



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ODILENE RODRIGUES DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE PSICOSSOCIAL EM ALUNOS RECREATIVOS DE  
CROSSFIT: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FORTALEZA

2021

ODILENE RODRIGUES DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE PSICOSSOCIAL EM ALUNOS RECREATIVOS DE  
CROSSFIT: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO - sob orientação do Professor Me. Roberta Oliveira Costa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

ODILENE RODRIGUES DA SILVA

EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE PSICOSSOCIAL EM ALUNOS RECREATIVOS DE  
CROSSFIT: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia XXX  
de XXXXXX 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. Roberta Oliveira da Costa  
Orientadora- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
Membro- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
Membro- UNIFAMETRO

# EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE PSICOSSOCIAL EM ALUNOS RECREATIVOS DE CROSSFIT: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*Odilene Rodrigues da Silva<sup>1</sup>*

*Roberta Oliveira Costa<sup>2</sup>*

## RESUMO

Percebe-se um crescimento dessas doenças em atendimentos de profissionais de psicologia e psiquiatria e cada vez mais atingindo pessoas cada vez mais jovens. Devido a vivência com pessoas que passaram a praticar crossfit ouvi muitos relatos da melhora no humor, sono, no desempenho no trabalho, pois o Crossfit veio com características inovadoras apresentando o espírito de cooperação e comunidade. Dessa maneira, o objetivo desta pesquisa é compreender exercício físico na saúde psicossocial em alunos recreativos de crossfit por meio de uma revisão integrativa. A presente pesquisa consiste em uma revisão integrativa. Para desenvolver o estudo teórico, fizemos um levantamento bibliográfico, temos como marco teórico os seguintes autores: Abreu (2017); Alves (2014); Costa (2007); Leão (2021). A pesquisa manifesta três perspectivas fundamentais: a atividade física crossfit a origem e como se desenvolveu no Brasil, sua importância seus benefícios para a saúde física, psicológica e social, as doenças emocionais e psicológicas conceitos e características e a influência do exercício físico para a saúde psicossocial. Conclui-se que o exercício físico é um dos instrumentos eficaz independente da modalidade pois promove o bem estar a felicidade, melhorando o estado mental e a qualidade de vida das pessoas, sendo praticado regularmente, respeitando os limites de cada indivíduo e acompanhado por um profissional habilitado.

**Palavras-chave:** Educação Física. Crossfit. Psicossocial.

## ABSTRACT

There is a growth of these diseases in the care of psychology and psychiatry professionals and increasingly affecting younger people. Due to the experience with people who started to practice crossfit I heard many reports of improvement in mood, sleep, performance at work, because Crossfit came with innovative characteristics presenting the spirit of cooperation and community. Thus, the aim of this research is to understand physical exercise in psychosocial health in recreational crossfit students through an integrative review. This research consists of an integrative review. To develop the theoretical study, we made a bibliographic survey, we have as theoretical framework the following authors: Abreu (2017); Alves (2014); Costa (2007); Leo (2021). The research offers three fundamental perspectives: physical activity crossfit the origin and how it developed in Brazil, its importance its benefits for physical, psychological and social health, emotional and psychological diseases concepts and characteristics and the influence of physical exercise on psychosocial health. It is concluded that physical exercise is one of the effective instrument independent of the modality because it promotes happiness well-being, improving people's mental state and quality of life, being practiced regularly, respecting the limits of each individual and accompanied by a skilled professional.

**Keywords:** Physical Education. Crossfit. Psychosocial.

---

<sup>1</sup>Graduanda No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup>Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO

## 1 INTRODUÇÃO

A relação entre a prática de exercícios físicos e o bem estar da saúde psicossocial é um consenso entre os profissionais de saúde. Segundo Leão (2018) a ansiedade se caracteriza como uma emoção própria da vivência humana, sendo considerada uma reação natural e fundamental à autopreservação, mesmo gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis.

Segundo Costa(2007), o humor depressivo pode aparecer como uma resposta a situações reais, por meio de uma reação vivencial depressiva, quando diante de fatos desagradáveis, aborrecedores, frustrações e perdas. Trata-se, neste caso, de uma resposta a conflitos íntimos e determinados por fatores vivenciais.

