

PERFIL DE SAÚDE DE ATLETAS DE CROSSFIT

**MIKAELLA NIEVIEROWSKI MACEDO¹; FABRICIO TABELIÃO DEGRANDIS²;
GUSTAVO DIAS FERREIRA³**

Universidade Federal de Pelotas – mikaellanievierowski@gmail.com¹

Universidade Federal de Pelotas – degrandis47@gmail.com²

Universidade Federal de Pelotas – gusdiasferreira@gmail.com³

1. INTRODUÇÃO

O CrossFit existe há mais de 20 anos (GLASSMAN, 2004) com rápido reconhecimento mundial. Sua modalidade de treino associa capacidades físicas de elevada intensidade, realizadas de modo conjunto com enfoque individual que visam além da melhora de condicionamento e maior qualidade de vida (MEYER e colab., 2017). A estrutura dos treinos é projetada para desafiar diferentes aspectos da aptidão física humana, o “Workout of the day” (WOD) ou treinamento do dia, refere-se ao treino em que a turma irá realizar. A sessão possui uma hora e é liderada por um treinador, seu início se dará por um resumo do “quadro branco” que instruirá seus alunos ao aquecimento e prática de habilidades necessárias para o treino do dia e posteriormente WOD. No âmbito prático, discute-se à qualidade de vida dos praticantes, em aspectos como: aporte nutricional, utilização de suplementos e medicamentos e principalmente probabilidade de desenvolvimento de lesões. Ao averiguarmos a literatura científica disponível, importantes estudos em nível mundial já avaliaram tal desfecho. Em trabalho pioneiro sobre o tema (HAK, 2013) 132 praticantes foram questionados com relação ao aparecimento de lesões durante o treinamento e 73,5% reataram ter sofrido algum tipo de lesão durante o treino. Entretanto, a incidência de lesões no Crossfit não é totalmente causada devida a modalidade possuir uma carga alta de intensidade e volume em determinados exercícios, o risco de lesões também é causado devido às comorbidades dos seus alunos, tais como obesidade, doenças cardiorrespiratórias, falta de condicionamento físico, alguma limitação óssea ou muscular que não foi devidamente explicada em sua prévia anamnese (ANDERSON e colab., 2015). Desta forma, o presente estudo visa levantar dados à respeito da qualidade de vida, aspectos nutricionais e ocorrência de lesões em praticantes de Crossfit em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul.

2. METODOLOGIA

Este estudo é um estudo descritivo, transversal e quantitativo que foi realizado com praticantes de CrossFit de 2 boxes na cidade de Pelotas-RS, com amostra definida por conveniência e de forma não probabilística. Foram enviados aos 71 participantes link para acesso ao formulário de coleta elaborado na forma de questionário no Google Forms, gerando após a resposta de todos os sujeitos planilha no Microsoft Excel pelo próprio Google Forms. Após a tabulação dos dados nas planilhas de Excel, estes dados foram apresentados em tabelas (apresentados em números absolutos e relativos).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo, resultados verificados nas variáveis levantadas por este estudo.

Tabela 1. Variáveis relacionadas a hábitos e caracterização da amostra

	Variável	N (%)
Sexo		
	Masculino	24 (33,8)
	Feminino	47 (66,2)
Tempo de prática		
	<1 ano	20 (28,2)
	1 a 3 anos	26 (36,6)
	>3 anos	25 (35,2)
Diagnóstico prévio de doença		
	Sim	17 (23,9)
	Não	54 (76,1)
Se sente cansado com frequência?		
	Sim	28 (39,4)
	Não	43 (60,6)
Se sente estressado com frequência?		
	Sim	27 (38)
	Não	44 (62)
Quantas horas de sono por noite?		
	>5 horas	1 (1,4)
	5 a 7 horas	38 (53,5)
	7 a 9 horas	32 (45,1)
Consume álcool? Se sim, qual frequência?		
	Não consome	22 (31)
	1x/semana	24 (33,8)
	2x/semana	18 (25,4)
	3-4x/semana	5 (8,5)
	>5x/semana	1 (1,5)
É fumante?		
	Sim	5 (7)
	Não	66 (93)
Frequência de check-ups		
	1 a 3 meses	1 (1,4)
	4 a 6 meses	9 (12,5)
	12 meses	44 (62,5)
	2 a 5 anos	11 (15,3)
	10 anos	4 (5,6)
	Nunca	2 (2,8)
Como classifica a sua saúde (ordem crescente)		
	5	1 (1,4)
	6	0 (0)
	7	10 (14,1)
	8	24 (33,8)
	9	25 (35,2)
	10	11 (15,5)
Acredita que iniciar o crossfit melhorou a sua saúde?		
	Sim	70 (98,6)
	Não	1 (1,4)

Fonte: elaborado pelo autor (2024)

Tabela 2. Variáveis relacionadas a ocorrência de lesões com a prática de Crossfit

