

TALITA ALINE LIMA DE CASTRO
UENDILA PEREIRA BARROS

**ANALISE COMPARATIVA DE RESULTADOS OBTIDOS DE NÍVEIS APTIDÃO
FÍSICA:
DE PRATICANTES DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DO CROSS FIT**

PORTO VELHO
2021

**TALITA ALINE LIMA DE CASTRO
UENDILA PEREIRA BARROS**

**ANALISE COMPARATIVA DE RESULTADOS OBTIDOS DE NÍVEIS APTIDÃO
FÍSICA:
DE PRATICANTES DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DO CROSS FIT**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade São Lucas 2021, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Esp.: Kaymann Scheidd Skroch

**PORTO VELHO
2021**

ANALISE COMPARATIVA DE RESULTADOS OBTIDOS DE NÍVEIS APTIDÃO FÍSICA: DE PRATICANTES DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DO CROSS FIT

Talita Aline Lima de CASTRO¹; Uendila Pereira BARROS²; Kaymann Scheidd SKROCH³

1. Centro Universitário São Lucas - E-mail: talitaaline70@gmail.com
2. Centro Universitário São Lucas - E-mail: uendila.barros@gmail.com
3. Centro Universitário São Lucas - E-mail: kaymann.skroch@saolucas.edu.br

RESUMO: A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica que tem como propósito comparar os níveis de aptidão físicas dos praticantes do treinamento funcional e do crossfit, buscando fazer uma comparação de resultados obtidos de aptidão física para seus praticantes em ambas as modalidades. Nos dias de hoje é notório que ambos os esportes vêm tendo um maior número de procura, por serem modalidades com grandes semelhanças, porem que oferecem resultados diferenciados, ambos trazem em seus treinos hábitos de exercícios como, saltar, empurrar, agachar e puxar, trabalhando em grande maioria deles com o peso do próprio corpo. Trate-se de uma revisão bibliográfica, que iniciou por meio da análise dos títulos dos artigos das bases de dados Scientific Electronic Library Online, (SciELO) e Google Acadêmico. O estudo é fundamentado em artigos científicos que apresentam significativas e importantes definições e construção dos conceitos discutidos na análise. Os resultados apresentando através das pesquisas bibliográficas demonstram diversos fatos importantes quanto a pratica de crossfit e treinamento funcional, vislumbrando inúmeros fatores favoráveis e conclusivos quantos aos seus benefícios para aptidão físicas de diversos indivíduos desde adultos saudáveis, atletas e idosos, acreditando-se que ambas as modalidades proporcionam repercute de forma positiva para os praticantes. Sendo assim os atletas das duas modalidades se abastecem de várias aptidões físicas ou o aperfeiçoamento de competências já inatas, podendo ou não ter motivações dissemelhantes.

PALAVRAS-CHAVE: Crossfit 1. Treinamento Funcional 2. Aptidões físicas 3. Desempenho Motor 4. Exercício físico 5.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o crossfit e o treinamento funcional vem se destacando com o aumento de novos adeptos, e o ganho cada vez maior de espaços para a pratica tanto em centro de treinamento, box, academias, como em lugares abertos, tais como praças, bosques e parques. Nos dias de hoje é notório que ambos os esportes vêm tendo um maior número de procura, por serem modalidades com grandes semelhanças, porem que oferecem resultados diferenciados, ambos trazem em seus treinos hábitos de exercícios como, saltar, empurrar, agachar e puxar, trabalhando em grande maioria deles com o peso do próprio corpo.

As aptidões físicas de um indivíduo são basicamente as capacidades de efetivar determinadas atividades do dia a dia como tranquilidade e com ínfimo esforço, está diretamente relacionada à saúde e performance, podendo ser inata ou adquirida.