A atividade física é imprescindível para o desenvolvimento humano pleno, quanto mais cedo praticada e incentivada, mais benefícios para saúde ela trará, podendo ser realizada por qualquer idade, como deslocar-se de um lugar para outro, caminhar durante a ida ao trabalho ou estudo, durante a realização de tarefas domésticas ou no tempo livre, com atividades estruturadas, planejadas, repetitivas com o objetivo de controlar o peso, diminuir doenças crônicas, melhorando a disposição ea promoção da interação social.

A teoria da endorfina sugere que a atividade física desencadearia uma secreção de endorfinas capaz de provocar um estado de euforia natural, por isso, aliviando os sintomas da depressão de acordo com Costa(2007). Alguns deles, por exemplo, preferem acreditar que o exercício físico regularia a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, igualmente aliviando os sintomas da depressão.

De natureza eminentemente psicológica, a hipótese cognitiva se fundamenta na melhoria da autoestima mediante a prática do exercício, sustentando que os exercícios em longos prazos ou os exercícios intensivos melhorariam a imagem de si mesmo e,consequentemente, a autoestima as atividades físicas ao aumentar a quantidade dessas substâncias no corpo, ajudam a combater a ansiedade e a depressão.(Gonçalves,2010)

Dentre os métodos utilizados como tratamento e prevenção de transtornos psicológicos, mais precisamente o transtorno de ansiedade, encontram-se os fármacos que são muito utilizados e ao decorrer do tempo o exercício físico vem se mostrando uma excelente ferramenta para tratar o problema já citado. Nessa

perspectiva, aqueles que trabalham diretamente com o Crossfit devem ter uma formação um conhecimento ampliado e um olhar diferenciado, já que as pessoas que buscam praticar alguma atividade física tem seus motivos, um objetivo a ser alcançado. E as pessoas que passam por tratamentos e processo de cura estão sensibilizadas, pois não só atividade física como também acolhida no local da prática do exercício, articulando assim a teoria e a prática.

Partido dessa premissa surge o questionamento: É possível o exercício físico colaborar na saúde psicossocial de quem o pratica? Formulou-se a seguinte hipótese: o exercício físico além de servir como prevenção de patologias crônicas, também pode ser capaz de prevenir ou amenizar os sintomas de ansiedade e depressão e ainda melhorar o humor e autoestima desses alunos.

Dessa maneira, o objetivo desta pesquisa é compreender exercício físico na saúde psicossocial em alunos recreativos de crossfit por meio de uma revisão integrativa. A escolha do presente tema de pesquisa se dar devido a vivência na prática de CrossFit, e notar que os alunos recreativos de CrossFit tem melhora no humor e níveis de ansiedade/depressão durante o exercício físico, assim despertando interesse a respeito da saúde mental dos alunos.

A pesquisa se encontra partindo do pressuposto sobre estudos disponíveis em artigos, analisando que o aumento da ansiedade e da depressão vem sendo a doença do século, devido as pessoas estarem cada vez mais sedentárias que podemos relacionar ao aparecimento de doenças, principalmente mentais. Portanto, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes nesta situação pois promove o bem estar e felicidade, liberando serotonina e endorfina que podem ajudar a melhorar o estado mental dessas pessoas.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O CrossFit.

O CrossFit é uma modalidade desportiva que surgiu em 1996 em Santa Cruz, Califórnia, Estados Unidos da América, sendo apenas em 2000 oficializada com a marca CrossFit.Inc, pelo ginasta Greg Glassman, este quando criança teve poliomielite e usou a ginástica e outros exercícios para recuperar sua força, mas não satisfeito com os métodos praticados nas academias. Greg Glassman pensou em exercícios que desenvolvesse o indivíduo como um todo, não só em algumas habilidades, mas de forma completa. (Martins, 2018. p 23)

Então ampliou a prática de uma série de exercícios com uso de halteres, barras e kettlebells, alcançou excelentes resultados, dessa forma começou a trabalhar como personal trainer, foi chamado para treinar forças policiais e militares com o propósito de melhorar a sua eficiência de movimentos, força muscular e resistência cardiovascular. Porém, em poucos anos, a modalidade ficou conhecida popularmente, e cresce cada vez mais mundialmente, pelos os exercícios de alta intensidade, sempre variados. (MOURA et al., 2019).

Atualmente os praticantes de Crossfit passaram a viver e divulgar quase como uma filosofia de vida, e não apenas uma atividade física, agora são mais de 13 mil associados pelo mundo, no Brasil já passa de 800 associados, sendo assim batendo a marca de segundo país com maior número de boxes de CrossFit.

