

O CROSSFIT EM JACIARA-MT: OS MOTIVOS DE INGRESSO E SEUS BENEFÍCIOS

Joao Antonio Ferreira Arantes¹

Wesley Silva Mauerverck²

RESUMO

A prática de atividade física tem crescido no Brasil, pois segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD, 2015) 40% dos brasileiros praticam algum tipo de esporte ou atividade física, das quais se destaca o Crossfit. Assim este trabalho pretende analisar a percepção sobre os benefícios e os motivos de ingresso na metodologia Crossfit pelos praticantes de uma academia de ginástica da cidade de Jaciara/MT. Este trabalho partiu inicialmente de uma revisão bibliográfica posteriormente se realizou a coleta de dados, por meio de um questionário, em uma academia de ginástica que emprega a metodologia de treinamento Crossfit na cidade de Jaciara/MT. Os motivos que levam os praticantes de Crossfit a procurarem a modalidade e a busca de uma saúde melhor, os que se mantêm ativos dentro do Crossfit principalmente, os desafios impostos durante o treino, trazendo bons resultados e seus benefícios nos quais muitos apresentaram melhora nos sintomas apresentados antes da prática do CrossFit.

Palavra chave: Ginástica funcional. Saúde. Metodologias de Treinamento.

ABSTRACT

The practice of physical activity has grown in Brazil, according to data from the National Survey by Household Sample (PNAD, 2015) 40% of Brazilians practice some type of sport or physical activity, of which Crossfit stands out. Thus, this work intends to analyze the perception about the benefits and the reasons for joining the Crossfit methodology by the practitioners of a gymnasium in the city of Jaciara / MT. This work was initially based on a bibliographical review, after which data were collected through a questionnaire, in a gym that employs the Crossfit training methodology in the city of Jaciara / MT. The reasons that lead Crossfit practitioners to seek the modality and the pursuit of better health, those who remain active within Crossfit mainly, the challenges imposed during the training, bringing good results and their benefits in which many showed improvement in symptoms presented before the practice of CrossFit.

Keyword: Functional gymnastics. Health. Training Methodologies.

¹ Graduando do curso de Educação Física pela Faculdade EDUVALE/Jaciara-MT

² Professor Mestre em Educação/UFG e professor da Faculdade de Ciências Sociais Aplicada no Vale do São Lourenço- EDUVALE/Jaciara-MT

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física tem crescido no Brasil, pois segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD, 2015) 40% dos brasileiros praticam algum tipo de esporte ou atividade física. Esse aumento também reflete na expansão da marca crossfit em várias regiões do Brasil.

O Crossfit *Incorporation* é uma empresa americana que, por meio de cursos de treinamento, passa bases e princípios sobre sua metodologia de trabalho e descrição mensurável do que é condicionamento físico, de acordo com as ideias originais do seu fundador, Greg Glassman. O grupo CrossFit tem quase 13.000 afiliadas espalhadas por todo o mundo, com esse grande crescimento, há também uma maior necessidade de mais estudos sobre o programa.

Para Glessman, o CrossFit pode ser definido como uma modalidade de treinamento, cuja base são movimentos funcionais, ou seja, é um programa que possui como meta de auxiliar o desempenho de tarefas do dia a dia. As práticas corporais desenvolvidas pelo Crossfit são constantemente variadas e de alta intensidade (GLESSMAN, 2016).

Esta prática surge no ano de 1995, quando Glassman começou a trabalhar como *personal trainer*, Ao abrir uma academia em Santa Cruz (EUA) e, além disso, foi contratado para treinar o departamento de polícia da cidade. O CrossFit é modelo de treinamento criado por Greg Glessman, que foi praticante de ginástica competitiva. Nos anos 1980 Glessman trabalhava como instrutor de fitness e, aos poucos, tornou-se conhecido nas academias por sua proposta de treinamento que exigia muito do físico dos praticantes gerando resultados rápidos. Em 1995 ele fundou o primeiro local de treinamento de crossfit (box) (GLESSMAN, 2016).

