UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

Faculdade de Ciências

Curso Graduação em Educação Física

MUDANÇAS DE HÁBITOS DE PRATICANTES DE CROSSFIT® APÓS O INÍCIO DO TREINAMENTO

Jean Alberto de Siqueira Silva

BAURU

2022

Jean Alberto de Siqueira Silva

Mudanças de Hábitos de Praticantes de CrossFit®
Após o Início do Treinamento

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para aprovação no curso de Educação Física da Faculdade de Ciências, Campus de Bauru, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

Prof. Dr. Cassiano Merussi Neiva

Bauru

2022

S586m

Silva, Jean Alberto de Siqueira
Mudanças de Hábitos de Praticantes de CrossFit® Após Início do Treinamento / Jean Alberto de Siqueira Silva. -- Bauru, 2022
32 f. : tabs., fotos

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências, Bauru
Orientador: Cassiano Merussi Neiva

1. CrossFit®. 2. Qualidade de Vida. 3. Atividade Física. 4. Hábitos Dietéticos. 5. Sono. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

Dedicatória

Dedico à todos que, de alguma forma, fizeram parte da minha jornada até aqui: familiares, amigos e companheiros de sala e estágio.

Agradecimentos

Quando encerro um ciclo em minha vida tendo a olhar para trás e me lembrar de tudo que me fez chegar até ali. Esse ciclo da graduação se encerra no começo de 2023 e levo comigo momentos, amizades e aprendizados que ficarão para sempre em minha memória.

Minha família, que me ajudou a chegar onde cheguei permitindo que eu pudesse me preocupar mais com os estudos, e, em especial, minha mãe, que desde que eu nasci já pensava e lutava pelo meu estudo. Me ensinou a ser honesto e guerreiro.

A família Mesquita, minha segunda família, por todo carinho que tem por mim. Isabela, Patrícia e Mariana, com quem passo, muitas vezes, mais tempo do que com minha própria família. Obrigado pelo acolhimento de sempre, o respeito e por sempre pensarem em mim sempre que decidem fazer, desde um almoço, até uma viagem a outro estado. Muitas das coisas que aprendi nesse ciclo vieram de vocês.

Aos meus amigos, alguns desde os 5 anos, que me mostraram que família vai além do sangue. Em especial o grupo “Satisfaction Totalis”: Matheus Carmona, João Victor, Alexandre (Xande), Eduardo, João Pedro (Iacanga) e João Vitor (Preto). Obrigado por todas as memórias e às coisas que estão por vir em mais um ciclo que se iniciará (o terceiro com vocês). Ainda, ao grupo “Troca de ideias”, amigos que fiz na graduação e que estiveram comigo agregando no aprendizado: Murilo (Maikão), Iago, Rodrigo (Rubinho), Felipe Matheus (Didico), Bruno (Orgulho) e Gustavo Rubinato.

Meus padrinhos na educação física: Bruno Vital Righetto Ramos e Matheus Monge. Por terem me dado a primeira oportunidade de estágio na educação física no Studio 2life e por serem minha referencia de um ótimo profissional e estarem dispostos a me ensinar e ajudar sempre que peço.

À Academia Cross Miles, box em que eu treinava em 2019 (pré-pandemia), que veio a se tornar meu principal estágio na graduação, agradeço à todos pela paciencia e pelos ensinamentos. Obrigado José Falcades (Zé), por ter aberto as portas para mim e por ser dono de um dos maiores corações que conheci.

“A preguiça é inimiga da vitória, o fraco não tem espaço e o covarde morre sem tentar.”

(RACIONAIS MC’S, 2002)

Lista de Tabelas

Tabela 1. Idade dos Participantes 17
Tabela 2. Tempo de treino 18
Tabela 3. Frequencia de Treinos no Início do Treinamento e Atualmente 19
Tabela 4. Avaliação dos Hábitos Dietéticos Após Início do Treinamento 19
Tabela 5. Hábitos de Atividades Físicas Após Início do Treinamento 20
Tabela 6. Qualidade do Sono Após Início do Treinamento 20
Tabela 7. Consumo de Bebidas Alcoólicas Após Início do Treinamento 21
Tabela 8. Consumo de Cigarros em Geral Após Início do Treinamento 21
Tabela 9. Hidratação Após Início do Treinamento 22
Tabela 10. Uso de Medicamentos Após o Início do Treinamento 22
Tabela 11. Melhora da Qualidade de Vida em Geral Após o Início do Treinamento 23

Lista de Abreviaturas

CF = CrossFit®
VO_2máx = Volume do consumo máximo de oxigênio
IMC = Índice de massa corporal
n = Número de Participantes