O programa Crossfit trouxe inovações na prática de exercícios físicos, em relação aos treinos tradicionais, sem focar em uma determinada habilidade, e sim em habilidades físicas gerais, para que os praticantes sejam capazes de realizar desafios físicos múltiplos, diversificados e aleatórios a partir de um treino dinâmico e funcional. Destacando a competência de treinado em todas as tarefas físicas, alcançando um condicionamento físico total.

o programa busca maximizar a resposta neuroendócrina, desenvolver potência, realizar um treinamento cruzado com diversas modalidades de treinamento, treinamento constante e prática com movimentos funcionais, além do desenvolvimento de estratégias de dietas. (GLASSMAN, 2002. p 35).

O método Crossfit é realizado para definir um condicionamento físico aperfeiçoando as funções básicas humanas, podendo ser classificada em 10(dez) domínios de capacidade física (resistência cardio-respiratória; muscular; força; flexibilidade; potência; velocidade; coordenação; agilidade; equilíbrio e precisão, podendo ser aperfeiçoadas por meio de adaptações neurológicas /e ou orgânicas, associada a dieta, condicionamento metabólico, ginástica, levantamento de peso e arremesso e esporte. Para Menezes (2013, p.70) “ o CrossFit® enquanto método, pode ser definido como a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais em um modelo variável e intenso.

Quanto melhor o domínio em cada uma delas, melhor condicionamento físico, por isso o planejamento, organização e execução de um bom treino deve abranger exercícios que apresentem cada uma destas capacidades físicas, provendo e desenvolvendo o melhor equilíbrio possível. O conjunto de exercícios envolve três vias metabólicas (maior potência, potência moderada, baixa potência) fundamentado no seguinte definição : exercícios funcionais realizados em alta intensidade e insistentemente variados fabricando energia para qualquer tipo de ação física. Segundo Costa (2014), o CrossFit® objetiva atingir o condicionamento físico geral, consistindo em exercícios variados e de altíssima intensidade.

No geral, um ciclo de treino tem duração de 45 a 60 minutos e tem uma separação delimitada em quatro etapas: aquecimento, força ou técnica, treino do dia (*WOD – Workout of the day*) e mobilidade. O WOD é o que chamamos de “a base do treino”, seu tempo varia entre 6-7 a 20-25 minutos, e integra na fase de treino de maior intensidade, na qual cada atleta pratica uma variedade de exercícios programados e se tenta alcançar seus próprios objetivos e limitações, que pela qualidade do movimento solicitado, pelo número de repetições ou tempo em que realiza o exercício proposto (MARTINS et. al., 2018).

Por ser um exercício praticado com alta intensidade produz muitos benefícios: aperfeiçoa o condicionamento físico; aprimora a capacidade cardiorespiratória; fortalecimento, resistência e tonificação muscular; incentiva a convivência e o

trabalho em equipe; reduz o estresse, ansiedade, proporcionando sentimentos de bem estar aumentando a auto estima, porém deve ser realizado sob a orientação de um instrutor qualificado, pois os exercícios praticados de forma errada e sem orientação podem causar lesão.

## **2.2 Ansiedade/Depressão – Conceitos e Características**

A ansiedade é entendida como uma emoção normal da vivência humana. Costuma ser percebida como um estado de alerta, que leva à tensão e ao gasto energético, associado a uma percepção do ambiente aumentada voltada a um perigo percebido conscientemente ou não. A ansiedade geralmente leva a uma mudança do físico e psíquico, com projeção de futuro muitas vezes negativa, porém, com possibilidade de modificação do curso de ação. (Abreu, 2017. p 51)

A ansiedade pode alcançar pessoas de qualquer idade e sexo, até mesmo crianças. A OMS publicou dados recentes estimando cerca de 264 milhões de pessoas podem sofrer de ansiedade no mundo, com mais frequência no sexo feminino. Ainda são desconhecidas as causas da ansiedade, há fatores externos, internos, biológicos, ambientais e psicológicas.