Desde o início, a preparação completa do corpo era uma preocupação de Glassman. Assim, a estratégia do CrossFit é focar no desenvolvimento das habilidades físicas gerais, a partir de um treino dinâmico e funcional. Este método de treinamento faz uso de exercícios de levantamento de peso como: arranco (*snatch*), arranco e arremesso (*clean* e *jerk*), exercícios aeróbios como corrida, remos, natação e bike e movimentos ginásticos executados nas argolas, paralelas, barras fixas no solo, visando desenvolver o condicionamento físico de forma mais ampla, geral e inclusiva busca o efeito de condicionar o corpo tornando-o apto para a realização de tarefas motoras específicas (GLESSMAN, 2016).

A cada dia que passa, novas academias de ginástica vão surgindo, oferecendo as mais diversas opções de atividades e, investindo cada vez mais em marketing, através de atividades inovadoras que muitas das vezes não passam de apenas um modismo de verão, porém, cada vez mais, pessoas vão aderindo a essa sistemática prática, onde as mesmas optam por aquelas atividades que mais lhe convém e o estimulam. Neste sentido, as academias se transformaram numa opção para a população urbana obter melhorias em seu bem-estar geral.

Este trabalho analisou a concepção de praticantes de Crossfit sobre os benefícios de sua prática e os motivos do ingresso nessa metodologia de treinamento. Descreveu, a partir das produções científicas disponíveis em espaços de domínio públicos, os principais benefícios e motivos do ingresso na metodologia Crossfit apontados por seus praticantes no Brasil. Analisamos os principais motivos que levam praticantes a ingressarem nessa metodologia de treinamento a partir das produções encontradas, e os seus principais benefícios da prática da modalidade de treinamentos. Com a análise dos dados tabulados sobre concepção de praticantes de Crossfit do município de Jaciara-MT acerca dos motivos para o ingresso nessa metodologia de treinamento bem como seus benefícios.

O interesse por esse estudo surgiu mediante a participação cotidiana no CrossFit pelo pesquisador. A partir dela, percebeu-se a necessidade de aprofundar o estudo sobre a prática do Crossfit na literatura especializada para evidenciar a sua contribuição para a melhora do condicionamento físico, amplo e geral do corpo humano.

Este trabalho realizou inicialmente uma revisão bibliográfica que pode ser entendida como um processo de busca, análise e descrição da temática, pois refere-se a todo o material que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, tese e dissertações e outros tipos (BRASILEIRO, 2013)

A pesquisa realizada em uma academia que emprega a metodologia de treinamento CrossFit na cidade de Jaciara/MT, no período de Maio à junho de 2018 sob a supervisão dos coordenadores. O local de treinamento possui 95 alunos matriculados e assiduamente praticantes de CrossFit. Obtido os dados de 20 participante, foi aplicado um questionário que, por sua vez, ressalta a ampliação ou não das capacidades físicas por este treinamento.

Foi apresentado aos participantes, os aspecto de concordância, o termo de consentimento livre e esclarecido para a realização da pesquisa de campo. Os preceitos éticos (regidos pela Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde que estabelecem direitos

e deveres de pesquisadores e pesquisados em pesquisa com seres humanos) foram priorizados pelo pesquisador.

Foi usado como instrumento de coleta de dados, a aplicação de questionário de caráter aberto e fechado com perguntas de múltipla escolha. O questionário foi composto por duas questões de natureza objetivas referentes à motivação, três questões de condicionamento físico atual, mudanças no seu dia a dia.

Os participantes responderam de forma livre e espontânea a cada pergunta, aplicando-se questionários análogos sobre a modalidade, voluntariamente no próprio local de treinamento, cientes da justificativa e dos objetivos da pesquisa. Para a tabulação dos dados dos questionários será utilizado o programa Office da Microsoft.

O presente trabalho realizou uma análise de cunho qualitativo, de acordo com Vergara (2007) essas análises são exploratórias, ou seja, extraem dos entrevistados seus pensamentos que foram livremente ditos sobre algum tema, objeto ou conceito. Buscamos identificar através da percepção dos próprios praticantes alguns questionamentos sobre CrossFit levando em consideração os aspectos do condicionamento visando uma melhora na sua expectativa de vida.

REFERENCIAL TEÓRICO

A *Crossfit Incorporation* é uma empresa americana cuja finalidade é oferecer cursos sobre sua metodologia de treinamento. Oferece assim bases e princípios sobre sua metodologia de trabalho e descrição mensurável do que é condicionamento físico, de acordo com as ideias originais do seu fundador, Greg Glassman. Este método de treinamento faz uso de exercícios de levantamento de peso como: arranco (snatch), arranco e arremesso (clean e jerk), exercícios aeróbios como corrida, remos, natação e bike e movimentos ginásticos executados nas argolas, paralelas, barras fixas e no solo, visando desenvolver o condicionamento físico de forma mais ampla, geral e inclusiva possível (GLESSMAN, 2016).