Enquanto o treinamento funcional tem como resultados a melhoria da aptidão física, promovendo a perda de gordura, além de também, tonificar e hipertofriar os músculos. O crossfit visa ao máximo o aprimoramento da força e do condicionamento físico utilizando em seus WOD, ou seja, em seus treinos diários, planejado pelo profissional, exercícios de alta intensidade. (GLASSMAN, 2003)

Criado em 1995 por Greg Glassman, um treinador e ginasta de Santa Cruz, CA, a metodologia do crossfit é caracterizada por treinos denominados (WOD) “Workoutofthe Day”. O objetivo do programa é desenvolver um método de condicionamento físico amplo, abrangente e inclusivo, fazendo assim com que seus adeptos se adequem melhor ao programa. Para atingir os objetivos gerais, amplos e inclusivos de condicionamento físico o programa permite que os atletas realizem exercícios contínuos e diversos incluindo

exercícios funcionais de alta intensidade. (PAINE; UPTGRAFT E WYLIE, 2010).

Crossfit é um programa de condicionamento e força de alta intensidade que vem ganhando maior visibilidade e mais adeptos com a expansão de sua metodologia pelo mundo. Atualmente com mais de 13 mil afiliados pelo mundo, o Brasil é o segundo país no mundo com número de boxes, com 800 afiliados. É um método de treinamento novo, que pode ser executado em alta intensidade, sendo assim um o programa de treinamento é construído sempre por três pilares, sendo ele: constante variação, visa trabalhar ao máximo as três vias metabólicas e cada uma das 10 valências físicas: agilidade, precisão, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, força muscular, velocidade, resistência cardiovascular e respiratória, potência e resistência muscular (TIBANA; SOUSA; PRESTES, 2017).

Segundo POÇAS et al., (2018) O treinamento funcional é um dos métodos de treino mais populares e praticados do Brasil e do mundo. Confirmando essa realidade, um estudo que relaciona vinte grandes tendências do mercado mundial no segmento fitness indicou que o treinamento funcional tem sido forte tendência desde 2007 e verifica-se que, na última década o número de quantidade das publicações tecno-científicas sobre o assunto aumentaram. (TEIXEIRA et al., 2015)

De acordo com as exigências da organização mundial da saúde (OMS), aptidão física deve ser entendida como a capacidade de exercitar os músculos de forma satisfatória e, neste contexto, aptidão física significa que o indivíduo apresenta condições que lhe permitem bom desempenho motor quando colocados em situações que envolvam esforços físicos. O treinamento funcional visa melhorar as habilidades funcionais por meio do incentivo ao exercício dos receptores proprioceptivos do corpo, e vem tendo maior ascensão principalmente por aqueles que não gostam de frequentar academias de musculação. O método de treinamento foi

inserido na proposta de melhoria de aspectos da função nervosa, melhorando assim as aptidões físicas do corpo humano, impulsionando diversos componentes do corpo humano, fomentando diversos componentes do corpo humano, gerando adaptabilidade. (RAMOS; SANDOVAL, 2018)

Caspersen et al. (1985) aponta que a aptidão física possui conceito multidimensional, definido como um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou conquistam, e estão relacionados à capacidade das pessoas de realizar atividades físicas ou diárias, com maior vigor sem agravar a fadiga.

Segundo o ACSM (2011), os componentes da aptidão física podem estar relacionados à saúde ou à aptidão motora, os quais, para as habilidades motoras são incluídos agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade, potência e tempo de reação, podendo estar associadas principalmente com a execução de atividades esportivas e motoras.

O Crossfit pode ser considerado um tipo de treinamento funcional, tendo em vista as semelhanças entre os métodos de treinamento, mas nem todo treino funcional pode ser considerado crossfit, apesar da grande semelhança os esportes oferecem resultados diferentes aos seus praticantes. Sendo assim artigo aqui apresentado visa comparar e diferenciar o crossfit do treinamento funcional, bem como resultados, benefícios a aptidão física, metodologias de treinamento

Nesse sentido, se faz interessante esclarecer se ambas as modalidades apresentam resultados satisfatórios para as capacidades dos praticantes, tais como resistência cardiorrespiratórias, resistência muscular, força, flexibilidade, velocidade, agilidade, coordenação, equilíbrio e precisão de forma global, independente da metodologia.