Em algumas situações do dia a dia a ansiedade é considerada uma reação normal a momentos de estresse, mas em alguns casos quando se torna excessiva pode desencadear uma série de problemas na vida familiar, profissional e social das pessoas. A ansiedade pode indicar outras definições, como angústia, medo, perturbação de espírito, mal estar. Podendo ser um evento ou torna-se patológico, afetando o funcionamento psíquico (mental) e o somático (corporal). O indivíduo pode sofrer com o distúrbio sem nenhuma razão, ou apresentando sintomas. (Costa, 2019. p 22)

A dificuldade muitas vezes está em distinguir os sintomas naturais, como na entrevista de emprego, na realização de uma prova, em um encontro, esses exemplos nos deixam ansiosos e isso é normal, daqueles que se transformou em transtorno excesso de preocupação, pânico, tremor, fadiga, falta de ar, taquicardia, suor em excesso, problemas digestivos e abdominais, sensação de garganta trancada, passam afetar a saúde, e acontecem com frequência nesses casos é necessário a

ajuda de um profissional.

As situações que provocam ansiedade algumas vezes são suportadas com grande sofrimento e muitas das atividades exigem a participação de outras pessoas para que sejam realizadas – o que pode afetar a qualidade de vida e diminuir o grau de independência. (VIEIRA, 2019. p 32)

Claramente, por se relacionar à assuntos psicológicos, pode ser complicado identificar quando tudo começou e se o caso merece atenção especial, pois a reação a determinadas situação depende de pessoa para pessoa, portanto no surgimento de qualquer indício devem procurar ajuda, nesses casos amigos e familiares podem perceber e encaminhar para um tratamento.

O tratamento compreende o acompanhamento de um profissional, terapia , uma das mais conhecida é terapia cognitiva-comportamental (TCC) que irá ajudar a enfrentar os problemas, modificando os padrões de pensamento na busca do autoconhecimento e amadurecimento pessoal, paralelamente ao uso de medicamentos os mais conhecidos ansiolíticos ou benzodiazepinas (remédios calmantes).

Já a depressão (CID 10 – F33) é um quadro multifatorial, que inclui desde fatores genéticos como ambientais em sua fisiopatologia, produzindo alteração de humor, tristeza profunda, relacionada a sentimentos de dor, amargura, desesperança, baixa autoestima e culpa. Observando sempre a diferença entre a tristeza patológica daquela transitória.

Em alguns casos, os aspectos genéticos parecem ser predominantes (presença de diversos membros afetados na família), em outros aspectos ambientais parecem ter um papel relevante, bem como capacidade de gerenciamento destes fatores (ALVES, 2014).

No mundo há cerca de 350 milhões de pessoas com depressão, atingindo crianças e adolescentes, no Brasil atinge 5,8% da população, sendo denominada mal do século XXI, podem ser classificados em três graus: graves, moderados e leves os quadros variam de intensidade e duração. De início os sinais da doença podem ser desconhecidas, além do estado deprimido a pessoa apresenta desinteresse em realizar atividades simples da sua rotina, com alteração de peso e da libido, distúrbio de sono, problemas psicomotores, culpa excessiva, dificuldade em se concentrar e

ideias suicidas. (Souza, 2019)

O diagnóstico da depressão é feito por um médico, também por anamnese para conhecer a vida do paciente, por sintomas relatados, depressão não é preguiça ou birra do paciente, em quadros leves o tratamento com psicoterápicos, nos casos mais graves faz-se o uso de antidepressivos dependendo do grau ainda precisa complementar com ansiolíticos e os antipsicóticos para que a pessoa possa sair da crise. “Pacientes deprimidos são frequentadores assíduos de serviços de atendimento primário, porém, muitas vezes, não são diagnosticados como tal” (GONÇALVES, 2017).

Há comprovação de que a atividade física juntamente com remédio retrata um recurso importante para transformar o quadro de depressão. A cura para depressão precisa de um longo prazo e paciência, em geral mesmo a pessoa melhorando é recomendável que continue com a manutenção do tratamento.

### **2.3 Exercícios Físicos e o bem estar da saúde psicossocial**

Nos dias de hoje as pessoas vivem numa correria são os benefícios e malefícios de uma vida moderna e exigente, com muita informação e tecnologia acabam ficando acomodados e esquecem que para manter a saúde perfeita devem ter boa alimentação e bons hábitos a prática de atividade física é essencial, os benefícios desta vai além de produção de hormônios da felicidade e do bem estar, físico e mental, previne doenças físicas e psicológicas, deixando o indivíduo bem disposto e mais jovem.

A relação entre exercícios físicos e o bem estar da saúde psicossocial. O estudo da motivação no contexto do exercício físico e do esporte tem sido alvo de parte da literatura produzida na área da Psicologia do Esporte. Entretanto, alguns estudos têm buscado verificar a motivação em atletas de alto rendimento que precisam estar motivados para alcançar seus objetivos, conquistar recordes e vitórias (GONÇALVES, et al., 2010).

