



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GUSTAVO AUGUSTO RODRIGUES QUEIROZ

A RELEVANCIA DA PRÁTICA DO CROSSFIT NA SAÚDE MENTAL DE
SEUS PRATICANTES DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONA VÍRUS

FORTALEZA

2021

GUSTAVO AUGUSTO RODRIGUES QUEIROZ

A RELEVANCIA DA PRÁTICA DO CROSSFIT NA SAÚDE MENTAL DE
SEUS PRATICANTES DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONA VÍRUS

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física da Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da
Professor Me. Bruno Feitosa Policarpo como
parte dos requisitos para a conclusão do
curso.

FORTALEZA

2021

GUSTAVO AUGUSTO RODRIGUES QUEIROZ

A RELEVANCIA DA PRÁTICA DO CROSSFIT NA SAÚDE MENTAL DE SEUS PRATICANTES DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONA VÍRUS

Este artigo foi apresentado no dia 11 de Junho de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Orientador- UNIFAMETRO

Prof. Me. Mabelle Maia Mota
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. Roberta Oliveira da Costa
Membro- UNIFAMETRO

A RELEVANCIA DA PRÁTICA DO CROSSFIT NA SAÚDE MENTAL DE SEUS PRATICANTES DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONA VÍRUS

Gustavo Augusto Rodrigues Queiroz¹

Bruno Feitosa Policarpo²

RESUMO

No final do ano de 2019, surgiu na cidade de Wuhan na China, os primeiros casos de infectados com a doença Covid-19. Como medidas de combate a pandemia os Estados optaram pelo isolamento social rígido, no qual as pessoas só poderiam sair de casa em extrema necessidade, como consequência do combate, houve crescimento de transtornos mentais, tais como a ansiedade, depressão, e o TOC – Transtorno obsessivo compulsivo. Deste modo o presente estudo tem como objetivo identificar a influência da prática do *CrossFit* na saúde mental de seus praticantes, assim como seus efeitos significativos na qualidade de vida dos mesmos. Participaram desta pesquisa 62 praticantes de *CrossFit* decorrendo 56,5% do sexo feminino e 43,5% do sexo masculino. Compreendidos na faixa etária de 19 a 49 anos de idade, tendo um período de 3 meses de prática de *Crossfit*. Na terceira questão ao indagar sobre o motivo no qual levou o aluno praticar *CrossFit*, obteve-se como resultado 59% afirmaram está relacionado a saúde; enquanto 23% afirmaram está relacionado ao controle do estresse, ansiedade, depressão e outros; 9,8% afirmaram está relacionado ao lazer; 4,9% afirmaram está relacionado a estética; e 3,3% afirmaram está relacionado a caráter competitivo. Na quarta questão ao indagar sobre a relevância do *Crossfit* para saúde mental, obteve-se como resultado, 72,1% dos praticantes confirmaram muito relevante a prática para a saúde mental, enquanto 27,9% afirmaram relevante. Portanto, a prática do *CrossFit* apresenta relevância na saúde mental dos adeptos. Influenciando na saúde biopsicossocial, no controle da ansiedade, estresse, depressão dentre outros. Destaca-se como benefícios da modalidade: melhora da capacidade cardiorrespiratória, melhora no desenvolvimento dos exercícios, melhora nas atividades realizadas em casa e no trabalho.

Palavras-chave: *CrossFit*, Exercício Físico, Saúde Mental

ABSTRACT

At the end of 2019, the first cases of Covid-19 disease were reported in Wuhan, China. As measures to combat the pandemic, states opted for strict social isolation, in which people could only leave the house in extreme need, as a consequence of the fight, there was a growth in mental disorders such as anxiety, depression, and OCD - obsessive compulsive disorder. **Keywords:** Here are 3 words or key terms related to the job. Thus, the present study aims to identify the influence of the practice of CrossFit on the mental health of its practitioners, as well as its significant effects on their quality of life. Sixty-two CrossFit practitioners participated in this research, 56.5% being female and 43.5% male. They were between 19 and 49 years old, and had been practicing Crossfit for 3 months. In the third question, when

¹**Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO**

² **Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO0**

asked about the reason that led the student to practice CrossFit, the result was 59% affirmed that it was related to health; while 23% said it was related to controlling stress, anxiety, depression and others; 9.8% said it was related to leisure; 4.9% said it was related to aesthetics; and 3.3% said it was related to competition. In the fourth question, when asked about the relevance of Crossfit for mental health, the result was that 72.1% of the practitioners confirmed that the practice is very relevant to mental health, while 27.9% said it was relevant. Therefore, the practice of CrossFit is relevant to the mental health of its practitioners. It influences the biopsychosocial health, anxiety control, stress, depression, among others. The benefits of the modality are: improvement of cardiorespiratory capacity, improvement in the development of exercises, improvement in the activities performed at home and at work.

Keywords: CrossFit, Physical Exercise, Mental Health

1 INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019, surgiu na cidade de Wuhan na China, os primeiros casos de infectados com a doença Covid-19. Como medidas de combate a pandemia os Estados optaram pelo isolamento social rígido, no qual as pessoas só poderiam sair de casa em extrema necessidade, como consequência do combate, houve crescimento de transtornos mentais, tais como a ansiedade, depressão, e o TOC – Transtorno obsessivo compulsivo.

Como tratamento para essas doenças é indicado em sua maioria das vezes a ingestão de medicamentos, que por sua vez não apresentam resultados positivos no tratamento, surge então a coparticipação do exercício físico. Através do exercício físico o corpo libera hormônios como a endorfina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar no organismo. Causando assim motivação para a execução do exercício físico, que podem ser carregados para o cotidiano do indivíduo que pratica o exercício.