Resumo

O objetivo deste estudo foi realizar uma análise comparativa, sobre o perfil dos hábitos de praticantes da modalidade de treinamento físico de CrossFit® após, pelo menos, 6 meses de treinamento e mapear as mudanças de hábitos, sobre os seguintes aspectos: frequência de treinamento, hábitos de atividades físicas, hábitos dietéticos, hidratação, consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo, sono, uso de medicamentos e qualidade de vida em geral. Para tanto foi elaborado e aplicado um questionário estruturado, aplicado por meio de digital. Os resultados possibilitaram concluir que, após 6 meses, uma tendencia dos praticantes de CrossFit® a apresentarem uma melhora em quase todos os aspectos investigados. Em geral, a grande maioria dos avaliados apresentou aumento na frequencia de treinamento, sendo que antes 19,2% tinham baixa frequencia e 37,4% alta e, agora, 3% tem baixa frequencia e 66,7% alta. Também houveram melhoras nos hábitos dietéticos (42,4% afirmaram que melhoraram e 33,3% que até buscaram ajuda profissional), melhora da hidratação (74,7%), diminuição do consumo de bebidas alcoólicas (45,5%) e tabagismo, sendo que dos 10 praticantes que fumavam 2 pararam e 4 diminuíram. Por fim, houve melhora do sono (59,6%) e da qualidade de vida em geral (87,9%). Embora o uso de medicamentos tenha sido relatado por uma pequena parte dos avaliados (44,3%), foi possível observar uma diminuição e interrupção desta prática, sendo eles 13 dos 34 praticantes (38,23%) que faziam uso de medicamentos. Por outro lado, observou-se uma diminuição da prática regular de outras atividades físicas quotidianas, por parte de parte dos praticantes, o que parece ser influenciado pelo aumento da frequencia de treinamento nas sessões de CrossFit®.

Palavras-chave: CrossFit®, Qualidade de Vida, Atividade Física, Hábitos Dietéticos e Sono.

Abstract

The objective of this study was to perform a comparative analysis on the profile of the habits of CrossFit® practitioners after at least 6 months of training and to map the changes in habits on the following aspects: frequency of training, physical activity habits, dietary habits, hydration, consumption of alcoholic beverages and smoking, sleep, use of medication and quality of life in general. To this end, a structured questionnaire was prepared and applied digitally. The results made it possible to conclude that, after 6 months, a tendency of CrossFit® practitioners to present an improvement in almost all investigated aspects. In general, the vast majority of the evaluated presented an increase in training frequency, being that before 19.2% had low frequency and 37.4% had high frequency and, now, 3% have low frequency and 66.7% have high frequency. There were also improvements in dietary habits (42.4% said they improved and 33.3% even sought professional help), improvement in hydration (74.7%), decrease in the consumption of alcoholic beverages (45.5%) and smoking, and of the 10 practitioners who smoked, 2 stopped and 4 decreased. Finally, there was an improvement in sleep (59.6%) and in quality of life in general (87.9%). Although the use of medication has been reported by a small part of the participants (44.3%), it was possible to observe a decrease and interruption of this practice, 13 out of 34 practitioners (38.23%) who used medication. On the other hand, a decrease in the regular practice of other daily physical activities was observed on part of the practitioners, which seems to be influenced by the increased frequency of training in the CrossFit® sessions.

Keywords: CrossFit®, Quality of life, physical activities, dietary habits and sleeping.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 11
2 HIPÓTESE 13
3 OBJETIVOS 14
4 METODOLOGIA 14
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO 17
6 CONCLUSÃO 25
7 REFERÊNCIAS 26
ANEXO A - TCLE.....28
APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO.....30

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o seu fundador, Greg Glassman, o CrossFit® (CF) é, por definição, um programa de treinamento de força e fortalecimento do core, com movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade. Ele foi criado para desenvolver a competência dos praticantes em todas as tarefas físicas, nas três vias metabólicas. Sendo assim, os atletas são treinados para correr, pedalar, nadar e remar em curtas, médias e longas distâncias, além de treinarem desde os movimentos mais rudimentares aos mais avançados da ginástica, desenvolvendo capacidade de controlar o corpo de forma dinâmica e estática, maximizando a flexibilidade e a relação peso-força. Ainda, dão ênfase ao Levantamento de Peso Olímpico, pela capacidade exclusiva que esse esporte tem de desenvolver a potência explosiva e o controle de objetos externos (GLASSMAN, 2002).

Sendo uma modalidade em crescimento, o CF é uma modalidade que melhora a qualidade de vida tendo indicadores de estado físico e mental.

Uma revisão sistemática revelou 13 estudos que examinaram a segurança e os benefícios do CF (MEYER, MORRISON, ZUNIGA, 2017). Alguns mostraram que essa modalidade pode ser eficaz na melhora de vários parâmetros físicos, como: resistência, aumento do volume máxido de consumo de oxigênio (VO_2máx), da capacidade aeróbia e anaeróbica, composição corporal, força, potência, flexibilidade, equilíbrio, Índice de Massa Corporal (IMC), percentual de gordura, circunferência de quadril, não somente em adultos mas também em adolescentes (WAGENER et al, 2020; GIANZINA & KASSOTAKI, 2019).