O treinamento físico é uma prática social muito antiga, mas a sua compreensão científica é algo recente. A partir do século XX se iniciou a sua sistematização por meio de experiências de treinadores e estudiosos, com o intuito de aumentar os rendimentos esportivos e facilitar o processo de treinamento. Dessa forma, naturalmente foram sendo

construídas as bases científicas do que hoje conhecemos como Metodologias de Treinamento (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004).

Os treinos divulgados pela Crossfit seguem sempre uma sequência, começando com uma atividade de mobilidade articular seguida por um aquecimento, em continuidade um trabalho de força e/ou técnica específica para o melhor desenvolvimento dos movimentos realizados na modalidade crossfit, para somente então dar início a parte mais intensa do treinamento que é conhecida como *wod*, sigla em inglês que se refere a “*workout of the day*” que significa “trabalho ou missão do dia” (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

Sua metodologia fundamenta-se em três pilares: variação, intensidade e funcionalidade. Realizando três dias de treino consecutivos e um de descanso. O treinamento CrossFit, tem como objetivo facilitar as adaptações biológicas do corpo humano, sendo necessária a participação em programas de trabalho planejados corretamente, tendo em vista vários fatores como frequência na duração das sessões de treino, tipos de trabalho, intensidade, velocidade, duração, repetições, intervalos de repouso e competições apropriadas (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003).

A metodologia Crossfit compreende desde o atleta de qualquer modalidade até grupos especiais, o objetivo é que o indivíduo esteja preparado para qualquer tarefa física, sendo ela desconhecida ou até mesmo improvável (GLESSMAN, 2016).

O CrossFit vem apresentando diversos resultados importantes para os seus praticantes, além da melhora na aptidão física por completo, tanto na capacidade física aeróbia quanto na anaeróbia. Aspectos como a melhora da resistência muscular (EATHER et al., 2016), alteração positiva da composição corporal (SMITH et al., 2013) alterações nos marcadores de estresse oxidativo (KLISZCZEWICZ et al., 2015), aumento da liberação de miocinas (MURAWSKA-CIALOWICZ et al., 2015). Como também um importante estudo de Smith et al. (2013), que demonstrou que CrossFit foi capaz de gerar uma melhora significativa da aptidão em todos os grupos submetidos ao programa, desde os menos condicionados aos muito bem condicionados.

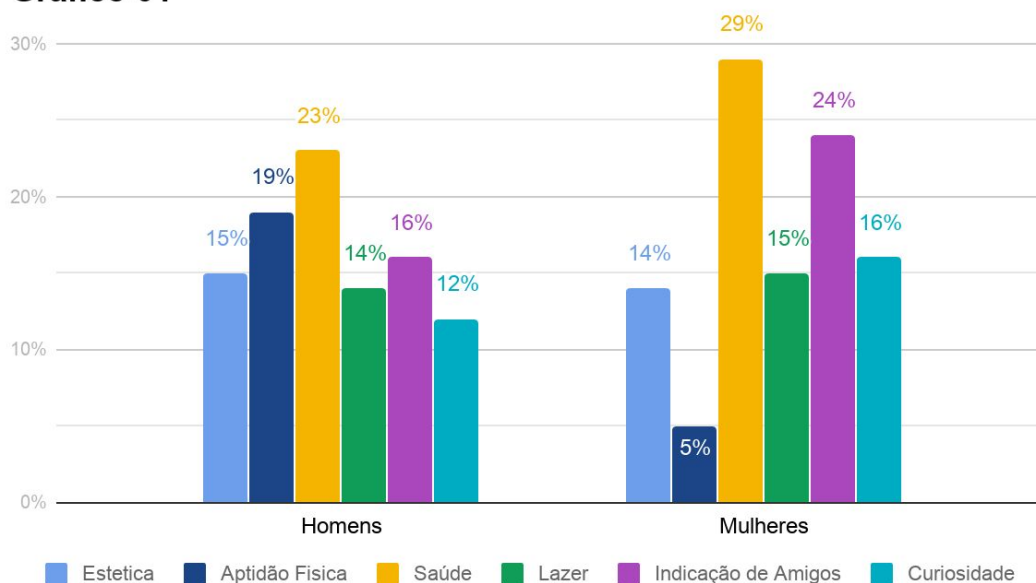
Por outro lado, é importante destacar a necessidade de cautela no desenvolvimento desse treinamento, é sempre necessário considerar a individualidade biológica e as variáveis de treinabilidade dos grupos submetidos a esse programa para garantir as vantagens e segurança aos praticantes do método Crossfit.

