

# **BENEFÍCIOS DO CROSSFIT NA QUALIDADE DE VIDA DE HOMENS**

**Dias, Jean dos Santos**<sup>1</sup>

**Alves Junior, Luiz Carlos**<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O Crossfit é uma modalidade multi modal que tem como característica exercícios funcionais e aeróbicos realizados em alta intensidade. Também há um desenvolvimento interpessoal e socialização, pois os treinos são realizados em grupo. O presente estudo teve como objetivo, analisar, através da literatura, os benefícios do Crossfit na qualidade de vida de homens adultos de 18 à 30 anos. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados Google Acadêmico e PubMed utilizando as palavras-chave: crossfit, qualidade de vida, benefícios psicofisiológicos, sedentarismo e homens, exercícios multi modal. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2016 a 2024, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas. A pesquisa comprovou que a prática do crossfit além de benefícios cardiovasculares e fisiológicos, os praticantes também se socializam e fazem amizades por se tratar de treinamento em grupo. Melhorando a autoestima, confiança e qualidade de vida dos praticantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Crossfit, Homens, Qualidade de vida.

## **1 INTRODUÇÃO**

O Crossfit é uma modalidade multi modal que tem como benefícios promover a melhora cardiorrespiratória, condicionamento físico e resistência muscular com exercícios funcionais e aeróbicos realizados em alta intensidade. Também há um desenvolvimento na relação interpessoal, pois os treinos são realizados em grupos.

O stress, o cotidiano e a rotina são fatores que induzem ao sedentarismo, esse por sua vez ao aumento de doenças metabólicas e cardiovasculares. O presente estudo busca analisar quais benefícios são relevantes na melhora da qualidade de vida de homens adultos praticantes da modalidade.

Embasado neste contexto, levantou-se a seguinte inquietação: quais os benefícios

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – jeandias48@hotmail.com

<sup>2</sup> Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharel em Educação Física pela FIRA, Doutor em Ciências do Movimento Humano pela UNIMEP–Avaré-SP. E-mail – prof.luiz@fira.edu.br

psicofisiológicos o Crossfit trás para a vida de homens de 18 a 30 anos, e como esses benéficos contribuem na qualidade de vida no geral desses homens?

A prática de Crossfit trará a vida de homens dentre os muitos benefícios uma melhora na capacidade cardiovascular, resistência muscular e espírito de equipe, já que os treinos são realizados em grupo, permitindo o estímulo e incentivo de outras pessoas. Melhorando a autoestima, bem estar e qualidade da vida do mesmo.

O presente estudo teve como objetivo, analisar, através da literatura, os benefícios do Crossfit na qualidade de vida de homens adultos de 18 à 30 anos.

Este estudo justifica-se pela importância de investigar os benefícios do crossfit na vida de homens adultos, visando para que haja uma diminuição do sedentarismo e que assim mais pessoas pratiquem atividades físicas. Os resultados obtidos poderão servir como exemplo para que outras pessoas possam se inspirar e praticar o esporte, gerando benefícios psicofisiológicos e uma melhor qualidade de vida.

A inatividade física pode de aumentar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, com isso elevar os gastos econômicos da população geral. Desta forma, a adoção de um estilo de vida saudável tente a perpetuar ao longo da vida e diminuir os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas (FERRARI et al., 2017).

O Crossfit é uma modalidade recente no Brasil e é acessível a todas as idades. Essa modalidade se caracteriza por ser um método de condicionamento físico composto por movimentos funcionais constantemente variados realizados em alta intensidade que incluem aspectos combinados da ginástica, levantamento de peso olímpico (LPO), exercícios cíclicos e outros exercícios (LICHTENSTEIN; JENSEN, 2016).

A autoestima se define como o grau de positividade que o indivíduo tem em relação ao mesmo, é a extensão de apreciação e respeito que as pessoas tem delas mesmos (MRUK,1998). Esta autoestima é a capacidade que a pessoa tem de confiar em si própria, de se sentir capaz, de poder enfrentar os desafios da vida e saber se expressar de forma adequada, para si e para os outros, as próprias necessidades e desejos e ainda ter amor próprio (BAVOSO et al., 2017).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados Google Acadêmico e PubMed utilizando as palavras-chave: crossfit, qualidade de vida, benefícios psicofisiológicos, sedentarismo e homens, exercícios multi modal. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2016 a 2024, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem

fora do período escolhido e em outros idiomas (TIBANA et al., 2023).