Variável	N (%)	
Já sofreu lesão?	Sim	30 (42,2)
	Não	41 (57,8)
Se sim, quanto tempo se afastou do Crossfit?		
	Não ficou	17 (58,3)
	<1 semana	2 (5,6)
	<1 mês	3 (11,1)
	1 a 2 meses	5 (16,7)
	<3 meses	2 (5,6)
	1 ano ou mais	1 (2,8)
Fez fisioterapia após a lesão?	Sim	18 (59,1)
	Não	12 (40,9)
Qual tipo de lesão		
	Muscular	14 (46,6)
	Tendínea	8 (26,6)
	Ligamentar	1 (3,3)
	Articular	4 (13,3)
	Traumática	3 (10)

Fonte: elaborado pelo autor (2024)

Tabela 3. Variáveis relacionadas a hábitos dietéticos da amostra

Variável	N (%)	
Faz acompanhamento nutricional?	Sim	30 (42,3)
	Não	41 (57,7)
Faz utilização de suplementos?	Sim	53 (74,6)
	Não	18 (25,4)
Se sim, quais suplementos utiliza?		
	Creatina	46 (86,7)
	Whey Protein	40 (75,4)
	Beta Alanina	8 (4,2)
	Ômega 3	1 (0,5)
	Pré Treino	1 (0,5)

Fonte: elaborado pelo autor (2024)

Com relação a crença de melhora da saúde com relação ao Crossfit, apenas 1,4% da amostra relatou não observar melhora, enquanto o restante afirma que sua saúde melhorou, dado que é corroborado por estudo conduzido com relação a prática durante a pandemia de COVID-19, onde sujeitos avaliados demonstraram melhor percepção de qualidade de vida durante a prática (MATIAS, 2021). Observamos dados que vão ao encontro de outras pesquisas sobre a temática. Com relação a ocorrência de lesões, nosso estudo mostrou que 42,2% dos sujeitos avaliados já foram acometidos por lesões ao longo da prática, em revisão com mais de 12 mil praticantes (ÁNGEL RODRÍGUEZ e colab., 2022) foi possível observar uma prevalência de 35,3% de lesões em média dos estudos incluídos. Curiosamente

40,9% dos sujeitos que relataram sofrer lesão prévia não tiveram tratamento fisioterapêutico após, apesar de ser um consenso de que a fisioterapia independentemente do tipo e grau de lesão, contribui com o retorno mais rápido a prática (ORGANIZATION, 2017). Com relação a acompanhamento nutricional apesar de mais da metade relatar não possuir acompanhamento, aproximadamente 75% relataram utilizar suplementos, desta forma se infere que parte dos avaliados utiliza suplementação auto prescrita, visto que no Brasil, a prescrição de suplementos nutricionais é responsabilidade técnica de profissionais formados em nutrição (“RESOLUÇÃO CFN No 599/2018”, [S.d.]) e medicina (“Código de Processo Ético-Profissional (Atual) |”, [S.d.]). Dados semelhantes podem ser observados em outros trabalhos onde menos de 50% da prescrição passa por profissional habilitado (ÁNGEL RODRÍGUEZ e colab., 2022).

4. CONCLUSÕES

O presente trabalho levantou dados que inferem a melhora de qualidade de vida com a prática de Crossfit. Ademais, a maior parte dos entrevistados possui hábitos que condizem com desenvolvimento de boa saúde, entretanto é possível observar o relato de auto prescrição de suplementos e a necessidade de maior investigação com relação ao tratamento fisioterapêutico de lesões relacionadas a prática, preenchendo lacuna importante na literatura científica.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, M. K. e colab. Occupation and other risk factors for injury among enlisted U.S. Army Soldiers. *Public Health*, v. 129, n. 5, p. 531–538, 1 Maio 2015.

ÁNGEL RODRÍGUEZ, Miguel e colab. Injury in CrossFit®: A Systematic Review of Epidemiology and Risk Factors. *The Physician and Sportsmedicine*, v. 50, n. 1, p. 3–10, 2 Jan 2022.

Código de Processo Ético-Profissional (Atual) |. Disponível em: <<https://portal.cfm.org.br/etica-medica/codigo-de-processo-etico-profissional-atual>>.

GLASSMAN, Greg. “Why Fitness”. *CrossFit Journal Article Reprint*. First Published in *CrossFit Journal Issue*. [S.l: s.n.], 2004.

HAK, Paul. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 Nov 2013. Disponível em: <https://www.academia.edu/116794968/The_nature_and_prevalence_of_injury_during_CrossFit_training>

MATIAS, Lucas Oliveira. Percepção da qualidade de vida e do nível de atividade física em praticantes de crossfit durante o período de pandemia por covid-19. 10 Jun 2021. Disponível em:<<http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/1873>>.

MEYER, Jena e MORRISON, Janet e ZUNIGA, Julie. The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. *Workplace health & safety*, v. 65, n. 12, p. 612–618, 1 Dez 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28363035>>

ORGANIZATION, World Health. *Rehabilitation in health systems*. p. 92–92, 2017.

RESOLUÇÃO CFN No 599/2018. Disponível em: <<http://sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=599>>