Tendo em vista os efeitos positivos da atividade física, os quais levam os indivíduos de várias idades a aderirem a esta prática regular em academias de ginástica - como a estética e a qualidade de vida, evidenciados em alguns estudos citados - e o fato de muitos não darem continuidade regular a esta prática, talvez pela disponibilidade de tempo, este estudo tem o objetivo de verificar e comparar os resultados com outros estudos já realizados, os motivos que levam os praticantes de atividades físicas em academias de ginástica de diferentes grupos de faixas etárias, a adotarem e manterem um programa regular.

RESULTADOS DISCUSSÕES

A metodologia utilizada nesta pesquisa foi, quanto à natureza, uma pesquisa aplicada, quanto aos objetivos foi exploratória de campo através de um questionário composto de perguntas fechadas e aplicado em alunos(a) matriculados em uma academia de CrossFit em Jaciara-MT. Foi explicado às participantes que as mesmas poderiam marcar mais de uma opção em suas respostas. Os resultados serão apresentados em forma de gráfico a seguir.

Gráfico 01 -

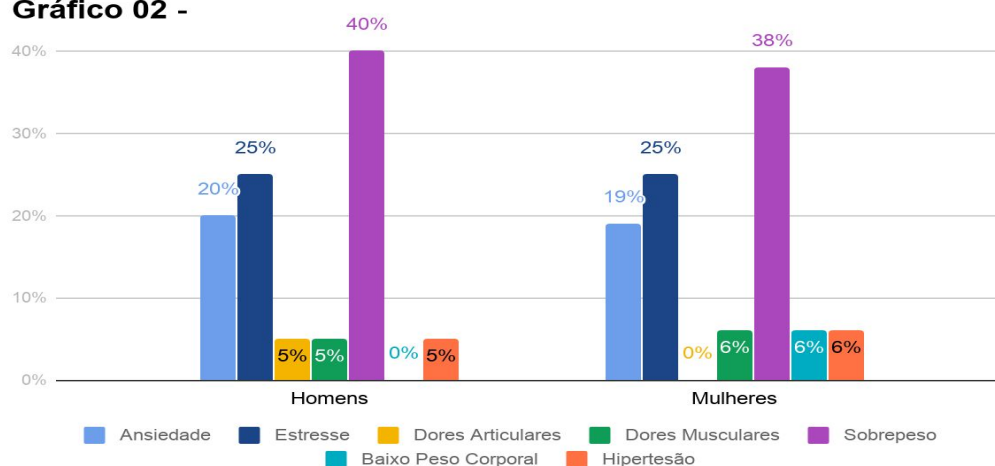


A partir do gráfico 1 nota-se que, a partir dos dados colhidos em Jaciara-MT, 23% dos homens ingressaram no CrossFit em busca de uma saúde melhor, seguido de 14% que buscam lazer. Já 29% das mulheres ingressaram no Crossfit em busca de uma saúde melhor, seguido de 5% das mulheres ingressaram no Crossfit em busca de uma aptidão física melhor.

O gráfico aponta resultados nos quais a saúde se destaca em ambos os gêneros, buscando a procura pelo CrossFit por um corpo mais saudável.

De acordo com Moura (2014) o objetivo dessa pesquisa é identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de atividade física. A pesquisa mostra uma semelhança nos resultados que o condicionamento físico com 21,82% percentuais, 21,08% percentuais para a saúde, 20,89% percentuais para prevenção de doenças e qualidade de vida foram os fatores motivacionais mais evidenciados.