Assim, a pesquisa partiu-se da seguinte pergunta norteadora: Qual o nível de aptidão física e os métodos de treinamento que promove maiores resultados na capacidade física dos atletas de Crossfit e treinamento funcional. Para responder à pergunta que norteia apresenta-se como objetivo principal: comparar os níveis de aptidão física que o Crossfit e o treinamento funcional oferecem aos seus adeptos.

MATERIAL E MÉTODO

Trate-se de uma revisão bibliográfica, que iniciou por meio da análise dos títulos dos artigos das bases de dados Scientific Electronic Library Online, (SciELO) e Google Acadêmico, identificados pela estratégia de busca utilizada, que foram as palavras chaves: Crossfit, Treinamento Funcional, Aptidões físicas, Desempenho Motor e Exercício Físico. Seguido pela análise dos resumos e depois o artigo na íntegra, a pesquisa tem caráter descritivo, analisou e avaliou dados de forma aprofundada e foram selecionados 10 artigos, publicados nos últimos dez anos, sendo assim de 2011 a 2021.

Os critérios de inclusão são artigos de pesquisa de campo que ofertassem dados e resultados relacionados a capacidade e aptidão física de praticantes de Crossfit e treinamento funcional, assim como também fundamentos de suas diversas vertentes, tendo como embasamento informações de fontes fidedignas, artigos em Língua Portuguesa. E os critérios de exclusão dos artigos foram: Não preenchiam os critérios de elegibilidade, duplicatas, ausência de dados a serem extraídos, artigos de revisão ou que não tenham sido publicados a partir de 2011.

Tendo como fontes de pesquisa Scientific Electronic Library Online, (SciELO) e Google Acadêmico.

RESULTADOS

O estudo é fundamentado em artigos

científicos que apresentam significativas e importantes definições e construção dos conceitos discutidos na análise. A seguir, pode-se verificar o quadro 1 onde a literatura científica levantada, num total de 5 artigos, mostrou as valências físicas no treinamento funcional e o quadro 2, num total de 5 artigos, mostrou as valências físicas no CrossFit .

Quadro 1: Valências físicas no Treinamento funcional

Autor/ Ano	Amostra	Valência Física
CARDOSO <i>et al.</i> 2017	3 goleiros do sexo masculino	Flexibilidade e resistência muscular.
RAMOS E. A; SANDOVA L R. A. 2018	27 idosos (62 a 85 anos).	Força muscular, equilíbrio e flexibilidade.
RESENDE NETO <i>et al.</i> 2016	44 idosas (média de 65 anos).	Força de membros, capacidade cardiorrespiratória, equilíbrio, agilidade e flexibilidade.
PEREIRA <i>et al.</i> 2017	21 idosos (65 a 80 anos).	Equilíbrio e funcionalidade.
PEREIRA <i>et al.</i> 2012	20 mulheres.	Amplitude de movimento, força e funcionalidade.

Nas valências abordadas pelos autores no quadro acima, inseridos no contexto e temática das pesquisas, houve avanços significativos, principalmente nas competências de flexibilidade e funcionalidade, tais análises e pesquisas expostas pelos trabalhos que se fazem presentes no quadro, foram feitos dentro do período de um determinado período, variando entre os artigos.

A seguir, no quadro 2 foram evidenciados artigos que possuem relação com o crossfit e valências físicas que foram abordadas pelos autores em cada um dos trabalhos.

Quadro 2: Valências físicas no CrossFit

Autor/ Ano	Amostra	Valência Física
ALENCAR L.; SODRÉ R. S.; ROSA G. 2018	12 homens.	Força e agilidade.
ANDRADE L. N;	16 adultos.	Força e flexibilidade.