O exercício físico é um fator de fundamental importância para a saúde e qualidade de vida dos indivíduos, sendo imprescindível para a prevenção de doenças

e ampliando os benefícios na medida em que se tornarem regulares e contínuos, considerando as principais modificações em relação ao método resistido tradicionalmente aplicado em academias prática de exercício físico é uma forma eficaz para a promoção da saúde, sendo também de fundamental importância para a melhora da autoestima, além de ser um recurso valioso na prevenção de maus hábitos e no combate a patologias.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde os benefícios alcançados com a prática de atividade física são inúmeros, reduz o risco de doenças do coração, câncer, acidente vascular, hipertensão, auxilia na prevenção da osteoporose, promove bem estar, reduz a ansiedade e a depressão. Podemos considerar que a prática de exercício físico é de fundamental importância para o bem-estar e qualidade de vida, além de melhoras nos indicadores fisiológicos (ORGANISTA, 2018).

A prática do exercício físico pode funcionar de forma preventiva em intervenções terapêuticas multimodais, fomentando a diminuição de sintomatologia depressiva e ansiosa e a melhoria de funções cognitivas. Podemos encontrar resultados significativos entre a prática de exercício físico e a melhoria dos sintomas depressivos de um conjunto de utentes com diagnóstico de perturbação depressiva major resistente a tratamento farmacológico a atividade física tem efeitos benéficos para saúde humana (ABREU, et al., 2017).

Existem vários estudos epidemiológicos que pessoas que praticam alguma atividade física vivem mais do que os sedentários, possuindo menor propensão para desenvolver doenças crônicas. Segundo Miragaya (2010), há indícios científicos indicando que a prática de atividade física é um instrumento fundamental para a efetivação da saúde, porque ela impede o aparecimento e o desenvolvimento de fatores de risco que induz o surgimento de disfunções crônico-denerativas.

O exercício constante e moderado pode ser apontado como significativo no tratamento da depressão e ansiedade, recuperando o bem-estar mental da população como um todo, apesar de os indivíduos com depressão tenham predisposição a serem fisicamente menos ativas, os autores observam em seus estudos que o aumento dos exercícios aeróbicos, ou de força, diminuem expressivamente os sintomas depressivos, e conseqüentemente a ansiedade que

responde melhor aos exercícios. (Souza, 2019)

O importante é escolher uma atividade física que seja prazerosa, regular no mínimo 3(três) vezes por semana, ainda não há pesquisas conclusivas de qual atividade é melhor para determinada doença, por isso dar o primeiro passo e ir se exercitar não precisa investir muito, atualmente muitas praças já possuem os aparelhos, caminhe ao ar livre, ande de bicicleta, o importante é buscar alternativas que ajudem na autovalorização e traga benefícios para a saúde física e mental.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A revisão integrativa expressa-se como uma metodologia que propicia a síntese do conhecimento e a inserção da aplicabilidade de resultados de estudos expressivos, na prática (SOUZA; SILVA; CARVALHO et al., 2010).

#### **3.2 Descritores/estratégia de busca**

Foram realizada uma busca dos artigos indexados nas bases de dados: PubMed, SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) por meio dos descritores na língua portuguesa e combinadas com o operador booleano AND: “Crossfit” e “Ansiedade” e “Exercicios Fisicos”;

#### **3.3 Período da pesquisa**

A busca dos artigos foi realizada no período de Agosto a novembro de 2021 sobre exercício físico, CrossFit e fatores psicossocial: uma revisão integrativa de literatura.

#### **3.4 Amostra**

Para seleção da amostra foram utilizadas as estratégias de busca, no google

acadêmico, na base de dados Pumed, será utilizado em configurar a pesquisa no período de 2005 a 2020, no idioma português e inglês, excluindo patentes e citações, como parte da estratégia de busca, foram utilizadas palavras chaves, “crossfit”, “lesões”. Ao final das buscas foram encontrados, um total de 50 artigos foram encontrados. Foi prosseguindo com a leitura e selecionando arquivos, analisando os que tinham envolvimento com assunto ficando 12 artigos. Posteriormente com uma análise mais apurada pois muitos não contemplavam ou não apresentavam dados de acordo com os critérios de inclusão. Após todo processo 4 artigos foram considerados relevantes.