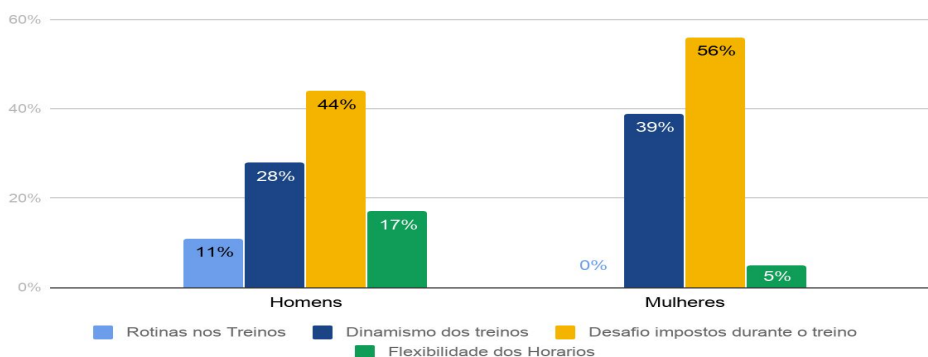
Gráfico 02 -



A partir do gráfico 2 nota-se que os dados colhidos em Jaciara-MT que, 40% dos homens apresentaram sobrepeso antes de ingressar no Crossfit. Já 38% das mulheres apresentaram sobrepeso antes de ingressar no Crossfit.

Já (Jansz et al, 2000), em Pelotas (RS), observara com estudos seccionais e longitudinais indicam que a atividade física geralmente declina de 1% a 20% por ano. Apesar de encontrarmos número maior de jovens com excesso de peso ou obesidade entre aqueles fisicamente inativos, esta diferença não chegou a apresentar diferença significativa.

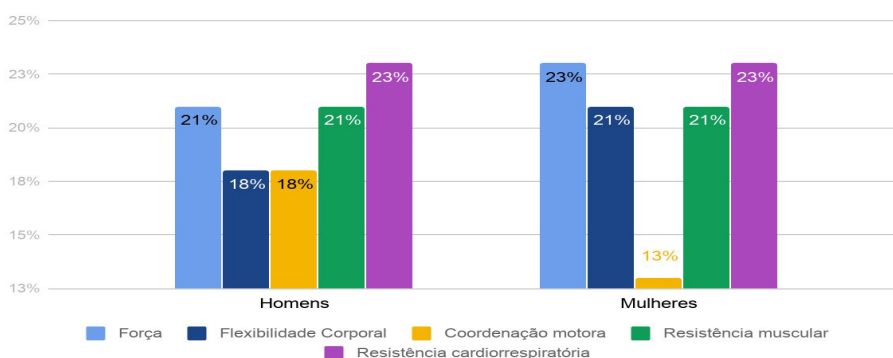
Gráfico 03 -



A partir do gráfico 3 acima nota-se que os dados colhidos em Jaciara-MT que 44% dos homens permaneceram no Crossfit por desafio impostos durante o treino, seguido por 11% dos homens permaneceram no Crossfit pela rotina dos treinos. Já às mulheres 56% das mulheres permaneceram no Crossfit pelo desafio impostos durante o treino, seguido por nenhum sujeito do gênero feminino indicou a rotina de treinos como o motivo para a sua permanência nos treinamentos diários.

Nesse mesmo pensamento Castro et al. (2010) Aborda as semelhanças e as diferenças encontradas para justificar a permanência dos indivíduos que praticam exercícios físicos, segundo o sexo. Tanto os indivíduos do sexo feminino quanto os do sexo masculino justificaram a permanência devido aos interesses relacionados ao bem-estar pessoal, à prevenção de doenças, ao condicionamento físico, à empatia com o professor, à metodologia de trabalho adotada pelo professor e à diversão.