Os hábitos diários de praticantes de exercício físico influenciam diretamente na sua performance e nos seus resultados. A alimentação deve preconizar o fornecimento de nutrientes de acordo com as necessidades individuais, frequência e intensidade do treino (BUENO, 2016).

Pearson e Jenkins (2022) avaliaram os hábitos dietéticos, hábitos de exercício físico e estado de saúde clínico em praticantes de CF com 19 anos ou mais com, pelo menos, 6 meses de prática. Ficou constatado um consumo médio de kcal de 2255,68 para os homens e 1739,42 para as mulheres, sendo que, a divisão de macronutrientes foi de, respectivamente, 236,24g e 189,46 de carboidratos, 126,94g e 59,48g de proteínas, 91,05g e 67,54g de gorduras e, ainda,

6,57g e 4,89g de alcoól. O consumo de alcoól foi considerado baixo e inversamente proporcional a idade, o que foi surpreendente. Os autores associaram este fato a atmosfera gerada pelo ambiente do CF, e ao entendimento que os praticantes tem da relação do consumo do alcoól com a recuperação do corpo. Conforme os participantes relatavam aumentar o número de sessões de treinamento semanal, o consumo de alcoól foi diminuindo. Quanto aos hábitos de exercícios, a média de sessões por semana foi de 7,59 (desvio padrão: 1,10), sendo uma média de 1,53 (desvio padrão: 0,63) para sessões adicionais de endurance e 1,73 (desvio padrão: 0,39) para sessões de treinamento de força. Por fim, ao comparar o estádo clínico desses participantes, este estudo confirmou que a participação crônica no CF tem efeitos positivos na frequência cardíaca de repouso, o que, consequentemente, diminui os riscos de doenças cardiovasculares.

Brescansin (2019) analisou o perfil alimentar de praticantes de CF na região metropolitana de Belém-PA. Dos 30 indivíduos, de ambos os sexos, 50% apresentou eutrofia, porém 73,3% apresentou valores elevados de gordura, sendo 40% com alto risco de obesidade. Ficou evidenciado o consumo de refrigerantes durante a semana e bebida alcoólica nos final de semana por parte dos participantes.

Ainda, o CF, por ser um programa de treinamento em alta intensidade, faz com que o corpo humano produza muito calor durante as sessões, levando à perda hídrica. Um estudo investigou os hábitos de hidratação de 119 atletas de CF. A maioria deles referiu que se hidrata durante os treinos e competições (59,7%) e consomem líquidos antes de sentirem sede (85,7%), sendo a bebida mais utilizada a água (96,6%). (SOUZA, L. K. F. et al, 2021)

2 HIPÓTESE

A prática regular do treinamento físico em CrossFit® leva a tomada de mudanças de hábitos comportamentais voltados para uma melhor qualidade de vida.

3 OBJETIVOS

Realizar uma análise comparativa sobre o perfil dos hábitos de praticantes da modalidade de treinamento físico de CrossFit® após, pelo menos, 6 meses de treinamento e mapear as mudanças de hábitos, sobre os seguintes aspectos: frequência nos treinos, hábitos dietéticos, hábitos de atividades físicas, sono, hidratação, consumo de bebida alcoólicas e uso de cigarros em geral, uso de medicamentos e qualidade de vida em geral.

4 METODOLOGIA

4.1 Realização da pesquisa, público alvo, seleção dos participantes e normas éticas.

O estudo de caráter primários, quanti-qualitativo, unicêntrico, analítico, não randomizado, contou com uma população amostral de conveniência, entre alunos de boxes de CrossFit® da cidade de Bauru-SP. No estudo, foram considerados para convite, os alunos regularmente matriculados no programa de treinamento e que se encontravam em atividade no momento da investigação.

Como critérios de inclusão, foram considerados: ser maior de 18 anos; ser praticantes do método por período igual ou superior a 6 meses; obedecer a frequência de sessões semanais de treinamento orientadas pelo profissional responsável; assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE - Anexo A), concordando com a participação no estudo.

Como critérios de exclusão, foram considerados: pessoas consideradas incapazes; frequentadores não assíduos; praticantes de outras modalidades de treinamento concomitantes.

O estudo, assegurou a privacidade de informações e dados dos participantes e obedeceu à Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde em relação às Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo Seres Humanos, e foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade.

4.2 Amostra

Do toral de 116 praticantes voluntários para pesquisa, 17 foram excluídos por serem menores de 18 anos ou ou não estarem praticando CF a pelo menos 6 meses. A amostra final foi então composta por 99 participantes selecionados, com idade entre 20 a 47 anos, praticantes de CrossFit® desde 6 meses a 9 anos.