#### **3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão (um não deve negar o outro)**

Foram, incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2005 a 2020, no idioma português e inglês. Também foram, incluídas teses, dissertações ou monografias, que estivessem relacionados com a temática.

Foram, excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondam à questão norteadora.

### **3.5 Coleta de dados**

A presente revisão contemplou as seguintes etapas:

1. Definição da questão norteadora (problema) e objetivos da pesquisa;
2. Estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão das publicações (seleção da amostra);
3. Busca na literatura;
4. Análise e categorização dos estudos, apresentação e discussão dos resultados.

Para facilitar a seleção, categorização das informações e análise dos estudos, será elaborado um instrumento (quadro) composto pelos seguintes itens: Título, autor, ano, local do estudo, metodologia, objetivo, população estudada e principais resultados.

### **3.6 Análise dos dados**

Os artigos selecionados passaram por um processo de leitura dos dados que

ocorreu primeiramente por leitura textual, a qual se trata de um modo de aprofundamento em processos discursivos, visando alcançar saberes sob a forma de compreensões reconstruídas dos discursos. Essa leitura permite identificar e isolar enunciados dos conteúdos a ele submetidos, categorizar tais enunciados e produzir textos, de maneira a integrar descrição e interpretação (PIMENTEL,2016).

A análise textual utiliza como fundamento de sua construção o sistema de categorias, o *corpus* - conjunto de textos submetidos à apreciação, que representa a multiplicidade de visões de mundo dos sujeitos acerca do fenômeno investigado (MORAES, 2016).

Será utilizada a técnica de análise temática (MINAYO, 2010), para a compreensão dos núcleos temáticos escolhidos na construção dos problemas do estudo. Após esse procedimento, os estudos serão categorizados em núcleos temáticos, que subsidiarão a interpretação e apresentação dos resultados da revisão.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste tópico apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base a pesquisa realizada com o objetivo de compreender exercício físico na saúde psicossocial em alunos recreativos de crossfit por meio de uma revisão integrativa.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; Objetivos do estudo; metodologia dos artigos; principais resultados e conclusões (quadro 1).

**Quadro 1** – Variáveis relacionadas aos estudos

Estudo	Autores Publicação	Categoria	Objetivos	Metodologia	Resultados	Considerações finais
--------	-----------------------	-----------	-----------	-------------	------------	-------------------------

Lesões musculoesqueléticas em praticantes de crossfit.	Alan de Almeida Xavier, Airton Martins da Costa Lopes, (2017)	Artigo Completo	Verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas na modalidade Crossfit.	Estudo descritivo do tipo transversal.	A prevalência de lesões entre os praticantes foi 56%, lesões no ombro 44,2%, coluna 40,3% e joelho 35,1%.	A modalidade esportiva Crossfit provoca um alto índice de lesões musculoesqueléticas.
Crossfit-riscos e taxas de lesões: revisão sistemática da literatura	Murilo Bianchi Martins Vivian mendes de Souza Bruno Oliveira Costa Jimez Lucas Ferreira Silva Bárbara Cristovão Carminati, (2018)	Artigo completo	Analisar por meio da literatura os riscos e as taxas de lesões da prática do crossfit.	Foi utilizado os dados da PubMed foi usado.	A taxa de lesão foi semelhante as outras modalidades, regiões mais lesionadas, ombros e costas.	Conclui-se que a prevalência e a incidência de lesões na prática de Crossfit foram baixas.
Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos	Camila Oleiro da Costa Jerônimo Costa Branco Igor Soares Vieira, (2019)	Artigo completo	Identificar a prevalência de transtornos de ansiedade em uma amostra de base populac	Estudo transversal de base populacional realizado entre 18 e 35 anos variáveis sociodemográficas, índice de massa	A prevalência de transtornos de ansiedade foi de 27,4%, ansiedade generalizada a 14,3%.	Os dados demonstram que os transtornos de ansiedade são mais frequentes em adultos, sendo mais prevalentes entre mulheres.

			ional e fatores associados.	corporal presença de doença crônica.		
Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão	Rudy Alves Costa  Hugo Leonardo Rodrigues Soares  José Antônio Caldas Teixeira, (2005)	Artigo completo	Discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da depressão	Elaboração de um levantamento bibliográfico baseado na pesquisa de artigos, livros e no acervo eletrônico de revistas da internet.	A condição física se encontra positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar.	As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, psicológicos.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Os resultados encontrados no presente estudo, observamos que atividade física é essencial para saúde das pessoas de acordo com Costa (2005), auxilia no tratamento de muitas doenças, o nosso corpo não foi feito para ficar parado, uma máquina que precisa está em movimento e este não se compara aos movimentos rotineiros, mas aqueles que te dão prazer, que relaxa o corpo a mente, benefícios comprovados que atividade física faz bem ao corpo e a mente.