Dentre as diversas modalidades de exercícios físicos o estudo destaca o CrossFit. Segundo Filho (2019), o CrossFit eleva o nível de motivação de seus praticantes através da prática da modalidade.

Diante dos aspectos ora mencionados, surge o objeto de estudo que aborda exercício físico e CrossFit e transtornos mentais. Nessa perspectiva surgem inquietações que fundamentam o percurso deste estudo: qual a influência do CrossFit na saúde mental de seus praticantes durante o período de pandemia? Como a modalidade pode contribuir na qualidade de vida de seus praticantes?

Para responder a tais questões a partir do empirismo do pesquisador, supõe-se que o exercício físico dentre ele o CrossFit seja capaz de produzir hormônios que são capazes de induzir mudanças positivas ao organismo do praticante. De forma que, acarretando na diminuição de crises como ansiedade e depressão.

Deste modo o presente estudo tem como objetivo identificar a influência da prática do Crossfit na saúde mental de seus praticantes, assim como seus efeitos significativos na qualidade de vida dos mesmos.

Pessoalmente este estudo se justifica devido a notoriedade do tema proposto com a realidade em que a sociedade convive, e ao fato do pesquisador observar o crescente números de adeptos ao *CrossFit* durante o período de pandemia. Cientificamente o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico *Google Scholar*, onde foi verificado 790 estudos sobre o tema proposto, todavia nenhum foi ambientado em Fortaleza.

De acordo Pitanga, Beck e Pitanga (2020), ressalva a importância da prática da atividade física, durante o período da pandemia do novo corona vírus, salientando a intensidade/duração de leve a moderada, nos ambientes abertos ou dentro de casa. Tendo como benefícios a diminuição do comportamento sedentário, e diminuindo o tempo deitado ou frente à TV, computador e semelhantes.

Este estudo pelo problema que apresenta é relevante para gestores, coordenadores esportivos, assim como para coachs esportivos, professores e alunos do curso de Educação Física. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, do tipo transversal com abordagem qualitativa.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Exercício físico no período da pandemia do Covid-19

A Covid-19 é uma doença ocasionada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta infecções assintomáticas a quadros graves. Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, acompanhado ao menos dois dos sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza)

até uma pneumonia severa. A transmissão ocorre de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo de superfície contaminada. (FEDERAL, 2021)

A recomendação do exercício físico compreende-se a pessoas do grupo de risco ou não, contaminadas ao coronavírus SARS-CoV-2 com quadro assintomática, relacionando-se que o exercício físico: melhora o aumento da imunidade, diminui a ansiedade e controla o estresse. Ressalva, caso apresente quadro de sintomas correlacionado ao coronavírus, o mesmo deverá ser interrompido e procurar o atendimento médico. Haja visto, a importância do exercício físico para o grupo de risco, tal como: capacidade funcional e controle da comorbidade. (RAIOL, 2020)

Conforme Lima Junior (2020), a importância da continuidade da prática do exercício físico no período da pandemia do novo corona vírus, dá-se devido as evidencias dos estudos consultados, com a intensidade de leve a moderada, nos ambientes abertos ou dentro de casa. Orientando-se, a manter a manutenção do nível de prática, seguindo os protocolos de biossegurança determinados pela autoridade sanitária e seguido do acompanhamento do profissional de Educação Física.

A recomendação da prática do exercício físico durante a pandemia do COVID-19, são de forma estruturada, que otimizem as funções do sistema imunológico e prevenção da gravidade de infecções. Sugerindo-se exercícios aeróbicos de 5 a 7 dias na semana, exercício de fortalecimento no mínimo 2 a 3 vezes por semana, incrementando com exercício de mobilidade, coordenação e equilíbrio. (NOGUEIRA; CORTEZ; LEAL; DANTAS, 2020).

2.2 Benefícios da prática Crossfit

O Crossfit refere se a um modelo de programa de condicionamento extremo, no qual foi criado pelo Gress Glassman no ano de 1995, desenvolvendo as valências físicas: resistência cardiorrespiratória, força, vigor, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, potência, velocidade e precisão. A sessão de treinamento segue o aquecimento, atividade no desenvolvimento da força ou melhorar habilidade em um movimento específico, para que com isso inicie o WOD (*workout of the day*), significando treinamento em dia. (TIBANA, 2015).

“De acordo com FORTUNATO; ROJO; QUITZAU; SANTOS; SILVA, 2019 enfatizam: a base para a

construção de um atleta dentro da modalidade deve seguir uma hierarquia, idealizada em uma pirâmide que, da base para o topo, se divide da seguinte maneira: Nutrição, Condicionamento Metabólico, Ginástica, Levantamento de Peso e Arremesso, e finalmente, Esporte.”

Segundo Moura et al. (2019), o Crossfit é definido como combinação de exercício aeróbicos cardiovasculares com exercícios anaeróbios progressivo de força. Sendo diversos e com grau de complexidade alargada apresenta sessão de treino com duração de 45 a 60 minutos, com exercícios de elevação de pesos, em barras, argolas, entre outros. Durante o WOD, a fase de treino de maior intensidade, no qual são executados exercícios programados, superando a si próprio, qualidade do movimento, número de repetição e tempo realizado.

