

**CROSSFIT®: RISCOS PARA POSSÍVEIS BENEFÍCIOS?**Daniel Costa de Souza<sup>1</sup>Antônio Arruda<sup>2</sup>Paulo Gentil<sup>3</sup>

Recentemente, programas de condicionamento físico não tradicionais têm recebido grande atenção do público em geral, dentre eles, o Crossfit® destaca-se pelo forte apelo midiático e características que perpassam fatores competitivos e motivacionais.

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 (Glassman, 2002).

Não obstante a popularidade do Crossfit®, até o ano de 2010 não existiam evidências científicas que dessem suporte a esta metodologia.

Nesse sentido, O'Hara e colaboradores (2012) utilizaram um estudo com treinamento concorrente de alta intensidade para justificar a possível efetividade do programa.

No entanto, o grupo que realizou treino concorrente teve prejuízos nos ganhos de potência e volume muscular quando comparado ao grupo que realizava treino de força de forma isolada.

A própria sugestão de que a realização de trabalhos para diversas capacidades físicas seja superior aos trabalhos isolados é controversa, pois fere o princípio da especificidade do treinamento desportivo, além disso, é importante ressaltar que a realização de treinos concorrentes leva a prejuízos nos ganhos de força, potência e massa muscular, em comparação com treinamento de força feito isoladamente (Wilson e colaboradores, 2012).

Diante dos poucos achados e suposições contraditórias, resta saber as implicações práticas da metodologia sobre aspectos como: segurança e efetividade.

As rotinas de treino do Crossfit® são caracterizadas pela utilização de exercícios

envolvendo grandes grupos musculares com peso livre ou peso corporal como: levantamentos olímpicos, agachamentos, exercícios calistênicos e exercícios ginásticos.

Na maior parte do programa são preconizadas rotinas de exercícios que contemplem a realização de um alto número de repetições, executadas na maior velocidade possível e curtos intervalos de descanso visando uma alta demanda cardiometabólica (Glassman, 2002).

Entretanto, é questionável se a realização de movimentos complexos sob níveis elevados de fadiga seria segura.

Nesse sentido, Hooper e colaboradores (2014) avaliaram o padrão motor do agachamento livre quando realizado dentro em uma exaustiva rotina de treino do Crossfit®.

Apesar de terem sido realizadas adaptações para relativizar a intensidade do exercício para todos os sujeitos, isso não foi suficiente para evitar que o padrão motor do exercício fosse alterado ao longo da sessão, levando a conclusão que realizar exercícios complexos em regime de exaustão é contraproducente para a técnica e conseqüentemente para a segurança do praticante.

Dados obtidos de praticantes Crossfit® de diversos níveis de condicionamento que treinavam há pouco mais de um ano, por Hak e colaboradores (2013), revelaram um índice de lesões de 3,1 por 1000 horas treinadas.

As lesões neste estudo foram caracterizadas como lesões que impediram o praticante de treinar, competir ou trabalhar. Ainda segundo as estatísticas, 73% dos entrevistados relataram ter se lesionado durante a prática.

O que parece ser mais alarmante é que 7% dessas lesões necessitaram de intervenção cirúrgica. Índices similares foram encontrados em levantadores olímpicos de elite, submetidos a uma rigorosa e extenuante rotina de treinamento.

Os dados foram obtidos durante um período de 6 anos e apesar do índice de 3,3

lesão por 1000 horas de treino a maioria delas resultaram na perda de menos de 1 dia da rotina de treinamento (Calhoon e Fry, 1999).

Apesar dessa semelhança, podemos questionar se é viável comparar um programa de condicionamento físico que visa melhorar aptidão física e estética a esportes competitivos nos quais a análise de custo-benefício tem outra perspectiva.

O estudo de Smith e colaboradores (2013) é um dos mais usados para justificar a utilização do Crossfit® por reportar melhoras na condição cardiorrespiratória e composição corporal.

Porém, por limitações metodológicas alguns pontos vêm sendo questionados nesse trabalho, um deles é se o emagrecimento se deu em função do treinamento ou pelo fato dos indivíduos serem adeptos a uma dieta (paleolítica).

Como no estudo não houve um grupo controle fazendo apenas dieta, é precipitado afirmar se o emagrecimento se deu apenas em função do treinamento, ou mesmo estimar a magnitude da contribuição do treinamento para os resultados.

Outro ponto importante é que 16% da amostra teve que interromper o experimento por motivo de lesão.

Portanto, ao mesmo tempo em que se reconhece o Crossfit® como uma atraente ferramenta de trabalho pelo seu apelo mercadológico, é importante ter cautela na generalização de sua aplicação.

As poucas evidências científicas sobre o programa possuem sérias limitações metodológicas e apontam um elevado risco de lesões associado ao Crossfit®.

Por fim, antes de se usar referências ou fazer construções teóricas para invalidar ou defender um método ou produto, é importante fazer análises críticas de seus benefícios e limitações para que se possa minimizar seus riscos, potencializar seus benefícios e promover sua utilização nas pessoas e situações adequadas.

## REFERÊNCIAS

1-Calhoon, G.; Fry, A. Injury rates and profiles in elite competitive weightlifters. *Journal of Athletic Training*. Vol. 34. p.232-238. 1999.

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

3-Hak, P. T.; Hodzovic, E.; Hickey, B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *J Strength Cond Res*. 2013.

4-Hooper, D. R.; Szivak, T. K.; Comstock, B. A.; Dunn-Lewis, C.; Apicella, J. M.; Kelly, N. A.; e colaboradores. Effects of fatigue from resistance training on barbell back squat biomechanics. *J Strength Cond Res*. Vol. 28. Núm. 4. p.1127-1134. 2014.

5-O'Hara RB, Serres J, Traver KL, Wright B, Vojta C, Eveland E. The influence of nontraditional training modalities on physical performance: Review of the literature. *Aviation, space, and environmental medicine*. Vol. 83. Núm. 10. p.985-990. 2012.

6-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. *J Strength Cond Res*. Vol. 27. p.3159-3172. 2013.

7-Wilson, J. M.; Marin, P. J.; Rhea, M. R.; Wilson, S. M.; Loenneke, J. P.; Anderson, J. C. Concurrent training: a meta-analysis examining interference of aerobic and resistance exercises. *J Strength Cond Res*. Vol. 26. Núm. 8. p.2293-2307. 2012.

1-Universidade Federal de Goiás (UFG), Goiás, Brasil.

2-Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Rio Grande do Norte, Brasil.

3-Faculdade Universo, Pernambuco, Brasil.

Recebido para publicação 03/03/2016

Aceito em 13/06/2016