TEIXEIRA R. V; CARLOS P. S. 2018		
TIBANA <i>et al.</i> 2018	22 adultos.	Força e agilidade.
DANTAS <i>et al.</i> 2018	10 homens.	Força, flexibilidade e coordenação.
SOARES <i>et al.</i> 2020	18 adultos.	Agilidade e flexibilidade.

DISCUSSÃO

Os resultados apresentando através das pesquisas bibliográficas demonstram diversos fatos importantes quanto a pratica de crossfit e treinamento funcional, vislumbrando inúmeros fatores favoráveis e conclusivos quantos aos seus benefícios para aptidão físicas de diversos indivíduos desde adultos saudáveis, atletas e idosos, acreditando-se que ambas as modalidades proporcionam repercutem de forma positiva para os praticantes e é possível identificar com os resultados encontrados que o treinamento funcional e o CrossFit oferecem resultados aos praticantes.

Quanto ao treinamento funcional, segundo ALMEIDA e TEIXEIRA, (2013), o treinamento funcional oferece inúmeros benefícios a capacidade biomotora do indivíduo, ou seja, desenvolvimento da capacidade funcional, sendo ele uma intervenção eficiente para a melhora da capacidade muscular em atividades cotidianas e independência funcional do indivíduo, empenha-se no aprimoramento e desenvolvimento habilidades e assim consequentemente melhorando a qualidade de vida, através de treinamentos dinâmicos com movimentos funcionais combinados com transferências de força e resistência.

Em pesquisas realizadas o

treinamento funcional se mostrou ser um método bastante eficaz também para a população idosa, sendo tais, altamente desfavorecidos em aspectos físicos, principalmente porque é uma fase que passam pelo processo de envelhecimento, do qual, o idoso tem uma grande decadência, apresentando diminuição da capacidade muscular, perda e desgaste da capacidade funcional, perda significativa do equilíbrio, redução de massa e desempenho físico.

Diante disto é importante buscar um envelhecimento saudável e a melhor forma de obter é através da prática de atividades físicas e o treinamento funcional é muito relevante e comumente associado ao idoso, pois trabalha a funcionalidade, auxilia nos aspectos neurológicos, estimula componentes do sistema nervoso, contribuindo continuamente no equilíbrio, fortalecimento muscular e estabilização. Como consequência destes benefícios, está a otimização de atividades do dia-a-dia, diminuição do estresse e a autonomia funcional, ficando comprovado que promove um aumento real do desempenho físico e vale ressaltar que é uma boa opção para o público que não gosta de frequentar academias, como no contexto de muitos idosos. (RAMOS SANDOVAL, 2018; PEREIRA *et al.*, 2017)

O treinamento funcional com cargas se mostra como uma boa alternativa para o treinamento de força e é capaz de promover várias mudanças de alterações corporais, principalmente para aqueles que procuram

emagrecer, ou seja, reduzir os níveis de gordura corporal, do qual se comprova eficiente quando associado de uma boa alimentação com dietas hipocalóricas, sendo que este controle ponderal ocorre devido ao impacto causado no balanço energético e o grande consumo de oxigênio após os exercícios. Tais exercícios consiste em circuitos combinados com força e aeróbica, como por exemplo o deslocamento de cargas e as atividades aeróbicas de estrutura, é muito influente também na reabilitação e prevenção de lesões, como a estabilidade e melhora da coordenação motora, particularmente de grande relevância para os atletas que precisam de um rápido deslocamento e uma boa instabilidade. (PEREIRA *et al.* 2012)

Já em indivíduos com tendências esportivas, segundo CARDOSO *et al.*, (2017), em seus estudos feitos em goleiros de futsal, ficou perceptível uma significativa melhora na aptidão física dos goleiros, principalmente em seu condicionamento físico, frente aos que não praticavam tal método de treinamento funcional, contudo, apresenta melhores resultados quando aplicados exercícios de alta intensidade e com uma constante frequência. Sendo assim fica explícito os benefícios a aptidão pelo treinamento funcional em diversos públicos distinto, todavia, cada público possui benefícios de acordo com suas características individuais.