O Crossfit apresenta os efeitos positivos quanto a saúde e qualidade de vida das pessoas, tendo como exemplo as valências físicas: força, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória. Além de atuar como aliado ao combate ao stress, aumento da autoestima aumento da massa muscular, interação e convívio social, combatendo doenças que atacam o psicólogo e o emocional, tal como a depressão. (SILVA *et al.*, 2020)

O método Crossfit define-se como treinos funcionais variados, envolvendo múltiplas articulações e executado em alta intensidade. Tendo como metodologia voltado para melhoria da resistência muscular, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. (SOARES *et al.*, 2020)

2.3 Influência do Crossfit na saúde mental dos praticantes

A pandemia causada pela COVID-19 trouxe consigo algumas patologias mentais, tais como a depressão, ansiedade e fobias. Segundo Campos, Muniz, Belo, Romano e Lima (2019), o exercício físico se torna um grande aliado para o tratamento dessas patologias, o mesmo completa que o exercício físico pode substituir remédios, pois atua diretamente com a produção do bem-estar e satisfação, o que acarreta na diminuição da ansiedade por exemplo.

A modalidade Crossfit permite que os exercícios de alta intensidade, apresente o domínio técnico elevado e constante adaptação aos movimentos durante cada treinamento. Sendo assim, de extrema importância a motivação para que ocorra verdadeiro interesse na evolução e superação (FERRAZ, 2018).

Conforme Bizzaro (2018), com objetivo de investigar os fatores motivacionais a prática e aderência do *CrossFit*, tal como os feitos psicológicos. Obteve-se que a prática como muito importante, para “sentir-se melhor”, seguidamente de “faz esquecer os problemas e as preocupações”, “aumenta a autoestima” e equilibra o estresse.

Conforme Dominsk (2019), as características do modelo do *CrossFit*, estão relacionados a motivação e satisfação da necessidade biológicas básicas dos seus praticantes, tendo em vista assim a contribuição na sua aderência, autonomia e permanência na prática

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3. 1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como um estudo descritiva, pesquisa de campo transversal com uma abordagem predominante quantitativa. Segundo Antoniacituzzo (2016), o estudo de campo permite a expansão e descoberta de conceitos pré-existentes, tornando-se influente na renovação social. Tem como principal instrumento laboratorial a sociedade. A abordagem quantitativa segue o plano previamente estabelecido, no qual será composto por exame de matérias que pode ser reexaminado para interpretação nova. (NEVES, 1996). Conforme Bordolado (2006), o estudo transversal caracteriza-se como epidemiológico, fator e efeito serão observados no momento histórico.

3. 2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foi realizado em box de *CrossFit* no bairro da cidade de Fortaleza, no estado do Ceará. A preferência do local dá-se devido á proximidade do autor com o local, e no qual compete ao seu local de trabalho. A pesquisa foi realizada nos meses de abril a maio de 2021.

3.3 Amostra

O universo da pesquisa foi composta por praticantes da modalidade *CrossFit*. A população do estudo foi composta por praticantes de *CrossFit* na cidade de Fortaleza, Ceará. A amostra foi composta por 40 indivíduos praticantes de *Crossfit* no período da pandemia do novo corona vírus, que praticavam no mínimo 3 meses, que participaram de maneira voluntária e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCE.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Participaram desta pesquisa 62 praticantes de *CrossFit* decorrendo 56,5% do sexo feminino e 43,5% do sexo masculino. Compreendidos na faixa etária de 19 a 49 anos de idade, tendo um período de 3 meses de prática de *Crossfit*.

Sendo estes: 1,6% referente a alunos na conseguinte idade com 25,35, 39 e 45; 4,9% referente a alunos na conseguinte idade com 19, 24, 27 e 33; 3,3% referente a alunos na conseguinte idade com 20, 32, 37 e 41; 2,7% referente a alunos com 21 anos de idade, 6,6% referente a alunos com 22 e 30 anos de idade, 9,8% referente a alunos com 23 e 29 anos de idade, 4,3% referente a alunos com 26 anos de idade; 8,2% referente a alunos com 28 anos de idade, 7,2% referente a aluno com 30 anos de idade; 3,2% referente a aluno com 36 anos de idade e 1,1% referente a alunos na conseguinte idade com 34, 38, 42 e 44.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: praticantes da modalidade de *Crossfit* no período de pandemia do novo corona vírus; com tempo mínimo de treinamento 3 meses.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, assim como os que não responderam o questionário não integrarão a pesquisa.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através da aplicação do questionário contendo 06 questões abertas e 01 fechada.

Segundo Batista (2017), a entrevista como coleta de dados para determinado evento é a melhor ferramenta para a pesquisa de campo. Com o objetivo de colher dados objetivos e subjetivos através do diálogo de duas ou mais pessoas.

A aplicação dos instrumentos foi realizada no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE. Haverá uma breve explicação de como será aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, e responderão de forma individual.

No término da aplicação do questionário, todos os resultados ficarão guardados na plataforma de aplicação que impossibilitarão a identificação dos sujeitos, estes achados serão manipulados apenas pelo pesquisador.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

Os resultados foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros; e, quando se tratou das questões abertas, por meio da análise de conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, apresenta-se os dados coletados e respectivas discussões. Constando a frequência semanal com 52,5% referente a 5 vezes na semana; 21,3% referente a 6 vezes na semana; 14,8% referente a 4 vezes na semana; 6,6% referente a 3 vezes na semana e 4,9% todos os dias da semana. Relacionado ao tempo da prática do Crossfit, 44,3% iniciaram acima de 1 ano; 26,2% iniciaram de 7 meses a 1 ano e 29,5% iniciaram de 3 a 6 meses.