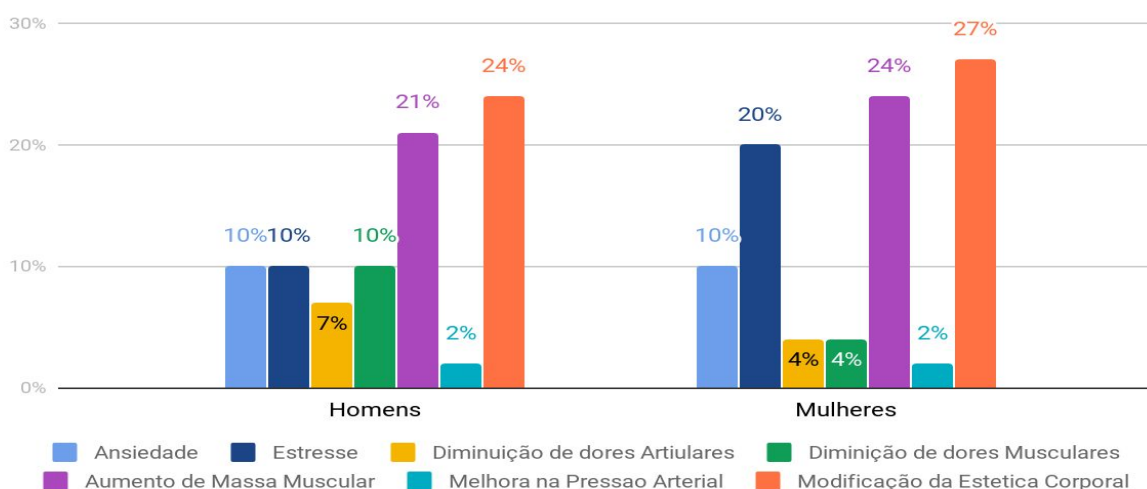
Gráfico 04 -



A partir do gráfico 4 nota-se que os dados colhidos em Jaciara-MT que 23% dos homens sentiram uma melhora no aumento da Resistência cardiorrespiratória com a prática de CrossFit, Seguido por 18% dos homens sentiram uma melhora no aumento da flexibilidade corporal e coordenação motora com prática do CrossFit. Já 23% das mulheres sentiram uma melhora no aumento de força e Resistência cardiorrespiratória com prática do CrossFit, seguido de 13% das mulheres sentiram uma melhora no aumento da coordenação motora com a prática do CrossFit.

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2004), uma das principais alternativas em busca de uma boa saúde é a prática de ginástica em academia. Além do alívio do estresse, faz o organismo liberar beta-endorfina, promovendo a sensação de bem estar, a melhora do sono e provoca sensação de relaxam.

Gráfico 05 -



A partir do gráfico 5 nota-se que os dados colhidos em Jaciara-MT que 24% dos homens tiveram uma modificação corporal após iniciar a prática do Crossfit, seguido de 21% dos homens tiveram um aumento de massa muscular após iniciar a prática do Crossfit. Já 27% das mulheres tiveram uma modificação corporal após iniciar a prática do Crossfit, seguido de 24% das mulheres tiveram um aumento de massa muscular após iniciar a prática do Crossfit.

Antonio et al, (2008) mostra que 85% dos participantes após participar do programa de atividade de ginástica mostram uma melhora significativa nos sintomas apresentados após a prática de CrossFit.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisarmos os dados obtidos neste estudo, concluímos que a maioria dos indivíduos iniciou sua prática em academias de CrossFit motivados pela busca de uma saúde melhor, possuindo uma permanência na prática considerável pelo desafio impostos durante os treinos.

Com relação aos dados comparados a uma semelhança nos resultados que visa o crossfit e a ginástica como formas de atividades que muitas pessoas buscam para melhorar sua saúde bem como um condicionamento físico melhor.

Em resposta aos nossos objetivos, concluímos que os motivos que levam os praticantes de Crossfit a procurarem a modalidade e a busca de uma saúde melhor, os que se manterem ativos dentro do Crossfit principalmente, os desafios impostos durante o treino, trazendo resultados altos sobre seus benefícios nos quais muitos apresentaram melhora nos sintomas apresentados antes da prática do CrossFit.

Portanto, acreditamos que a procura pelo CrossFit pode gerar aos indivíduos, melhores condições de saúde, principalmente na vida moderna, onde a correria e o estresse do dia-a-dia fazem parte da vida da maioria das pessoas. Acreditamos ainda, que este estudo, possa contribuir para uma ampliação de idéias e sugestões dentro do universo das academias e, a na compreensão de mudanças que agradem a todos e motivem cada vez mais cedo, jovens e adultos a aderirem à prática de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE (ACSM). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

BRASILEIRO, A. M. M. **Manual de produção de textos acadêmicos e científicos**. São Paulo: Atlas. 2013. .

BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. Escola de educação física e esporte da USP. **Rev. Paul. Educ. Fis.** São Paulo, v. 18, p.101-09, 2004.

BISHOP, D. An applied research model for the sport sciences. **Sports Medicine**, Auckland, v.38, n.3, p.253-63, 2008.

BUCCI, M.; VINAGRE, E.C.; CAMPOS, G.E.R.; CURI, R.; PITHON-CURI, T.C. Efeitos do treinamento concomitante hipertrofia e endurance no músculo esquelético. **R. bras. Ci. E Mov**, v.13, n.1, p.17-28, 2005.

DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

EATHER, N.; MORGAN, P. J.; LUBANS, D. R. **Improving health-related fitness in adolescents: the CrossFit Teens™ randomised controlled trial**. Journal of sports sciences, v. 34, n. 3, p. 209-223, 2016.

GIANOLLA, F. **Musculação** - conceitos básicos. São Paulo: Manole, 2003.

GLESSMAN, G. **Entendendo o crossFit**. CrossFit Training Guide. 2016.

HOWLEY, E., FRANKS, B.D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para saúde**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

KLISZCZEWICZ, B. et al. Acute Exercise and Oxidative Stress: CrossFit™ vs.Treadmill Bout. **Journal of human kinetics**, v. 47, n. 1, p. 81-90, 2015.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; **Musculação**: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MALYSSE, S. **As construções corporais nas academias**. In: GOLDENBERG, M. (org). Nu & Vestido. 3 ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.

MINAYO, M.C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo. Rio de Janeiro, HUCITEC-ABRASCO, 1992.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K.; **Manual de Metodologia do Treinamento Desportivo**. Bandalona: Paidotribo, 2007.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício**: Energia, nutrição e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MURAWSKA-CIALOWICZ, E.; WOJNA, J.; ZUWALA-JAGIELLO, J. Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. **J Physiol Pharmacol**, v. 66, n. 6, p. 811-21, 2015.

PALUSKA, S.A.; **An overview of hip injuries in running**. Sports Med 1014.

PESQUISA nacional por amostra de domicílios: síntese de indicadores 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 101 p.

SMITH, M. M. et al. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, n. 11, p. 3159-3172, 2013.

TIBANA, R.A; ALMEIDA, L.M; PRESTES, J. Crossfit: riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **R. bras. Ci. E Mov**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 9 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

WEINECK, J.; **Manual de Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1989. Disponível em:<<https://www.ativo.com/cross-training/noticias-cross-training/crossfit-no-brasil-segundo-no-ranking-de-numero-de-boxes/>>. Acesso em 25 mar. 2018.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro aos devidos fins que discuto com João Antônio Ferreira Arantes sobre a minha decisão em participar desta pesquisa intitulada O CROSSFIT EM JACIARA-MT: OS MOTIVOS DE INGRESSO E SEUS BENEFÍCIOS. Ficaram claros quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos, riscos, garantias, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo.

Assinatura do participante:

QUESTIONÁRIO

Idade: _____ Tempo de prática do Crossfit _____

Sexo: () Masculino () Feminino

Escolaridade: _____ Profissão: _____

1. O que te motivou a praticar essa modalidade?

() Estética

() Aptidão Física

() Saúde

() Lazer

() Indicação de amigos;

() a curiosidade pelo esporte (a partir de notícias veiculadas nos diversos meios de comunicação como rádio, tv, internet, tec.)

2. Você apresentava algum dos itens citados abaixo antes de iniciar a prática do Crossfit? () Não () Sim. Se sim, qual?

- () Ansiedade
- () Estresse
- () Dores articulares
- () Dores musculares
- () Sobrepeso;
- () Baixo peso corporal;
- () Diabetes;
- () Hipertensão;

2. Qual aspecto do treinamento dessa modalidade influenciou você a ingressar ou permanecer na prática do Crossfit ? Porque ?

- () Rotina dos treinos;
- () Dinamismo dos treinos;
- () Desafio impostos durante os treinos;
- () Flexibilidade de horários;

3. Em quais componentes da aptidão física você percebeu evolução durante os treinos?

- () Força
- () Flexibilidade Corporal
- () Coordenação motora
- () Resistência muscular
- () Resistência cardiorrespiratória

4. Após a prática dessa modalidade você observou alguma melhora no seu dia a dia de algum dos sintoma apresentados abaixo:

- () Ansiedade
- () Estresse
- () Diminuição de dores articulares
- () Diminuição de dores musculares

- ☐ Diminuição do percentual de gordura;
- ☐ Aumento de massa muscular;
- ☐ Diminuição do Diabetes ou da aplicação de insulina;
- ☐ Melhora na Pressão Arterial;
- ☐ Modificação da Estética Corporal

5. Você acrescentaria outras alterações percebidas após a prática regular de Crossfit?

Cite-as abaixo:
