através de alguns fatores dentro do Box que podem ser evitados na atuação de um bom profissional, como, a alta competitividade, saber diferenciar treino de alto rendimento com treino normal. Assim como fatores externos também, como, alunos que já chegam lesionados e obstruem no ato da anamnese, a prática conjunta com outras modalidades esportivas e até mesmo por individualidades biológicas do indivíduo.

Assim conclui-se que os dois entrevistados possuem uma compreensão adequada do CrossFit, proveniente de cursos específicos que puderam complementar o conhecimento que obtiveram durante a sua graduação. Assim entendemos que não é o CrossFit que lesivo, mais sim a má atuação do profissional atuante.

REFERENCIAS

BOMPA, T. O. **Treinando atletas de esporte coletivo**. São Paulo: Phorte, 2005.

Crossfit Forging Elite Fitness – Foundations. Disponível em <http://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>. Acessado em: 31 de agosto de 2018.

DOMINSKI, Fabio Rech; SIQUEIRA, Thais Cristina; SERAFIM, Tiago Texeira; ANDRADE, Alexandre. **Perfil de lesões em praticantes de CrossFit**: revisão sistemática, 2018

GAVAZZI, Marta; DORST B. Goulart, Débora. A Origem do Crosstraining e sua evolução, 2011.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo, Editora Atlas S.A. 2002

Guia de treinamento de nível 1 CrossFit. Disponível em http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf Acessado em: 31 de agosto de 2018.

GUIMARÃES, Thiago et al. **Crossfit, musculação e corrida**: vício, lesões e vulnerabilidade imunológica, Revista de Educação Física, 2017.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo, Editora Atlas S.A. 2003.

MANSKE, George Saliba; ROMANIO, Flávia. **Medicalização, controle dos corpos e Crossfit**: uma análise do site CrossFit Brasil, Textura n.33, 2015.

Matveev LP. Horizontes da cultura física fundamentos do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte; 1986.

MINAYO, M.C. de S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo-Rio de Janeiro, HUCITEC-ABRASCO, 1992.

Oliveira, S.R.S.; Serassuelo JR, H. Simões, A, C. A **Periodização Quantitativa do treinamento de força para judocas**: Levantamento Olímpico como modelo de estudo. (Revista de Educação Física da Universidade Estadual de São Paulo - Pro st88 -039 2005).

PERDOMO PAIVA A. V., **A ginástica no brasil**: percurso histórico no currículo escolar, 2011.

Platonov VN. Tratado teral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte; 2008.

SOUZA, Daniel costa et al. **CROSSFIT®**: Riscos para possíveis benefícios? São Paulo, Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.11. n.64, 2017.

TIBANA, R A; ALMEIDA, L M; PRESTES, J. **Crossfit® *riscos ou benefícios?*** O que sabemos até o momento? R. bras. Ci. e Mov 2015;23(1):182-185.

TUBINO, Manoel José Gomes. Metodologia científica do treinamento desportivo. 3.ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

XAVIER, Alan de Almeida; LOPES, Airton Martins da Costa. Lesões musculoesqueléticas em praticantes de crossfit. Minas Gerais, Revista Interdisciplinar Ciências Médicas 2017.

APENDICE A

Roteiro de entrevista

1. Nome:

2. Gênero:

Feminino []

Masculino []

Bloco 1: conceito

1: Quando se fala em CrossFit logo vem na mente treinos intensos e exaustivos ao extremo. Como você define o CrossFit?

2: visto que pessoas não graduadas em educação física podem ser instrutores da modalidade e fazem parte de processos formativos, como você foi habilitado para dar aula da modalidade?

Bloco 2: Formação

3: Na sua graduação, houve matérias que te proporcionasse um aporte teórico\prático para a atuação na modalidade? Se sim, quais e te ajudou em que? Se não, o que faltou?

Bloco 3 pratica

4: Partindo de que as aulas da modalidade são realizadas em grupos, como é realizada a inserção de alunos iniciantes, junto a um grupo já avançado?

Bloco 4: riscos e benefícios da pratica

5: Quais os benefícios da utilização dessa pratica para a saúde dos praticantes em relação as outras modalidades de treinamento?

6: Tendo em vista que os praticantes de CrossFit são muito competitivos e toda pratica esportiva tem risco de lesão, você considera o CrossFit um esporte com um alto risco de lesões?

7: Algum aluno seu já teve algum tipo de lesão relacionada ao treino de CrossFit? Se sim quais os tipos de lesões?