4.3 Método de investigação e coleta de dados

O estudo foi baseado na aplicação de questionários estruturados, através da elaboração de questões de múltipla escolha. Sua aplicação foi realizada pelo uso do Formulário Google, organizado com 12 questões, que buscaram respostas relacionadas as mudanças dos hábitos de vida relacionados a investigação em relação ao período anterior a prártica do CrossFit®. *(*APÊNDICE 1).

O questionário ficou à disposição para ser respondido durante um período de 30 dias, após um período de 15 dias utilizado para a pré-seleção e convite aos possíveis participantes. Uma vez selecionados os participantes do estudo, o questionário foi disponibilizado para resposta on-line.

A pesquisa, foi apresentada aos participantes via what´s app com o seguinte texto: “Olá praticantes de CrossFit! Meu nome é Jean Siqueira, futuro bacharel em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista (Unesp), Campus Bauru. Acima está o formulário que estou usando para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), e, caso você queira participar da pesquisa, estará me ajudando muito preenchendo-o. Leva apenas 3 minutinhos do seu dia. Mande o link para os seus conhecidos que também que também são praticantes de CrossFit, para que ajude à ciência brasileira!”

Ao abrir o link, o participante encontrava o TCLE e apenas após a aceitação, lhe era permitido responder ao questionário. Todos os participantes receberam cópia de suas respostas ao envio das mesmas.

As perguntas presentes do questionário eram as seguintes:

1-“A quanto tempo você começou a praticar CrossFit?”; 2-“Como era a sua frequencia semanal no começo?”; 3-“Como é a sua frequencia semanal agora?”; 4-“Como você avalia seus hábitos alimentares em relação a antes de começar?”;

5-“Como você avalia seus hábitos de atividades físicas em comparação a antes de começar?”; 6-“Como você avalia seu sono em comparação a antes de começar?”; 7-“E quanto ao consumo de bebidas alcoólicas?”; 8-“E quanto ao uso de cigarros em geral?”; 9-“Como você avalia sua hidratação em relação a antes de começar?”; 10-“E quanto ao uso de medicamentos?”; 11-“Como você avalia sua qualidade de vida em geral, em comparação a antes de começar?”.

Análise de dados

Após a coleta dos dados pela aplicação do questionário através do Formulário Google, foi realizada distribuição categorizada de cada uma das 12 respostas. Essa distribuição permitiu uma analise percentual das respostas divididos por grupos de categorias em cada pergunta. Os resultados foram apresentados através de tabelas de sumarização das produzidas as quais foram empregadas na discussão quanti-qualitativa dos resultados.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 mostra a idade e quantos participantes tem aquela idade. Nota-se que a maioria tem entre 30 e 40 anos, sendo que, a partir dos 40 anos, os números diminuem consideravelmente. A idade com maior número de participantes (n) foi de 32 anos, com 8, e a com menor n foi 42 anos, com 0 participantes. Albino (2019) aponta uma média de 28,6 anos em praticantes de CF masculinos e 31,2 anos em femininos. De forma geral, o número de participantes por idade está bem dividido, sendo que a partir dos 41 anos ele começa a cair, o que pode ser justificado pelo receio que a prática do CF gera quanto à possibilidade de causar uma lesão, o que Dominski (2018) mostra que está errado, já que, no CF, o índice de lesões não está associado a idade.

Tabela 1. Idade dos Participantes

Idade	n	Idade	n
20	4	**34**	6
21	2	**35**	4
22	2	**36**	5
23	2	**37**	5
24	6	**38**	3
25	4	**39**	3
26	6	**40**	3
27	5	**41**	1
28	2	**42**	0
29	5	**43**	2
30	3	**44**	4
31	3	**45**	1
32	8	**46**	1
33	6	**47**	3

Na Tabela 2 podemos ver a quanto tempo os participantes da pesquisa estão praticando CF e a maioria deles esta entre 12 e 47 meses (75 participantes). Apenas 9% dos participantes estão praticando CF a menos de um ano. Esses resultados ajudam na pesquisa pois, já que a maioria dos participantes estão treinando a mais de um ano, há maior possibilidade dos praticantes terem resultados mais evidentes. (BORDE, R.; HORTOBÁGYI, T; GRANACHER, U., 2015)

Tabela 2. Tempo de treino

Tempo de treino	n
6 – 11 meses	9
12 – 23 meses	29
24 – 35 meses	26
36 – 47 meses	20
+48 meses	15

A partir da Tabela 3 conseguimos começar a analizar as mudanças nos hábitos dos participantes, começando pela frequencia semanal de treino. Mesmo estando no começo, apenas 19,2% deles tinham uma baixa frequencia semanal, sendo que esse número cai para 3% nos dias de hoje. No início do treinamento, a maioria dos participantes iam de 3 a 4 vezes por semana às sessões de treinamento, sendo que esse número diminui nos dias de hoje para 30,3%. É possível observar que o número de participantes que agora tem alta frequencia nas sessões quase dobrou, de 37,4% para 66,7%. Pearsons e Jenkins (2022) apontam que a média de sessões são 7,59, sendo uma média de 1,53 para sessões extras de endurance e 1,73 para treinamento de força.

Tabela 3. Frequencia de Treinos no Início do Treinamento e Atualmente

Frequencia de Treino	No Início	Atuamente
Baixa (2x ou menos/semana)	19,2%	3%
Média (3-4x/semana)	43,4%	30,3%
Alta (5-7x/semana)	37,4%	66,7%

A Tabela 4 permite analisar como os participantes avaliaram seus hábitos dietéticos desde que começaram, sendo que 2% disseram que pioraram, 42,4% que melhoraram e 33,3% que até começaram um acompanhamento nutricional com um profissional. Esses dados mostram que, após um período desde o início do treinamento no CF, a tendencia é que os praticantes busquem uma alimentação melhor e que muitos deles vão além, começando um acompanhamento profissional particular. A alimentação deve preconizar o fornecimento de nutrientes de acordo com as necessidades individuais, frequência e intensidade do treinamento e diminuir os riscos de doenças crônicas. (BUENO, 2016; DE SOUZA MORAES, 2020)

Tabela 4. Avaliação dos Hábitos Dietéticos Após Início do Treinamento

Avaliação dos Hábitos Dietéticos	%
Pioraram	2%
Nada mudou, continua ruim	6,1%
Nada mudou, continua boa	16,2%
Melhoraram	42,4%
Muito bons! Comecei um acompanhamento profissional particular	33,3%

A tabela 5 apresenta dados referentes às práticas de outras atividades físicas que os participantes realizavam antes de começar o treinamento. Dos 99 participantes, 16,2% continuam praticandos as atividades físicas que já faziam, 17,2% não faziam nada e agoram vão às sessões de CF, 22,2% começaram alguma outra atividade física além do CF e, por fim, 44,4% parou ou diminuiu alguma (as) atividade (s) que praticavam antes do início do treinamento.

Tabela 5. Hábitos de Atividades Físicas Após Início do Treinamento

Hábitos de Atividades Físicas	%
Nunca pratiquei nada, apenas vou ás sessões de CF agora	17,2%
Parei ou diminuí as atividades que fazia antes (musculação, pedalar, correr, algum esporte, etc)	44,4%
Comecei com alguma atividade física que não fazia antes do CF	22,2%
Continuo apenas com as atividades físicas que já praticava	16,2%

Quando perguntados sobre a qualidade do sono 59,6% dos participantes declararam que esta melhorou, enquanto que apenas 2% que piorou. Dos demais, 32,3% declarou que continua bom e 6,1% que continua ruim. (Tabela 6)

Tabela 6. Qualidade do Sono Após Início do Treinamento

Qualidade do Sono	%
Melhorou	59,6%
Nada mudou, continua bom	32,3%
Nada mudou, continua ruim	6,1%
Piorou	2%

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, a Tabela 7 mostra que 45,5% dos participantes disse que diminuiu e 1% que parou de beber. Outros 22,2% declararam que continua como antes e 2% que aumentou. Os que não bebem representam 29,3%. Pearsons e Jenkins (2022) apontam que a atmosfera gerada pelo ambiente do CF pode ser responsável

Tabela 7. Consumo de Bebidas Alcoólicas Após Início do Treinamento

Consumo de Bebida Alcoólica	%
Não Bebo	29,3%
Bebo Como Antes	22,2%
Parei de Beber	1%
Diminuiu	45,5%
Aumentou	2%

A tabela 8 representa o consumo de cigarros em geral entre os praticantes de CF após o início do treinamento. Aqueles que não fumam representam 89,9% e, aqueles que pararam ou diminuíram o consumo, representam, respectivamente, 2 e 4%. Declararam que fumam como antes 3% e que aumentaram o hábito 1%.

Tabela 8. Consumo de Cigarros em Geral Após Início do Treinamento

Consumo de Cigarros em Geral	%
Não Fumo	89,9%
Parei de Fumar	2%
Fumo Como Antes	3%
Diminuiu	4%
Aumentou	1%

Em relação a hidratação, a Tabela 9 mostra que 74,7% declararam que ela melhorou, enquanto que 18,2% disseram que continua boa. Nenhum participante (0%) declarou que sua hidratação piorou, mas 7,1% disseram que continua ruim. Uma investigação apontou que praticantes de CF costumam se hidratar durante os treinos e competições (59,7%), e que 85,7% consome líquido antes de sentirem sede e, por fim, que 96,6% usam água para de hidratarem. (SOUZA, L. K. F. et al, 2021)

Tabela 9. Hidratação Após Início do Treinamento

Hidratação	%
Melhorou	74,7%
Nada mudou, continua boa	18,2%
Nada mudou, continua ruim	7,1%
Piorou	0%

A Tabela 10 refere-se ao uso de medicamento após o início do treinemento e 65,7% declarou que continua sem usar nenhum, enquanto que 13,1% disse que diminuiu ou parou. Declararam um aumento no uso de medicamentos 6,1% dos participantes e 15,2% disseram que continuam usando como antes. O CF pode ser eficaz na melhora de vários parâmetros físicos, sendo que, alguns deles, levam ao tratamento e diminuição do risco de doenças crônicas, como: aumento do VO_2máx, composição corporal, IMC e circunferência do quadril. (MEYER; MORRISON; ZUNIGA, 2017)

Tabela 10. Uso de Medicamentos Após o Início do Treinamento

Uso de Medicamentos	%
Nada mudou, continuo sem usar nenhum	65,7%
Nada mudou, continuo usando como antes	15,2%
Diminuí ou parei com o uso de medicamentos	13,1%
Aumentei ou comecei a fazer o uso de medicamentos	6,1%

Por fim, a Tabela 11 mostra o que os participantes declararam em relação a sua qualidade de vida em geral e, dos 99, 87,9% declarou que melhorou. Declararam que continua boa 11,1% e que continua ruim 1%. Nenhum participante (0%) declarou que sua qualidade de vida piorou após o início do treinamento.

Tabela 11. Melhora da Qualidade de Vida em Geral Após o Início do Treinamento

Qualidade de Vida em Geral	%
Melhorou	87,9%
Nada mudou, continua boa	11,1%
Nada mudou, continua ruim	1%
Piorou	0%

Com os dados obtidos fica mais evidente como mudam os hábitos de praticantes de CF, com pelo menos 6 meses de prática.

O aumento na frequencia semanal de treinos nos mostra que, com o tempo, os praticantes de CF começam a ir às sessões de treinamento mais vezes por semana e que poucos tem baixa frequencia semanal. Este dado mostra que a tendencia é que um praticante de CF passe a ter uma vida com mais dias de treinamento.

Quanto à alimentação, os dois maiores grupos representam pessoas que declararam que sua alimentação melhorou após o início do treinamento e pessoas que procuraram acompanhamento profissional. Uma boa alimentação, principalmente com acompanhamento profissional, alinhado a uma vida mais ativa deve reduzir significativamente o risco e, também, tratar doenças crônicas desses praticantes (DE SOUZA MORAES, 2020).

Dos 99 participantes, 17,2% não praticavam outras atividades físicas antes de começar com o treinamento e, ainda, 22,2% deles começaram uma atividade a mais que não praticavam. Isso mostra que quase 40% daqueles que começam estão mais ativos físicamente. Houveram, também, participantes (44,4%) que declararam que pararam com outras atividades, mas isso pode ser devido ao fato de que ao iniciar um novo tipo de treinamento, o seu tempo é tomado por este, lenvando-o a cortar outras atividades e esportes, ou seja, não é um indicativo de

que estejam menos ativos. Isso se confirma com os dados referentes à frequencia de treinamento já citados. Além disso, 16,2% declararam que continuaram com as outras atividades físicas mesmo começando com o treinamento no CF.

O descanso é um dos pilares do treinamento físico em geral, e a qualidade do sono de 59,6% dos participantes melhorou, e, ainda, 32,3% disse que continua boa. Apenas 6,1% declararam que continua ruim e 1% que piorou. Isso é um indicador de que pessoas com problemas no sono podem optar pelo CF para ajudar na melhora do deste.

O consumo de bebida alcoólica também se mostra positivo para aqueles que iniciam o treinamento, já que 45,5% declararam ter diminuído o consumo e 1% que parou de beber. O CF mostra que é alvo de pessoas que não bebem e/ou não fumam, pois 89,9% dos participantes da pesquisa também disseram que não fumam nenhum tipo de cigarro. Ainda, 4% diminuíram e 2% parou de fumar. Além disso, a tendencia é que sua hidratação também melhore, já que 74,7% dos participantes declararam isto e, dos demais, nenhum (0%) disse que ela piorou.

Em relação ao uso de medicamento, 65,7% já não faziam uso de nenhum, e 15,2% disseram que continuam usando como antes. Porém 13,1% declarou de diminuiu ou parou com o uso de medicamentos, tendo alguns deles afirmado, no espaço do formulário para deixar obervações, que eram referentes à ansiedade. Ainda, 6,1% declarou que começou o uso de medicamento após o início do treinamento do CF, assunto este que pode ser abordado para melhor esclarecimento em futuras pesquisas de campo.

Por fim, quanto perguntados sobre sua qualidade de vida em geral, 87,9% e 11,1% declararam, respectivamente, que houve melhora e que continua boa, totalizando 99% dos participantes.

6 CONCLUSÃO

Podemos concluir, de forma geral, que o CF gera diversas mudanças nos hábitos dos praticantes, que, além de se tornarem mais fisicamente ativos, ainda tem melhoras na alimentação, e, ainda, tendem a diminuir o consumo de bebidas alcoólicas e cigarros e melhorar a hidratação e o sono.

7 REFERÊNCIAS

GLASSMAN, G. Guia de Treinamento de Nível 1. **CrossFit Journal,** 2002. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf. Acesso em: 17 nov. 2022.

MEYER, Jena; MORRISON, Janet; ZUNIGA, Julie. The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. **Workplace health & safety**, v. 65, n. 12, p. 612-618, 2017.

WAGENER, Sebastian et al. CrossFit®–development, benefits and risks. **Sports Orthopaedics and Traumatology**, v. 36, n. 3, p. 241-249, 2020.

GIANZINA, Elina A.; KASSOTAKI, Olga A. The benefits and risks of the high-intensity CrossFit training. **Sport Sciences for Health**, v. 15, n. 1, p. 21-33, 2019.

BUENO, B. A.; RIBAS, M. R.; BASSAN, J. C. Determinação da ingestão de micro e macro nutrientes na dieta de praticantes de crossfit. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 59, p. 579-586, 8 ago. 2016.

BRESCANSIN, B. M.; NAZIAZENO, R. F. T.; DE MIRANDA, T. V. Analise do perfil alimentar de praticantes de CrossFit na região de Belém do Pará. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 81, p. 830-838, 19 set. 2019.

PEARSON, Regis C.; JENKINS, Nathan T. Dietary Intake of Adults Who Participate in CrossFit® Exercise Regimens. **Sports**, v. 10, n. 3, p. 38, 2022.

SOUZA, L. K. F.; SOUZA, R. A. S. DE; SILVA, S. F. DA; ABREU, W. C. DE. Avaliação do conhecimento e caracterização dos hábitos de hidratação de atletas de crossfit. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 85, p. 198-209, 20 maio 2021.

ALBINO, Alvaro Brognara. Fatores motivacionais à prática do CrossFit. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2019.

DE SOUZA MORAES, Bruna Carolina et al. Condicionamento físico preventivo e saúde de praticantes adultos de CrossFit. **RBPFEX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 14, n. 94, p. 953-962, 2020.

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 25, p. 229-239, 2018.

BORDE, Ron; HORTOBÁGYI, Tibor; GRANACHER, Urs. Dose–response relationships of resistance training in healthy old adults: a systematic review and meta-analysis. **Sports medicine**, v. 45, n. 12, p. 1693-1720, 2015.

ANEXO A – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Por meio desse termo de consentimento você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada "Mudança de hábitos de praticantes de CrossFit após o início do treinamento" que tem como o objetivo mapear e relacionar o tempo de prática com as mudanças de hábitos dietéticos, de uso de medicamentos, de atividades físicas e melhoras de aspectos percebidos do bem estar no dia a dia.

Entendo que nenhuma compensação será oferecida em decorrência da minha participação e que minha assinatura neste documento, por livre e espontânea vontade, representa a concordância para atuar como sujeito no estudo proposto com a liberdade para interromper a participação em qualquer fase do estudo, no momento em que julgar necessário. Fica-me assegurado o sigilo da minha identidade e conhecer os resultados obtidos. Essa pesquisa também não trará despesas, gastos ou danos para nós e, caso haja, serão ressarcidos. Confirmo que, após entender todas as informações sobre o estudo, aceito participar como voluntário e autorizo a publicação dos resultados e sua apresentação em eventos científicos, aulas, sem que meu nome venha a público. Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará de posse do pesquisador responsável e você receberá sua resposta via e-mail para sua ciência. Os resultados aqui obtidos poderão ser revertidos para os profissionais que atuam nessa área. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.

As pessoas que acompanharão os procedimentos e resultados: Jean Alberto de Siqueira Silva (graduando em Educação Física) responsável pela pesquisa, e Prof. Dr. Cassiano Merussi Neiva, orientador e responsável pela pesquisa.

Essa pesquisa faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, com título: Mudança de hábitos de praticantes de CrossFit após o início do treinamento.