Diante do que foi exposto no quadro 1 é possível perceber que o treinamento funcional possui uma amplitude de estímulos as aptidões físicas dos seus praticantes e distintos públicos, porém, vale ressaltar que os resultados dependem muito do esforço e comprometimento do indivíduo e a forma do qual ele é aplicado, respeito as singularidades de cada um e por auxiliar na funcionalidade é uma excelente alternativa, principalmente para a classe idosa no processo de envelhecimento proporcionando independência funcional, segundo RESENDE-NETO *et al.*, (2016), o treinamento funcional se adapta as diferentes particularidades de cada indivíduo e ainda

completa que tal método tem como ideia principal a melhoria do sistema psicobiológico da pessoa, ou seja, auxilia também na autonomia, na autoestima, na autoconfiança e entre outros aspectos psicológicos.

Quanto ao treinamento de crossfit, para KOLLING *et al.*, (2018), várias valências se relacionam com tal método de treinamento, já que é um treinamento funcional global de todos os membros que busca otimizar a competência física dos domínios de condicionamento, entre eles a velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e força, sendo algumas das valências que se fazem presente no quadro 2. Sendo os treinos de crossfit considerados de alta intensidade, buscando desenvolver e melhorar as diversas capacidades físicas, todavia é um método muito mais intensivo e energético e tem caráter desafiador e motivacional, sendo um dos motivos que vem atraindo tantos praticantes.

Segundo TIBANA *et al.*, (2018), o crossfit é um dos programas de condicionamento extremo que mais cresce em número de adeptos justamente por oferecer resultados bastantes perceptíveis, porém ressalta que diante a comprovação de benefícios para o sistema neuromuscular, cardiovascular e na composição corporal, ainda são necessários mais estudos para elucidar as respostas quanto ao sistema cardiovascular e imunológico. É muito relevante também para a perda e gasto calórico muito mais rápido e constante, tanto no momento da pratica, como também nos intervalos de descanso.

Por muitos praticantes, o CrossFit é considerado, além de um programa de treinamento, um estilo de vida, sendo que esses dizem participar de uma comunidade. Esse programa também incentiva os adeptos a seguirem uma dieta mais regrada para uma melhor saúde e desempenho, com práticas de exercícios esportivos e funcionais. Enquanto O treinamento funcional vem conquistando

seu espaço dentro de academias e de forma personalizada devido a sua forma de aplicação e por auxiliar as pessoas nas suas funções cotidianas. É basicamente exercícios funcionais classificados em levantamento de peso, ginástica e exercícios aeróbicos que colaboram para o aperfeiçoamento das aptidões físicas e atualmente conta com aproximadamente 13 mil boxes espalhados pelo mundo e com adeptos de características bastante distintas entre si. Em estudos ficou exposto que mulheres possuem maior desenvolvimento de amplitude, porém que podem ser afetados por efeitos da fase do ciclo menstrual no quesito força, já no público masculino há um ganho maior de massa muscular, porém é importante dizer que a melhora das aptidões físicas depende da intensidade, frequência, a atividade, hora do dia e demais fatores de influência do treinamento. (ANDRADE L. N; TEIXEIRA R. V; CARLOS P. S. 2018)

As aptidões físicas de flexibilidade e agilidade são muito presentes como benefícios do treinamento de CrossFit, sendo a flexibilidade caracterizada como a capacidade voluntária de um movimento articular de forma angular, dentro de limites morfológicos sem ocasionar lesões e a agilidade uma capacidade física de mudar de direção e realização de tarefas de forma rápida e fácil, sendo estas, capacidades inatas que podem ser melhoradas por tal método de treino e que podem apresentar interferências de resultados por questões anatômicas. Estas competências desempenham um papel muito importante em diversas modalidades e atividades esportivas, como por exemplo no futebol, futsal, voleibol e entre outras, que se utilizam repetidamente destes recursos físicos, e também o bom condicionamento físico que é uma vertente bem relevante para os atletas. (SOARES *et al.* 2020)

Ainda em relação ao método de treinamento do CrossFit, pode-se dizer que ele se apresenta como uma técnica de levantamento olímpico composto pelo arranque, mobilidade muscular dos membros

inferiores e superiores, treino de força com agachamento e ginástica de movimentos como por exemplo os exercícios de puxar e empurrar combinados com trabalho de alta intensidade que são executados com velocidade e repetição sucessiva. Notabiliza-se que tal prática apresenta grande potencial gerador de alterações favoráveis na força e potência, porém, após o treino há uma perda da potência, mas é recuperada após 24 horas do treinamento, já em relação a temperatura corporal durante o treino, a assimetria térmica é mantida em parâmetros normais. Vale ressaltar que ainda são necessários muitos estudos referentes ao sistema musculoesquelético e metabólico. (DANTAS *et al.* 2018)

Frente aos atributos do CrossFit está o aumento das capacidades hemodinâmicas e otimização do sistema de regulação fisiológica, como por exemplo a capacidade circulatória que aumenta a capacidade de bombear sangue e conseqüentemente a elevação e produção de fatores vasoativos, entre elas as variáveis de frequência cardíaca, a pressão arterial sistêmica e a pressão arterial diastólica. É importante destacar que tal método atende desde pessoas saudáveis, até obesos e atletas e utiliza o indicador de percepção subjetiva de esforço (PES) que consiste em um indicador de fadiga nas sessões de exercícios contra resistido, ou seja, do esforço nas atividades aeróbicas do CrossFit, do qual demonstra um bom desempenho e taxas bastante positivas. Destaca-se que tal treinamento possui uma demanda cardiorrespiratória bem alta e uma elevação aguda da pressão arterial, além dos exercícios aeróbicos, os resistidos também apresentam ótimos resultados quantos as variáveis hemodinâmicas. (ALENCAR L.; SODRÉ R. S.; ROSA G. 2018)

Fica salientado o quanto a prática de crossfit é importante para o aperfeiçoamento das qualidades físicas motoras de seus praticantes, e conseqüentemente auxiliando na qualidade de vida, vale ressaltar que tal prática não tem tanto enfoque na composição

corporal, já que seus benefícios são muito mais focados na força, resistência muscular, coordenação, agilidade, equilíbrio e entre outros. Diante disto o crossfit é basicamente um recrutamento motor com movimentos compostos de contração desde o centro até as extremidades e reafirma que é muito relevante para otimizar o desempenho de atletas e por ser muito rigoroso ele instiga ainda mais o desempenho de seus adeptos, levando a uma evolução bastante notória. (GLASSMAN, 2007)

Diante dos expostos foi possível perceber que mesmo com benefícios e práticas muito semelhantes, o crossfit atualmente ganha mais destaque por seus adeptos, frente ao treinamento funcional e que os resultados das valências sejam maiores e perceptíveis de forma mais rápida por se tratar de treinos mais intensos que o funcional que não trabalha com alta intensidade e utiliza em grade parte padrões de movimentos e esforço, com objetivo de otimizar as aptidões físicas, entretanto, vale ressaltar que benefícios podem ser alcançados por ambos, se forem aplicados e realizados da forma correta e dependendo dos objetivos que cada um quer alcançar.

As aptidões físicas encontradas foram bem diversificada em ambos, sendo que o treinamento funcional apresentou uma maior profusão, visto que contempla desde o reforço físico as práticas laborais do dia a dia até as práticas esportivas, entretanto, com um tempo maior para a comprovação de resultados, sendo eles dispostos de forma bastante natural, enquanto no Crossfit há uma grande influência competitiva de enfrentar

desafios e superar limites com variações constantes de suas atividades visionando resultados mais altos a cada treino, contudo é importante citar que se não aplicado forma correta por um profissional muito bem capacitado, pode apresentar um alto risco de lesões. O CrossFit é muito mais direcionado ao ganho de massa magra e resistência muscular, enquanto o Treinamento Funcional busca principalmente um maior desempenho motor, não apresentando tão bons resultados em ganho de massa magra.

CONCLUSÃO

De acordo com essa revisão, pode-se constatar que ambas as modalidades apresentam muito benefícios aos seus atletas e que principalmente melhoram a qualidade de vida de seus praticantes, os perfis de seus praticantes podem ser bem parecidos, uma vez que, e o que muda são os objetivos que pretendem alcançar, em qual intervalo de tempo, dinâmica e situação que se encontra. Possuem algumas características bem distintas. É importante concluir que forma identificadas variantes de resultados, diante algumas diretrizes, como a frequência, comprometimento do atleta, idade, limitações físicas e biológicas, sexo, condições que o treino é exposto e dentre outras. Sendo assim os atletas das duas modalidades se abastecem de várias aptidões físicas ou o aperfeiçoamento de competências já inatas, podendo ou não ter motivações dissemelhantes.

COMPARATIVE ANALYSIS OF RESULTS OBTAINED FROM PHYSICAL FITNESS: OF FUNCTIONAL TRAINING AND CROSS FIT ATHLETES

ABSTRACT: The research is a bibliographic review that aims to address the benefits of functional training and crossfit, seeking to make a comparison of results obtained from physical fitness for its practitioners in both modalities, the general objective being to demonstrate the results obtained regarding the application of the

exercises. Crossfit and functional training have very similar characteristics, however, they are different in some aspects, while functional training is constituted as a training based on movements such as jumping, running, pulling, squatting, turning and pushing with the use of strength and is closely related to daily capacities and functional independence, since crossfit is a relatively new modality that has been growing with great intensity over the years, being a practice of a functional character, but of high intensity composed of classic exercises and also the most complex, with a very increasing progression. In view of this, the present work enabled a better understanding regarding the proposed theme, since good results were achieved in both modalities, however, each one presenting very specific valences and consequently characteristic results presenting themselves according to the particularities of each practitioner. and the results you are looking for.

KEYWORDS: Crossfit 1. Functional training 2. Physical skills 3. Motor performance 4. Physical exercise 5.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Lucas; SODRÉ, Ravini de Souza; ROSA, Guilherme. Revista de Educação Física. **Efeitos agudos de uma sessão de CrossFit sobre as variáveis hemodinâmicas e a percepção de esforço de adultos treinados.** Rio de Janeiro; v. 87, n. 1, p. 271-278, mar. 2018.

ANDRADE, Lucas Norberto de; TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos; CARLOS, Patrick Simão. Motricidade. **Relação entre a flexibilidade e a força entre praticantes de crossfit.** Ceará; v. 14, n. 1, p. 279-283, mai. 2018.

CARDOSO, Andreia Machado; DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare; PRANKE, Gabriel Ivan; et al. REVISTA PERSPECTIVA: CIÊNCIA E SAÚDE. **EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE A APTIDÃO FÍSICA EM GOLEIROS DE FUTSAL AMADORES.** Santa Maria ; v. 2, n. 2, p. 56-70, ago. 2017.

CASPERSEN, C J; POWELL, K E; CHRISTENSON, G M. Public Health Reports. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** v. 100, n. 2, p. 126-131, mai. 1985.

DANTAS, Thiago Prado; AIDAR, Felipe J.; GAMA, Dihogo de Matos; et al. Motricidade. **Avaliação da força, potência e temperatura corporal em uma sessão de crossfit.** São Paulo; v. 14, n. 1, p. 311-315, mar. 2018.

GARBER, Carol Ewing; BLISSMER, Bryan; DESCHENES, Michael R; et al. American College of Sports Medicine (ACSM). **Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.** v. 43, n. 7, p. 34-59, jul. 2011.

KOLLING, Nicolas Walter; PASCOTINI, Eduardo Tanuri; STURMER, Giovani. Revista Querubim. **A PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES DE TREINAMENTO CROSSFIT SOBRE OS BENEFÍCIOS DA MODALIDADE.** v. 35, n. 4, p. 17-22, set. 2018.

RESENDE NETO, Antônio Gomes de; NETA, Maria de Lourdes Feitosa; SANTOS, Marta Silva; et al. Motricidade. **Treinamento funcional versus treinamento de força tradicional: efeitos sobre indicadores da aptidão física em idosas pré-frageis.** São Paulo; v. 12, n. S2, p. 44-53, dez. 2016.

PAINE, Jeffrey; UPTGRAFT, James; WYLIE, Ryan. Command and General. **CrossFit Study**. v. 1, n. 1, p. 1-69, mai. 2010.

PEREIRA, Luanda Maria; GOMES, Jéssica Costa; BEZERRA, Lafayette Ilana; et al. Revista brasileira de ciência & movimento. **Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados**. São Paulo ; v. 25, n. 1, p. 79-89, mar. 2017.

PEREIRA, Priscila Cartaxo; MEDEIROS, Rômulo Dantas; SANTOS, Alexsandra Araújo dos; et al. Motricidade. **Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas**. São Paulo ; v. 8, n. 1, p. 42-52, mar. 2012.

RAMOS, Eduardo de Almeida; SANDOVAL, Renato Alves. Revista Científica Escola Estadual de Saude Publica Cândido Santiago. **ANÁLISE DA FORÇA MUSCULAR, FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL**. Goiás; v. 4, n. 1, p. 46-53, mar. 2018.

SOARES, Cristiano Luiz; BRITO, Marina Avayou; CUNHA, Renan Fernandes da; et al. Revista CPAQV. **AGILIDADE E FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES DE CROSSFIT**. São Paulo; v. 12, n. 3, p. 1-7, ago. 2020.

TIBANA, Ramires Alsamir; FARIAS, arlan Lopes de; NASCIMENTO, Dahan Da Cunha; et al. Revista Andaluza de Medicina del Deporte. **Relação da força muscular com o desempenho no levantamento olímpico em praticantes de CrossFit®**. Espanha; v. 11, n. 2, p. 84-88, set. 2016.

GLASSMAN, G. **Understanding crossfit**. *Journal CrossFit*, v. 56, n. 1, 2007.

ALMEIDA, Carlos Leite de; TEIXEIRA, Cauê La Scala. EFDeportes. **Treinamento de força e sua relevância no treinamento funcional**. Buenos Aires; v. 17, n. 178, p. 1-14, mar. 2013.

TIBANA, Ramires Alsamir; SOUSA, Nuno M. Frade de; PRESTES, Jonato. Revista Brasileira de Ciência & Movimento. **Quantificação da carga da sessão de treino no Crossfit® por meio da percepção subjetiva do esforço: um estudo de caso e revisão da literatura**. São Paulo; v. 25, n. 3, p. 5-13, mai. 2017.

TIBANA, Ramires Alsamir; ALMEIDA, Leonardo Mesquita de; Nuno M. Frade de; PRESTES. Revista Brasileira de Ciência & Movimento. **Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento**. São Paulo; v. 23, n. 1, p. 182-185, mar. 2015.

GLASSMAN, G. Metabolic conditioning. *CrossFit Journal*, 1.10: 1-2, 2003.

Poças, R. D., Voser, R. da C., Duarte Junior, M. A. dos S., Aimi, G. A., Marques, P. A., & Hein, A. P. (2018). **Treinamento funcional como método de treinamento de atletas de alto rendimento**. *RBPPEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 12(77), 694-700.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Pesquisas em Saúde e Atividade Física**. Disponível em <<http://www.who.int>>. Acesso em: 05 de maio de 2021

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala; PEREIRA, Alexandre Lopes Evangelista³
Cássio Adriano; GRGOLETTTO, Marzo Edir da Silva . R. bras. Ci. e Mov. **Short
roundtable RBCM: treinamento funcional**. São Paulo. v.24, n. 1, pag 200-206, 2015.