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 PRINCÍPIOS E CONCEITOS DO CROSSFIT**

O CrossFit é um esporte recente, foi criado em 1995, pelo ex-ginasta Greg Glassman. Após enfrentar uma doença chamada poliomielite, ele buscou diferentes tipos de exercícios para ajudar na sua recuperação. No entanto, insatisfeito com as atividades praticadas nas academias, Glassman decidiu desenvolver sua própria série de treino funcional, que futuramente deu origem aos princípios básicos do CrossFit.

Diferentemente de outros métodos tradicionais, o foco do CrossFit é trabalhar todos os grupos musculares, por meio de uma variedade de exercícios de alta intensidade. Assim, cada treino é diferente, proporcionando uma maior amplitude de movimento, diversos benefícios e resultados mais rápidos. Glassman explicou que o seu objetivo com o CrossFit é estimular os movimentos mais básicos e funcionais, como levantar pesos e objetos. Afinal, com o crescente sedentarismo, típico da vida moderna, muitas vezes acabamos deixando de lado os movimentos simples, como agachar, pular e correr.

Dessa forma, por meio do CrossFit o atleta consegue trabalhar o desenvolvimento de habilidades físicas gerais, a partir de um treinamento dinâmico e funcional. Apesar de muitas pessoas terem medo do esporte, devido aos riscos de lesões, há evidências científicas de que, quando comparada com outras modalidades de exercício físico ou esporte, a taxa de lesões no CrossFit não é considerada elevada.

A base do CrossFit é a ginástica, levantamento de peso, corridas e pedaladas. Glassman percebeu que combinando esses três exercícios ele conseguiria trabalhar o corpo com um todo e teria resultados melhores quando comparados com exercícios que trabalham o corpo de modo fracionado.

Dessa forma, todos os exercícios do CrossFit combinam força, resistência cardiovascular e respiratória, agilidade e flexibilidade. O tempo médio de duração do treinamento é de 60 minutos, levando o corpo ao seu extremo e desenvolvendo a mentalidade de superar sempre os seus limites. Para isso, o treino é composto por três etapas:

- aquecimento: preparo do corpo;
- técnica: explicações sobre como executar os exercícios;

- WOD: Workout Of the Day, ou “desafio do dia”.

Para proporcionar um treinamento completo, o WOD inclui exercícios de alta intensidade e curta duração. Como todos os alunos realizam os mesmos exercícios, respeitando as adaptações e limites de cada um, é comum haver um espírito de cooperação e estímulo durante o treino.

A dinâmica do CrossFit configura-se como uma aula em grupo, em formato de turmas, de sessenta minutos divididos em Warm up (aquecimento), Skill (desenvolvimento/aprimoramento de uma técnica ou trabalho de força específicos), WOD (Workout of day - a parte principal da aula), e alongamento/recuperação (BAPTISTA, 2021).

A principal característica do CrossFit é que ele é um esporte dinâmico e recomendado para todas as idades — a partir dos 3 anos. Além disso, outro diferencial é que ele serve tanto para pessoas que querem apenas melhorar e desenvolver habilidades físicas básicas do corpo de modo eficiente, como também para atletas que desejam se preparar para competições.

## 2.2 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA MODALIDADE

Além do condicionamento físico, o programa busca maximizar a resposta neuroendócrina, desenvolver potência, realizar um treinamento cruzado com diversas modalidades, a partir de um treinamento constante e com uma prática embasada em movimentos funcionais, além do desenvolvimento de estratégias de dietas. O método busca otimizar valências físicas, com destaque para a resistência respiratória cardiovascular, resistência muscular, força, potência, flexibilidade, coordenação, velocidade, equilíbrio, agilidade e precisão. A prática promove a melhora na aptidão física com o desenvolvimento de capacidade aeróbia, coordenação, agilidade e equilíbrio, ao utilizar exercícios esportivos, funcionais, exercícios de levantamento olímpico, movimentos ginásticos e de condicionamento aeróbio, que podem ser executados em alta intensidade. Tem-se, como principal benefício, a capacidade de melhorar a estabilidade produzida pela igual distribuição de força e peso.