Pesquisador Responsável: Jean Alberto de Siqueira Silva
Instituição: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências, (UNESP), Bauru, Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01 – Vargem Limpa - Telefone: (14) 3103-6082 / ramal: 7606 e (14) 99654-3366. E-mail: jean.siqueira@unesp.br

Caso queira apresentar reclamações em relação a sua participação na pesquisa, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética da Faculdade de Ciências da UNESP/Bauru:
Fone: (14) 3103-9400
E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br

APENDICE 1 – QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO

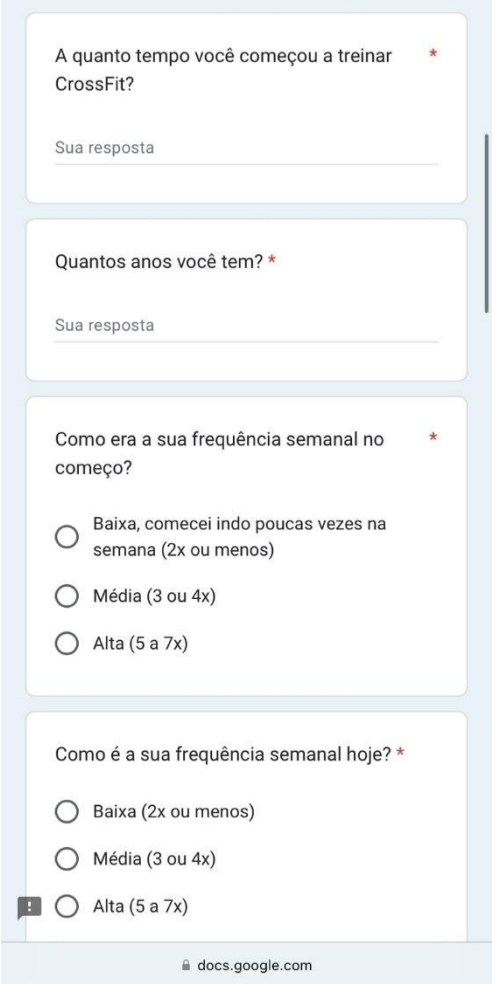
Autoavaliação dos Meus Hábitos Após Começar no CrossFit

jeannsiqueira15@gmail.com Alternar conta

*Obrigatório

Pré-requisitos para preenchimento do formulário

O indivíduo deve ter, no mínimo, 18 anos e estar praticando CrossFit regulamente a pelo menos 6 meses! Ainda, apesar de ser possível enviar mais de uma resposta, peço que responda apenas uma vez para que não influencie no resultado. Obrigado pela compreensão!



A quanto tempo você começou a treinar CrossFit? *

Sua resposta

Quantos anos você tem? *

Sua resposta

Como era a sua frequência semanal no começo? *

- Baixa, comecei indo poucas vezes na semana (2x ou menos)
- Média (3 ou 4x)
- Alta (5 a 7x)

Como é a sua frequência semanal hoje? *

- Baixa (2x ou menos)
- Média (3 ou 4x)
- Alta (5 a 7x)

docs.google.com

Como você avalia seus **hábitos alimentares** * em comparação a antes de começar?

- Pioraram
- Nada mudou, continua ruim
- Nada mudou, continua boa
- Melhoraram
- Muito bons! Comecei um acompanhamento profissional particular

Como você avalia seus **hábitos de atividades físicas** em comparação a antes de começar? *

- Nunca pratiquei nada, apenas vou às sessões de CrossFit agora
- Parei ou diminuí as outras atividades que fazia antes (musculação, pedalar, correr, algum esporte, etc)
- Comecei com alguma atividade que não fazia antes do CrossFit
- Continuo apenas com as atividades físicas que já praticava

docs.google.com

Como você avalia seu **sono** em comparação a antes de começar? *

- Piorou
- Nada mudou, continua ruim
- Nada mudou, continua bom
- Melhorou

E quanto ao consumo de **bebida alcóolica**? *

- Não bebo
- Bebo como antes
- Parei de beber
- Diminuiu
- Aumentou

E quanto ao consumo de **cigarros** em geral? *

- Não fumo
- Fumo como antes
- Parei de fumar
- Diminuiu
- Aumentou

Como você avalia sua **hidratação** em comparação a antes de começar? *

- Piorou
- Nada mudou, continua ruim
- Nada mudou, continua boa
- Melhorou

E quanto ao uso de **medicamentos**? *

- Nada mudou, continuo sem usar nenhum
- Nada mudou, continuo usando como antes
- Diminuí a quantidade ou parei com o uso de medicamentos
- Aumentei ou comecei a fazer uso de medicamentos

Como você avalia sua **qualidade de vida** em geral em comparação a antes de começar? *

- Piorou
- Nada mudou, continua ruim
- Nada mudou, continua boa
- Melhorou

Há algum comentário extra ou observação que gostaria de fazer?

Sua resposta

Uma cópia das suas respostas será enviada para o endereço de e-mail fornecido

Voltar | Enviar | Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

reCAPTCHA
PrivacidadeTermos

Este formulário foi criado em Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". Denunciar abuso

Google Formulários