Porém deve-se observar que a atividade deve ser acompanhada por um profissional competente para orientar nos exercícios, principalmente no crossfit que tem exercício de impacto, levantamento de peso e podendo ocasionar lesões, de acordo Gassman, 2007 é um programa de treinos que são caracterizados por treinos variados, de alta intensidade, com movimentos funcionais sendo empregados de formas variadas em um mesmo treino.

Uma avaliação antes de iniciar os treinos pelo profissional para saber quais melhores exercícios seria adequado para as pessoas, para que não aconteça de pessoas já lesionadas agravem o quadro ou crie novas lesões segundo Jimenez, 2018. O importante é a pessoa realizar a atividade física por prazer que lhe faça bem, não queira obter resultados em pouco tempo.

Portanto, para se alcançar os verdadeiros benefícios da atividade física na modalidade crossfit, necessita de acompanhamento, boa avaliação e consciente com responsabilidade, porque estamos sujeitos a se lesionar em qualquer atividade física, o que é realizar atividade física que te deixe feliz.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Do conteúdo desta pesquisa chegamos a delimitar algumas considerações finais, que são bastante úteis na compreensão de processo de recuperação de pessoas com problemas psicossociais utilizando a modalidade crossfit.

A primeira conclusão trata da evolução histórica do crossfit no mundo, o que se percebe é que estamos tentando derrubar alguns preconceitos com relação ao crossfit, ainda temos preconceito com relação a modalidade por conta do seu treino "mais pesado", apesar de já ter ganhado muitos adeptos. Com isto, percebe-se que a realidade em que se encontra a sociedade cada vez necessitando de algo para superar as doenças psicossociais, fica mais fácil o crossfit ganhar novos adeptos e derrubar os preconceitos.

A segunda consideração refere-se à relação ao contexto social em que pessoas ainda não têm acesso aos tratamentos adequados em CRAS, ou consultórios, condições de pagar uma consulta, terapia, condições de pagar medicamentos, nem a oportunidade

de pagar academia para poder fazer atividade física, por isso que todo incentivo à atividade física é válido para quem precisa.

Portanto, a formação profissional, a valorização dos profissionais de educação física na divulgação e compromisso com seus alunos, juntamente com fisioterapeutas, médicos, podem formar uma rede de conscientização para tornar e ajudar as pessoas serem mais saudáveis. Nesta realidade educacional que a todo o momento se exige mais do professor, ele tem que estar preparado para enfrentar os desafios, isto implica responsabilidade com seu trabalho, muitos que buscam a atividade não é só para a estética, mas também buscando tratamento para algumas doenças e uma boa formação profissional.

Por isso que sua formação profissional deve conhecer boas estratégias para auxiliar tanto quem procura um corpo bonito, como quem procura auxílio ao tratamento a doenças com boa orientação e incentivo poderão fazer muito mais do que possam imaginar.

A aprendizagem mais importante é aprender a aprender, por isso é fundamental que o professor esteja em constante busca pelo novo. O conhecimento mais significativo é agente transformador, isto é, pelas experiências novas que, ao longo do tempo, vai estudando e aplicando. Implica a análise das próprias realizações, a identificação das possibilidades pessoais, a avaliação do que é capaz, a ousadia, as tentativas de acerto e o reconhecimento do erro, que resulta na construção do próprio conhecimento. Enfim, uma prática coerente com as necessidades de cada momento.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Odília; DIAS, Isabel Simões. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 18, n. 2, p. 512-526, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36252193019.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2021.

ALVES, Tania Correa de Toledo Ferraz. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina**, v. 93, n. 3, p. 101-105, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400>. Acesso em 09 abr. 2021.

AUNE, K. T., & Powers, J. M. (2017). Injuries in an extreme conditioning program. *Sports health*, 9(1), 52-58.

CHACHULA, L. A., Cameron, K. L., & Svoboda, S. J. (2016). Association of prior injury with the

report of new injuries sustained during CrossFit training. *Athletic Training and Sports Health Care*, 8(1), 28-34.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia**. UFF, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-80232007000100022](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-80232007000100022). Acesso em: 05 abr.2021.

DE ALMEIDA XAVIER, Alan; DA COSTA LOPES, Airton Martins. Lesões musculoesqueléticas em praticantes de crossfit. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*, v. 1, n. 1, p. 11-27, 2017. Disponível em: <http://faculdade.feluma.org.br/ojs/index.php/ricm/article/view/4/2>. Acesso em: 07 abr.2021.

DE SOUZA, D.; ARRUDA, Antônio; GENTIL, Paulo. Crossfit®: riscos para possíveis benefícios. *Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício*, v. 11, n. 64, p. 138-140, 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Daniel-De-Souza/publication/313897876\\_CROSSFITR\\_RISCOS\\_PARA\\_POSSIVEIS\\_BENEFICIOS/links/58aed31daca2725b5410ae5a/CROSSFITR-RISCOS-PARA-POSSIVEIS-BENEFICIOS.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Daniel-De-Souza/publication/313897876_CROSSFITR_RISCOS_PARA_POSSIVEIS_BENEFICIOS/links/58aed31daca2725b5410ae5a/CROSSFITR-RISCOS-PARA-POSSIVEIS-BENEFICIOS.pdf). Acesso em: 08 abr.2021.

Disponível em: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n19/a18v39n19p19.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2021.

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 25, n. 2, p. 229-239, 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180929502018000200229&script=sci\\_arttext&lng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180929502018000200229&script=sci_arttext&lng=pt). Acesso em: 31 set. 2021.

GLASSMAN, G. (2010). The crossfit training guide. *CrossFit Journal*, 1-115.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivation to practicing physical activities: a study with non-athletes. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712010000100013&script=sci\\_abstract&lng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712010000100013&script=sci_abstract&lng=es). Acesso em: 05 abr. 2021.

KEOGH, J. W., & Winwood, P. W. (2017). The epidemiology of injuries across the weight-training sports. *Sports medicine*, 47(3), 479-501.

LAKATOS, Eva Maria, MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 8ª. Ed. – São Paulo: Atlas 2010.

LEÃO, Andrea Mendes et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, n. 4.

MARTINS, Murilo Bianchi et al. CrossFit®-Riscos e Taxas de Lesões: Revisão Sistemática da Literatura. **Revista Espacios**, v. 39, n. 18, pág. 19-25, 2018.

MEYER, J., Morrison, J., & Zuniga, J. (2017). The Benefits and risks of Crossfit: A systematic review. *Workplace Health & Safety*, 2165079916685568.

MORAN, S., Booker, H., Staines, J., & Williams, S. (2017). Rates and risk factors of injury in CrossFit: A prospective cohort study. *The journal of sports medicine and physical fitness*.

MOURA, Diogo Lino et al. Biomecânica e traumatologia no CrossFit. *Revista Medicina Desportiva Informa*, Lisboa, v. 10, n. 2, p. 15-7, 2019. Disponível em: [https://www.revdesportiva.pt/files/PDFs\\_site\\_2019/2.mar\\_019/4Biomecanica\\_Traumatologia\\_crossfit.pdf](https://www.revdesportiva.pt/files/PDFs_site_2019/2.mar_019/4Biomecanica_Traumatologia_crossfit.pdf). 03 abr. 2021.

MOURA, Diogo; FROHN, Inês; TORRES, Joana; INÊS, Ana; FONSECA, Fernando. ORGANISTA, Cássio Augusto Machado. CrossFit®: benefícios e métodos da prática. *Treinamento Resistido Tradicional: uma breve revisão*. 2018. Disponível em: <http://repositorio.uricer.edu.br/bitstream/35974/188/1/C%c3%a1ssio%20Augusto%20Machado%20Organista.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2021.

p. 1 -3, 10 mar. 2019. Disponível em: [http://www.revdesportiva.pt/files/PDFs\\_site\\_2019/2.mar\\_019/4Biomecanica\\_Traumatologia\\_crossfit.pdf](http://www.revdesportiva.pt/files/PDFs_site_2019/2.mar_019/4Biomecanica_Traumatologia_crossfit.pdf). Acesso em: 1 abr. 2021.

p. 55-65, 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022018000400055&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022018000400055&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 01 abr. 2021.

**Revista de Medicina Desportiva.** Biomecânica e Traumatologia no CrossFit, [S. l.], SMITH, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3159-3172.