Por melhorar a aptidão funcional, o CrossFit contribui no combate às doenças crônicas e auxilia no enfrentamento deste problema de saúde pública, pelo menos sob o ponto de vista físico. Além dos benefícios físicos, ao término das atividades, observa-se, entre os praticantes de CrossFit, uma melhora nos estados de humor e na auto percepção positiva da qualidade de vida. Variações de humor no pré e pós treino de intensidade moderada foram analisadas em praticantes de CrossFit e identificou-se a redução do nível de tensão, raiva e

depressão, sugerindo benefícios para os estados de humor dos praticantes. Estes benefícios relacionam-se à intensidade do treino e a sua execução em um ambiente agradável e de forma prazerosa, proporcionando, como consequência, melhoria da saúde mental e melhor percepção de qualidade de vida.

Além destes aspectos, a prática de CrossFit promove efeitos na composição corporal e vários benefícios físicos, incentivando um estilo de vida mais saudável, com melhorias da imagem corporal e aumento da confiança. A prática regular, além de aperfeiçoar o desempenho físico, leva a maior independência funcional, melhora da capacidade cognitiva, do estilo de vida e da autoestima.

Dada a necessidade da prática regular para o alcance dos benefícios, considera-se a importância da motivação para a adesão e permanência na prática. Esta depende de fatores relacionados à motivação intrínseca, isto é, pessoais, para a realização de determinada atividade, como o prazer e a satisfação pessoal, e fatores extrínsecos, relacionados ao próprio ambiente no qual o indivíduo executa a atividade. Torna-se necessário compreender os diferentes tipos de motivação que levam as pessoas a praticarem esportes e exercícios.

### 2.3 SOCIALIZAÇÃO ENTRE OS PRATICANTES

Ao considerar que o CrossFit tem como dinâmica a realização das aulas em grupo e que sua disseminação social ganha notoriedade na última década (DOMINSKI; CASAGRANDE; ANDRADE, 2019), compreender como são construídas as sociabilidades no âmbito desta prática se faz importante para se identificar valores e práticas inerentes à educação contemporânea do corpo.

Simmel (2006, p. 33) auxilia-nos nesse debate, ao pontuar que a existência da sociedade se dá na “ação recíproca entre os indivíduos”, na qual, a partir da busca de certos interesses e finalidades, os efeitos das interações entre os indivíduos compõem uma unidade, a sociedade (SIMMEL, 2006), sendo esta um processo contínuo e fluido

São comuns interações entre os praticantes que versam tanto por meio de ajuda e cooperação quanto de cobranças e vigílias. As ideias de que “todos estão juntos no mesmo barco” por fazerem os mesmos WOD, por passarem, às vezes, pelas mesmas etapas no Skill, e compartilharem das mesmas dores e superação dos obstáculos são postas como características importantes na construção desse elo de interação.

Tais depoimentos reforçam a ideia de que mesmo que a busca seja pela melhora individual, os

meios adotados para o seu alcance são intermediados e ganham sentido por ações e interações coletivas (SILVA, 2017).

A interação também se viabiliza mediante cobranças ao longo dos treinos. Um exemplo pode ser trazido de minha observação: um aluno cobra de outro aluno por achar que ele não estava fazendo o exercício de Skill proposto, assim como um outro aluno chama atenção da sua colega por achar que ele está “roubando” no WOD ao não realizar o exercício da forma correta e ainda sinaliza ao coach para que pudesse ficar de olho, o qual prontamente fica ao lado do aluno corrigindo seu movimento. A respeito das correções, notou-se também que não apenas o coach exercia tal ação. Por diversos momentos foi perceptível que os próprios pares se corrigiam, debatiam sobre a melhor maneira de realizar determinado exercício, como também o uso de vestimentas, calçados, acessórios para maximizar a prática do CrossFit. Geralmente, os mais aptos e integrados ao CrossFit exerciam essa função de auxílio aos menos experientes. Contudo, os coaches do box observado estavam o tempo todo atentos a possíveis movimentos incorretos e corrigiam a técnica dos praticantes, fato este que muitas vezes gera críticas aos profissionais atuantes no âmbito da academia de ginástica e musculação, menos atentos, na visão de alguns interlocutores.

Segundo Dawson (2015), nessa atividade não há possibilidade de o indivíduo desconectar-se, já que a participação e a interação acontecem o tempo todo. Este aspecto possibilita que os atores sociais envolvidos, independentemente da função social que ali exerçam, possam influenciar e serem influenciados pelos demais (BAILEY; BENSON; BRUNER, 2017).

Como Simmel (2006) pontua sobre a sociabilidade, “É o jogo do ‘faz-de-conta’, ‘faz-de-conta’ que todos são iguais, e ao mesmo tempo, ‘faz-de-conta’ que cada um é especialmente honrado” (SIMMEL, 2006, p. 71). Assim, o CrossFit promove uma atmosfera simultânea de competição e de solidariedade (CASTRO, 2015) construindo sua “rede” de sociabilidade.