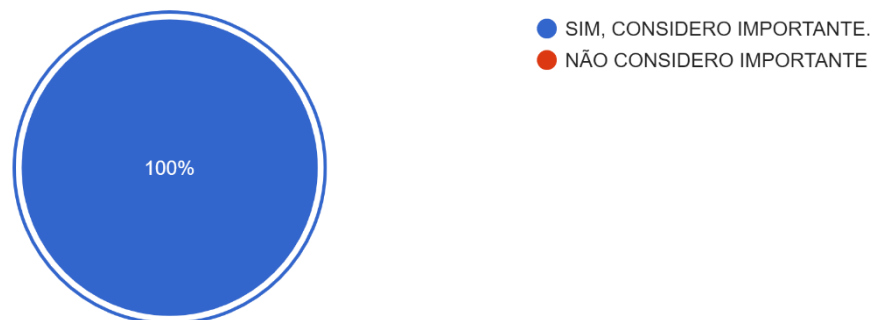
Na primeira questão foi indagado sobre a importância da prática do exercício físico

O gráfico 01 demonstra o resultado da primeira questão indagada:

Gráfico 1 – IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE PANDEMIA.

VOCÊ CONSIDERA IMPORTANTE A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE PANDEMIA?

61 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Indagado acerca da importância do exercício físico no período da pandemia. Obteve-se como resultado no trabalho, 100% dos alunos consideram a prática importante no período de pandemia.

Conforme Masi (2020), a nutrição, prevenção e terapia adequada, aliado ao nível de condicionamento físico são importantes para enfrentar o COVID-19, além de amenizar os sintomas da doença. Ressalvando, os benefícios potenciais da prática regular do exercício físico no período da pandemia, assim mantendo corpo e mente saudável.

Lima Junior (2020), afirma que pessoas que praticam regularmente exercícios físicos serão capazes de suportar de forma regular futuras doenças, pois indivíduos saudáveis de corpo e mente serão capazes gerar melhores respostas imunológicas para conter infecções virais. O mesmo ainda afirma ser de suma importância a prática regular de atividades físicas durante o período de pandemia.

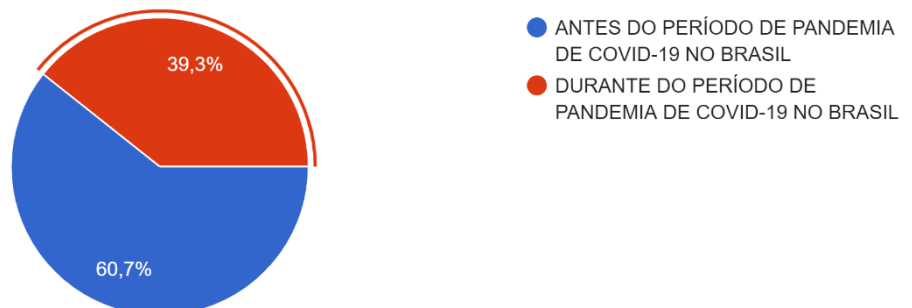
Os estudos corroboram com as afirmações apresentadas pelos praticantes, destacando a importância do exercício físico no período da pandemia do COVID-19, tal como manter o corpo e mente saudável, melhorando as respostas imunológicas do corpo.

Na segunda questão foi indagado sobre o início da prática do *Crossfit*.

Gráfico 2 – Início da prática do *CrossFit*

VOCÊ INICIOU A PRÁTICA DO CROSSFIT ANTES OU DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19 NO BRASIL?

61 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Na segunda questão, se indagou acerca da prática do *CrossFit* antes ou durante o período da pandemia de COVID-19 no Brasil, obtendo-se como resultados 60,7% iniciou antes do período de pandemia de covid-19 no Brasil, enquanto 39,3% iniciaram durante o período de pandemia de COVID-19 no Brasil.

Demonstrou-se como resultado acerca do exercício físico durante a pandemia da COVID-19: dificuldades e novas possibilidades no estudo de Cavalcante (2020), realizado com praticantes de *CrossFit* na cidade de

Fortaleza no período de outubro a novembro de 2020, cerca de 58,3% dos alunos, já praticavam *CrossFit* há pelo menos 2 anos, período antes da pandemia.

Segundo Brugnerotto (2020), analisou-se o conhecimento acerca da importância da prática do exercício físico, para sua profissão e manutenção da saúde. Visto isso, a prática do *CrossFit* era realizada antes do período da pandemia, devido ao fechamento foram interrompidas.

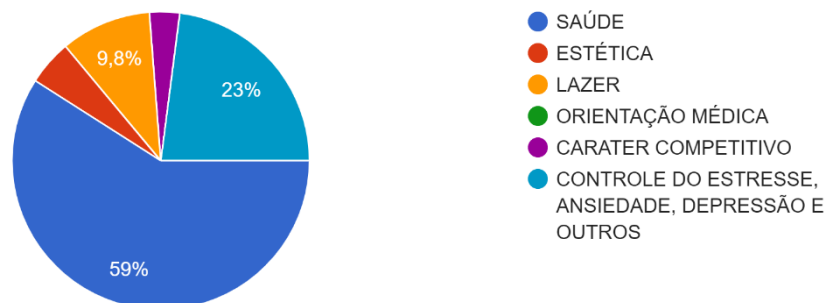
Portanto, os estudos corroboram com os resultados demonstrados nesse, no qual os adeptos do *CrossFit* iniciaram a prática antes do período da COVID-19, constatando o conhecimento referente a importância do *Crossfit*.

Na terceira questão foi indagado sobre o motivo da prática do *CrossFit*:

Gráfico 3—Motivo da prática do *CrossFit*

QUAL O PRINCIPAL MOTIVO O LEVOU A PRATICAR CROSSFIT?

61 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Na terceira questão ao indagar sobre o motivo no qual levou o aluno praticar *Crossfit*, obteve-se como resultado 59% afirmaram está relacionado a saúde; enquanto 23% afirmaram está relacionado ao controle do estresse, ansiedade, depressão e outros; 9,8% afirmaram está relacionado ao lazer; 4,9% afirmaram está relacionado a estética; e 3,3% afirmaram está relacionado a caráter competitivo.

No estudo de Silva et. al (2020), acerca da percepção de profissionais e acadêmicos de Educação Física sobre o treinamento *Crossfit* na cidade Porto Velho, destacaram a importância da prática para a saúde e qualidade de vida, reconhecendo

os efeitos positivos na valência física, flexibilidade, força, agilidade, melhora da autoestima, aumento da massa muscular e convívio com os demais praticantes.

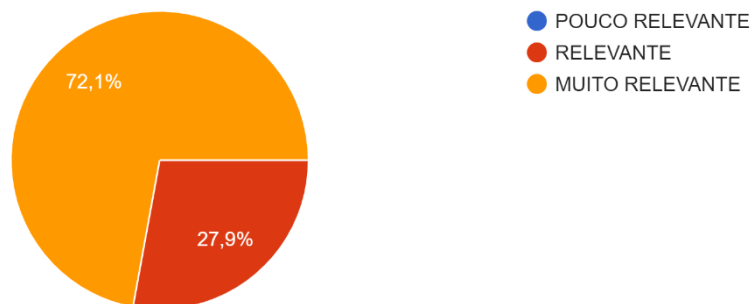
Conforme Santos Filho (2019), a distribuição do nível de frequência relacionado aos aspectos motivacionais da prática do *CrossFit* na cidade de Paraíba, destaca-se a saúde como principal motivação, por conseguinte prazer, sociabilidade, estética, e competitividade entre 80 praticantes.

Portanto, os estudos corroboram com os resultados acerca do motivo do início da prática do *CrossFit*, ao ressaltar a saúde como principal motivo a aderência, destacando-se a qualidade de vida biopsicossocial.

Na quarta questão foi questionado acerca da relevância do *CrossFit* para saúde mental

Gráfico 4 – Relevância do *CrossFit* para saúde mental:

O QUÃO RELEVANTE VOCÊ CONSIDERA A PRÁTICA DO CROSSFIT PARA SUA SAÚDE MENTAL?
61 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Na quarta questão ao indagar sobre a relevância do *Crossfit* para saúde mental, obteve-se como resultado, 72,1% dos praticantes confirmaram muito relevante a prática para a saúde mental, enquanto 27,9% afirmaram relevante.

Os benefícios do *Crossfit* e da musculação são comparados e demonstrados por praticantes na cidade de Fortaleza, no qual o *CrossFit* apresenta relevância na diminuição do estresse, diminuição da ansiedade em comparação a modalidade musculação. Ressalvando a importância para a saúde mental, através dos aspectos

motivacionais no qual apresenta, estímulo e aplicação do treino. (SABINO et al., 2016).

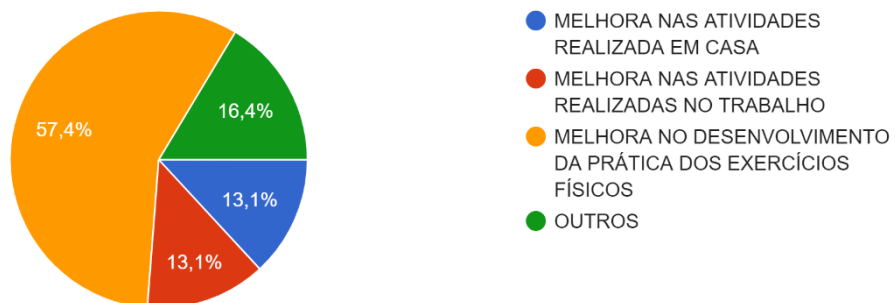
As práticas lúdicas foram objetos de estudo nas intervenções realizadas com alunos do ensino médio. Foram utilizadas vivências que normalmente não são trabalhadas nas escolas, dentre essas: o Crossfit. Apresentando-se como desafio mental e físico, despertando os desejos dos alunos nos aspectos destes. (PERRUSI et al., 2020).

Visto que, os estudos corroboram acerca da relevância da prática do Crossfit para a saúde mental dos seus praticantes, tal como destacado no resultado do questionário.

Na quinta questão foi questionado acerca dos benefícios observados após a prática:

Gráfico 5 – Benefícios observados após a prática do *CrossFit*

APÓS O INÍCIO DA PRÁTICA DO CROSSFIT, QUAIS OS BENEFÍCIOS OBSERVADOS ?
61 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Na quinta questão foi indagado acerca dos benefícios observados após a prática do Crossfit, obtendo-se como resultado, 57,4% afirmaram observar melhora no desenvolvimento da prática dos exercícios físicos; 13,1% afirmaram respectivamente melhora nas atividades realizada em casa e melhora nas atividades realizadas no trabalho.

A prática do Crossfit potencializa a resistência cardiovascular e respiratória, visto isso, destaca-se o aperfeiçoamento da força, flexibilidade, precisão, potência,

agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade dos movimentos dos praticantes do Crossfit (WELLICHAN; SANTOS, 2020).

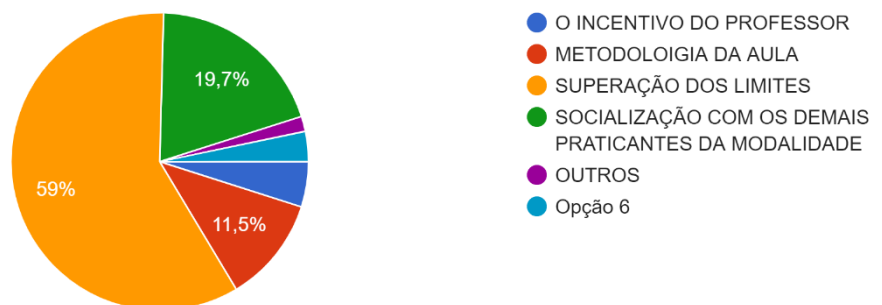
Segundo Mangoni (2017), o condicionamento físico destacou-se como benefício aos corredores de rua adeptos da prática do Crossfit na cidade de Presidente Prudente em São Paulo.

Ressalvando, os estudos corroboram com os estudos acerca do questionado aos benefícios, tal como a melhora do desenvolvimento da prática do exercício físico realizado.

Na sexta questão foi questionado acerca dos fatores motivacionais relacionados a prática do Crossfit.

Gráfico 6 – Fatores motivacionais

DURANTE A PRÁTICA DO CROSSFIT, VOCÊ SE SENTIU MOTIVADO DEVIDO A:
61 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Na sexta questão os praticantes foram indagados acerca dos fatores motivacionais, obtendo-se 59% dos praticantes afirmaram superar os limites; 19,7% afirmaram socialização com os demais praticantes; 11,5% afirmaram a metodologia da aula; e 4,9% afirmaram o incentivo do professor.

Bezerra et al. (2018), afirma que a prática do *Crossfit* conquista numerosos adeptos devido carência do indivíduo em alcançar metas que são estabelecidas na modalidade. Está carência faz com que o aluno sinta-se motivado para alcança-las. O mesmo ainda afirma que outro fator de motivação é a paixão.

Aureliano (2020), no seu estudo evidenciou que os fatores intrínsecos (que é pertinente ao próprio indivíduo) são predominantes quando se aborda o fator motivação, tais como: superação, desafio, satisfação pessoal como principal. Sendo responsabilidade do professor incentivar seus alunos, em especial aqueles que se encontram desmotivados.

Os estudos corroboram com os resultados apresentados no trabalho, ressaltando os fatores intrínsecos correspondentes ao indivíduo de superar os limites, alcanças as metas estabelecidas, tal como sua satisfação pessoal, e incentivo com do professor e socialização com os demais praticantes.

Na sétima questão, foi questionado acerca da importância da prática do Crossfit no período da pandemia do COVID-19:

Tabela 1- Importância da prática do *CrossFit*

A prática do Cross no período de pandemia é importante pois conseguimos focar mais em nossa saúde mental e física ao invés de pensar em problemas ou ficar sofrendo com o que tá acontecendo por vários fatores como a ansiedade, praticar Cross te leva a ter mais saúde e levar uma vida mais leve!
Além de manter um bom condicionamento físico (para mim que sou asmática foi algo essencial, em meio a uma pandemia de uma doença que atinge principalmente o pulmão) foi um refúgio para a ansiedade que também me acarreta a bastante tempo.
A importância da prática do Crossfit você se manter ativo, e para quem tem ansiedade ajuda bastante pois nesse momento de pandemia quem tem ansiedade fica bem pior. Então a prática de atividades além de ajudar a manter sua saúde física ainda ajuda na saúde mental.
A prática do Cross no período da pandemia é muito importante, pois nos ajuda a manter uma mente saudável. Devido a tantas informações sobre números altos da doença o que muitas vezes leva o indivíduo a pensar coisas ruins. E na prática da modalidade a pessoa acaba por se afastar dos pensamentos ruins. Apoio a prática de Cross e acredito que as academias deveriam ser essenciais, pois ajuda muito na saúde mental do indivíduo.
Toda atividade física é muito importante para a saúde física e mental de qualquer pessoa, o CrossFit além trabalhar todo o corpo te leva a querer sempre se superar cada vez mais.
Ao praticar exercícios, me sinto mais motivada, libero tensões e nesse momento é importante pois estamos todos bem fragilizados
O exercício físico como um todo é algo necessário para uma longevidade saudável. O <i>CrossFit</i> , por se tratar de uma modalidade desafiadora, ajuda o indivíduo no resgate da saúde física, mental e social.
Muito importante tanto para saúde mental, como para saúde física, também é muito dinâmico e divertido

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

A tabela apresenta a resposta acerca da importância da prática do Crossfit no período da pandemia do COVID-19.

Conforme Souza (2020), com objetivos de avaliar o nível de atividade física das pessoas no período da pandemia do novo coronavírus. Os integrantes da pesquisa ressaltam a importância dos treinos seguindo os protocolos de segurança, nas academias, estúdios de *CrossFit*, treinamento funcional, pilates e entre outros.