A interação e a sociabilidade entre os participantes não ocorrem apenas no momento da realização dos treinos. Nas palavras dos interlocutores, o orgulho em fazer parte dessa “família”, “comunidade” é bastante assinalado, adentrando outros espaços sociais além do box, como citado também em outros estudos (WOOD, 2020; LIMA, 2018; LAUTNER et al., 2020). Costuma ser bastante recorrente o desejo de levar pessoas do seu círculo social externas ao CrossFit para dentro do box. Assim como as interações e vínculos sociais construídos naquele espaço são compartilhados “fora” do CrossFit. Não à toa grande parte dos entrevistados relatou que atualmente o seu círculo social de amigos é, na grande maioria, composta por pessoas praticantes de CrossFit. Inclusive, há vínculos afetivos matrimoniais a

partir dessa prática.

Eventos sociais como festas, bares, churrascos, idas às competições de CrossFit, seja para competir ou apenas acompanhar/torcer, para acompanhar o CrossFit Open4 têm sido destacados como um modo importante de criação de vínculos sociais. A própria competição de CrossFit tem sido destacada como um importante elo de aproximação dos laços sociais, sobretudo quando é realizada em grupo/equipe (KALIN, 2017). Tal fato também foi pontuado por um dos interlocutores na entrevista ao afirmar que a competição gera aproximação entre os sujeitos, sobretudo aquelas em grupos, sejam duplas, trios ou quartetos, tendo em vista a necessidade de treinarem juntos e criarem estratégias para a competição, o que acaba por provocar maiores contatos e trocas sociais.

### **3 CONCLUSÃO**

Conclui-se com o estudo, que o Crossfit possui efeitos benéficos sobre a qualidade de vida de homens, que além de benefícios psicofisiológicos, cardiovasculares, condicionamento físico e resistência muscular, os praticantes também têm um aumento no espírito de equipe e na competitividade. Os treinamentos em grupo incentivam a criação de uma relação de amizade entre os praticantes e uma melhor socialização entre eles.

É comum que os alunos levem isso para fora da área do treinamento também, se sentindo mais seguros em outras áreas de sua vida, como também uma melhora na confiança e na autoestima, buscando uma melhora na qualidade de vida em todos os aspectos de suas vidas.

### **REFERÊNCIAS**

SOUZA, D. M.; PETERS, G. F.; WAMSER, L.; OSTERMANN, R. M. Autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit®. *Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.*, Uberaba, MG, v. 11, n. 3, e7065, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18554/refacs.v11i3.7065>

BAPTISTA, Juliana Gonçalves; BRANDÃO, Elaine Reis. A construção da sociabilidade no CrossFit: corpos coletivamente individualizados. *Movimento*, v. 28, p. e28072, jan./dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.122225>.

BAVOSO, D. et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v.7, n.2, p.26-37, 2018.

TIBANA, R. A., de Almeida, L. M., & Prestes, J. (2015). Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento?. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 23(1), 182-185.

GLASSMAN, G. O guia de treinamento Crossfit. 2002-2018. Disponível em:[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_TG\\_Portuguese.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf). Acesso em: 02/10/2018.

BUZETTI, Lucas Cassiano et al. Prevalência e local de dor em praticantes de CrossFit em uma cidade do sul de Minas Gerais. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 29, p. 1-5, 2023. [http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329022021\\_0328p](http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329022021_0328p).

Guia de treinamento de nível 1 crossfit. Disponível em:  
<[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_TG\\_Portuguese.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf)>. Acesso em: 25 de agosto de 2019.

BEZERRA, M.SN; et al. Relação entre motivação e paixão: Um estudo em praticantes de CrossFit na cidade de João Pessoa-PB. Revista Diálogos em Saúde, v.1, n.2, p. 129-143, 2018.

DOMINSKI, F.H; SERAFIM, T.T.; ANDRADE, A. Produção de conhecimento sobre CrossFit: revisão sistemática. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 79, n. 12, p. 962-974, 2019.

TIBANA, R, A.; SOUSA, N, M, F.; PRESTES, J. Crossfit: uma análise baseada em evidências. Rev. Bra. de Prescrição e Fisiologia do Exercício. v. 11. n. 70. São Paulo. 2017

DOMINSKI, F. H.; CASAGRANDE, P. O.; ANDRADE, A. O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 82, p. 271-281, 2019.