Destacando a importância dos treinos de Crossfit, os boxes inovaram nos treinos online em grupo e gravados para os alunos que não conseguiram acessar. Ressaltando no estudo, a relevância do envolvimento dos participantes, professores e gestores, visando a constância dos treinos. (MOURA *et al.*, 2021)

Portanto, os estudos corroboram acerca da importância da prática do Crossfit no período de pandemia da COVID-19, ressaltando que os professores, alunos atuam juntos para que ocorram as aulas seguindo os protocolos de segurança.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, a prática do *CrossFit* apresenta relevância na saúde mental dos adeptos. Influenciando na saúde biopsicossocial, no controle da ansiedade, estresse, depressão dentre outros. Destaca-se como benefícios da modalidade: melhora da capacidade cardiorrespiratória, melhora no desenvolvimento dos exercícios, melhora nas atividades realizadas em casa e no trabalho.

A pesquisa foi aplicada através do questionário semiestruturado na plataforma Google Formulário, com a disponibilização do link com o professor após os treinos do Crossfit no box, na cidade de Fortaleza.

Outros efeitos benéficos explanados nessa pesquisa foram em relação a saúde mental dos seus adeptos, que são obtidos através das metodologias das aulas, o incentivo do professor, a socialização com os outros praticantes. Salienta-se que o estudo não se encerra a discussão, sendo necessários esclarecer aspectos motivacionais dos adeptos.

REFERÊNCIAS

ANTONIACITUZZO, Simone. 20161400 PROCESSO DE TRIANGULAÇÃO DA PESQUISA QUALITATIVA: O METAFENÔMENO COMO GÊNESE. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, p. 140-158, 2016.

AURELIANO, Bruno Palmiere da Fonseca. MOTIVAÇÃO PARA O TREINAMENTO DE CROSSFIT: Uma Revisão Bibliográfica. **Saber Cinetífico**, Porto Velho, p. 1-11, 2020.

BATISTA, Eraldo Carlos. A ENTREVISTA COMO TÉCNICA DE INVESTIGAÇÃO NA PESQUISA QUALITATIVA. **Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, p. 23-38, 2017.

BEZERRA, Matheusda Silva Nóbrega *et al.* RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E PAIXÃO: UM ESTUDO EM PRATICANTES DE CROSSFIT NA CIDADE DE JOÃO PESSOA-PB. **ReVisTADIÁLOGOs e MsAÚDe**, Joao Pessoa, v. 1, p. 129-134, 2018.

BIZZARO, Viviane Costa. **Perfil dos praticantes de Crossfit da Box Crossfit 409 e suas motivações relacionadas á modalidade**. 2018. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2018.

BORDALO, Alípio Augusto. Estudo transversal e/ou longitudinal. **Revista Paraense de Medicina**, v. 20, n. 4, p. 5, 2006.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves; MUNIZ, Luciene Aparecida; BELO, Vinícius Silva; ROMANO, Márcia Christina Caetano; LIMA, Maira de Castro. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 8, p. 2951-2958, ago. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>.

CAVALCANTE, Francisca Mayara Reis. **EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19: DIFICULDADES E NOVAS POSSIBILIDADES**. 2020. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Unifametro, Fortaleza, 2020.

DOMINSKI, Fábio Hech. O FENOMENO CROSSFIT: ANÁLISE SOBRE O NÚMERO DE BOXES NO BRASIL E NO MUNDO E MODELO DE TREINAMENTO E COMPETIÇÃO. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 271-281, 2019.

FEDERAL, Governo. **Ministério da Saúde**. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>. Acesso em: 02 abr. 2021.

FERRAZ, Pedro André Pinto da Silva Araújo. **Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit**. 2018. 52 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Atividade Física e Saúde, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2018.

FORTUNATO, Jonatan; ROJO, Jeferson Roberto; QUITZAU, Evelise Amgarten; SANTOS, Ana Carolina Belther; SILVA, Marcelo Moraes e. “Nada se cria...”: o crossfit enquanto prática corporal ressignificada. **Motrivivência**, [S.L.], v. 31, n. 58, p. 1-17, 13 maio 2019. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2019e55291>.

MOURA, G. O. *et al.* A INDÚSTRIA FITNESS EM TEMPOS DE PANDEMIA: TRANSFORMAÇÃO DIGITAL NOS CENTROS DE CROSS TRAINING. **Revista Holos**, Rio Grande do Norte, v. 36, n. 5, p. 1-19, 2021

LIMA JUNIOR, Luiz Cesar. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MEIO À PANDEMIA DA COVID-19. **Revista Boletim de Conjuntura**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 2-11, 2020.

MANGONI, Francieli Inês. **OS EFEITOS DA PRÁTICA DE CROSSFIT EM CORREDORES DE RUA**. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, p. 1-48, 2017.

MASI, Fabrício di. Ecomendações para a prática de exercício físico para pessoas vivendo com HIV durante a pandemia de COVID-19. **Revista de Educação Física**, [s. l.], v. 89, n. 1, p. 47-51, 2020.

MOURA, Diogo Lino *et al.* Biomecânica e Traumatologia no Crossfit. **Rev. Medicina Desportiva**, [s. l.], v. 10, n. 2, p. 15-17, 2019.

NEVES, José Luís. Pesquisa qualitativa-características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v. 1, p.1-5, 1996.

NOGUEIRA, Carlos José; CORTEZ, Antônio Carlos Leal; LEAL, Silvânia Matheus de Oliveira; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Health Sciences**, [S.L.], p. 1-35, 18 maio 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/scielopreprints.504>.

PERRUSI, Iago de Santana et al. Práticas lúdicas no ensino da educação física escolar: um relato de experiência no Ensino Médio do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Pernambuco. |**Revista Cadernos de Estudos e Pesquisa na Educação Básica**, Recife, p. 1-11, 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [S.L.], v. 114, n. 6, p. 1058-1060, jun. 2020. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.36660/abc.20200238>.

RAIOL, Rodolfo A.. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020. Brazilian Journal of Health Review. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n2-124>.

SABINO, Juliana Carvalho et al. CROSSFIT E MUSCULAÇÃO: ASPECTOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO, PSICOLÓGICO E MOTIVACIONAL. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 59-68, 2016.

SANTOS FILHO, André Gonçalves dos. **ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE CROSSFIT**. 2019. 35 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019.

Saúde, Ministério da. **Sobre a doença.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 05 abr. 2021.

SILVA, Vanessa Rityele Moura da *et al.* PERCEÇÃO DE PROFISSIONAIS E ACADEMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O TREINAMENTO CROSSFIT NA CIDADE DE PORTO VELHO-RO. **Revista Cpaqv - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [s. l.], v. 12, n. 3, p. 1-11, 2020.

SOARES, Cristiano Luiz *et al.* AGILIDADE E FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES DE CROSSFIT. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S.L.], n. 2, p. 1-7, 2020. Revista CPAQV. <http://dx.doi.org/10.36692/v12n3-20>.

SOUZA, Murilo Corrêa de. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DO SUL DE SANTA CATARINA DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19.** 2020. 17 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2020.

TIBANA, Ramires Alsamir. Crossfit riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **R. Bras. Ci. e Mov**, Brasília, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.

WELLICHAN, Danielle da Silva Pinheiro; SANTOS, Marcella Garcia Ferreira dos. Qualidade de vida na deficiência: o crossfit adaptado para usuários de cadeiras de rodas e amputados. **Caderno de Educação Física e Esporte**, [S.L.], v. 18, n. 3, p. 139-147, 14 out. 2020. Caderno de Educacao Fisica e Esporte. <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p139>

APÊNDICES

ANEXO I

A RELEVANCIA DA PRÁTICA DO CROSSFIT NA SAÚDE MENTAL DE SEUS PRATICANTES DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONA VÍRUS

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, Vsa. está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa que tem como tema A relevância da prática do Crossfit na saúde mental de seus praticantes durante a pandemia do novo corona vírus, realizado pelo aluno Gustavo Augusto Rodrigues Queiroz, do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO,

sob orientação do Prof. Bruno Policarpo Feitosa. Tal pesquisa tem como objetivos: identificar a influência da prática do crossfit na saúde mental de seus praticantes, Tendo como objetivo específico: assim como seus efeitos significativos na qualidade de vida dos mesmos. Os dados serão coletados através da aplicação de questionário e observação por parte do pesquisado. Dessa maneira, podemos afirmar que a pesquisa não apresenta riscos a sua saúde, sendo garantida a privacidade das respostas e dos dados coletados, que serão utilizados cientificamente. “Concordo (ou: em participar como voluntário (a) no estudo acima citado. Declaro ter sido informado (a) pelo pesquisador sobre o desenvolvimento da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, as finalidades, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Estou ciente de que poderei deixar de colaborar com o estudo em qualquer momento que desejar.”

IDADE:

SEXO: () M () F

FREQUENCIA SEMANAL DO TREINO:

() 2 VEZES NA SEMANA

() 3 VEZES NA SEMANA

() 4 VEZES NA SEMANA

() 5 VEZES NA SEMANA

() 6 VEZES NA SEMANA

() TODOS OS DIAS

A QUANTO TEMPO PRATICA CROSSFIT?

() DE 3 A 6 MESES

() DE 7 MESES A 1 ANO

() ACIMA DE DE 1 ANO

01. VOCE CONSIDERA IMPORTANTE IMPORTANTE A PRÁTICO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE PANDEMIA?

() SIM, CONSIDERO IMPORTANTE.

() NÃO CONSIDERO IMPORTANTE

02. VOCÊ INICIOU A PRÁTICA DO CROSSFIT ANTES OU DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19 NO BRASIL?

- ANTES DO PERÍODO DE PANDEMIA DE COVID-19 NO BRASIL
- DURANTE DO PERÍODO DE PANDEMIA DE COVID-19 NO BRASIL

03. QUAL O PRINCIPAL MOTIVO O LEVOU A PRATICAR CROSSFIT?

- SAÚDE
- ESTÉTICA
- LAZER
- ORIENTAÇÃO MÉDICA
- CARATER COMPETITIVO
- CONTROLE DO ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E OUTROS

04. O QUÃO RELEVANTE VOCÊ CONSIDERA A PRÁTICA DO CROSSFIT PARA SUA SAÚDE MENTAL?

- POUCO RELEVANTE
- RELEVANTE
- MUITO RELEVANTE

05. APÓS O INÍCIO DA PRÁTICA DO CROSSFIT, QUAIS OS BENEFÍCIOS OBSERVADOS?

- MELHORA NAS ATIVIDADES REALIZADA EM CASA
- MELHORA NAS ATIVIDADES REALIZADAS NO TRABALHO
- MELHORA NO DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS
- OUTROS

06. DURANTE A PRÁTICA DO CROSSFIT, VOCE SE SENTIU MOTIVADO DEVIDO A:

- INCENTIVO DO PROFESSOR
- METODOLOGIA DA AULA
- SUPERAÇÃO DOS LIMITES.

() SOCIALIZAÇÃO COM OS DEMAIS PRATICANTES DA MODALIDADE

() OUTROS

07. RELATE SOBRE A IMPORTANCIA DA PRÁTICA DO CROSSFIT NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19.