



Serviço Público Federal
Universidade Federal do Pará
Instituto de Ciências da Educação
Faculdade de Educação Física

MARCOS MORAES DOS SANTOS

**CROSSFIT: ABORDAGEM METODOLÓGICA DOS SEUS
PROFESSORES DA CIDADE DE BELÉM DO PARÁ.**

Belém - PA

2018

MARCOS MORAES DOS SANTOS

**CROSSFIT: ABORDAGEM METODOLÓGICA DOS SEUS
PROFESSORES DA CIDADE DE BELÉM DO PARÁ.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Universidade Federal do Pará, como requisito para a obtenção do Grau de Licenciado Pleno em Educação Física, sob orientação do Professor Mestre Márcio Basyches.

Belém – PA

2018

RESUMO

Este trabalho vem explorar a metodologia utilizada pelos coaches de Crossfit com relação à transmissão de conhecimento acerca da modalidade aos alunos / atletas. A investigação foi realizada por meio de uma entrevista estruturada respondida por alguns coaches que atuam em Belém do Pará a fim de identificar se as metodologias empregadas no ambiente escolar também estão sendo abordadas na modalidade Crossfit em função do cenário atual. A questão problema do trabalho é saber se as metodologias do âmbito escolar são utilizadas pelos Coaches de Crossfit durante suas aulas / treino. A criação da modalidade Crossfit antecede a atuação do bacharel em Educação Física no mercado de trabalho. Inicialmente os professores que estavam atuando como coaches eram exclusivamente licenciados, o cenário mudou e atualmente há uma demanda de bacharéis que também atuam como coaches de Crossfit. A investigação demonstrou que apesar deste novo cenário, com diferença na formação entre licenciados e bacharéis, houve a constatação de uma proximidade nas metodologias empregadas no ambiente escolar também na modalidade Crossfit.

Palavras-chave: Educação Física; Metodologia; Crossfit.

ABSTRACT

This work explores the methodology used by the Crossfit coaches regarding the transmission of knowledge about the modality to the students / athletes. The research was carried out by means of a structured interview answered by some coaches who work in Belém do Pará to identify if the methodologies used in the school environment are also being approached in the Crossfit modality according to the current scenario. The problem question of the work is whether the methodologies of the school scope are used by the Crossfit Coaches during their classes / training. The creation of the Crossfit modality precedes the performance of the bachelor in Physical Education in the job market. Initially teachers who were acting as coaches were exclusively licensed, the scenario changed and there is currently a demand for bachelors who also act as Crossfit coaches. The research showed that despite this new scenario, with a difference in training between graduates and bachelors, there was a finding of proximity in the methodologies used in the school environment also in the Crossfit modality.

Keywords: Physic Education; Metodology; Crossfit.

SUMÁRIO

Conteúdo

| | |
|-------------------------------|----|
| 1. Introdução | 6 |
| 2. Revisão de literatura..... | 8 |
| 3. Materiais e métodos | 12 |
| 4. Resultados | 14 |
| 5. Discussão | 15 |
| 6. Conclusão | 20 |
| 7. Referências | 21 |
| 8. Anexos | 23 |

1. Introdução

A escolha do tema foi proposta, pois o Crossfit é uma prática que vem expandindo-se no mundo. Por se tratar de uma atividade bastante difundida, porém ainda com poucos estudos acerca de pontos específicos, tais como a preocupação de como os coaches (nomenclatura dada aos professores que ministram aula / treino de Crossfit) preparam-se para atuar no mercado de trabalho (qual a formação profissional necessária, quais cursos específicos e relevantes vão embasar a prática abordada, e qual a necessidade de conhecer os movimentos base da modalidade, movimentos esses, como o próprio nome explica, servem como base para um gama muito ampla de movimentos) e qual será a metodologia que irá predominar nas aulas / treino, ou para obter um melhor atendimento ao público, deve-se fazer uso de várias metodologias de ensino, já que os professores investem tempo e dinheiro para obter a certificação para serem coaches.

Este trabalho abrange a Educação Física de uma forma extensa, pois aborda o exercício físico e a transmissão de conhecimento, dentro da área do profissional de Educação Física.

O Crossfit trabalha com a proposta de treino em comunidade, ou seja, com uma turma composta por pessoas de faixas etárias e níveis de aptidão física diferentes, que mostra eficácia na absorção e retenção de mais membros para a sua prática.

O ponto positivo vai para a modalidade que consegue aumentar seu número de praticantes, mas também para a redução no número de pessoas sedentárias tendo em vista que a modalidade cativa muitos adeptos não praticantes de atividade física, e até mesmo pessoas fisicamente ativas que interromperam outra prática a qual realizavam anteriormente.

Com o avanço do Crossfit mundo afora, algumas questões pertinentes surgem, tais como de qual maneira a modalidade evoluiu.

Um dos aspectos que contribuíram para esse avanço pode ser a capacitação dos coaches com relação ao conhecimento teórico / prático para ensinar os movimentos técnicos aos seus alunos. E também saber identificar, com base nas metodologias existentes no ambiente escolar, quais são utilizadas pelos professores

que ministram o Crossfit, e se os mesmos atuam utilizando-se de uma delas ou várias metodologias juntas.

Este trabalho pesquisa quais metodologias os coaches utilizam para transmitir o conhecimento para seus alunos / atletas como o fazem, pensando em uma maior absorção do conhecimento por parte dos praticantes.

As teorias pedagógicas foram elaboradas a fim de serem utilizadas no ambiente escolar, para tornar as aulas atrativas, dinâmicas e serem controladas.

Neste caso, os Boxes (nomenclatura utilizada para denominar o local da prática) de Crossfit, tem como proposta a ênfase no desenvolvimento físico como uma estratégia atrativa de fidelizar o aluno / atleta.

Em se tratando das teorias pedagógicas que se aproximam da metodologia Crossfit, podemos citar a esportivizadora, por ter como foco o esporte, e inserido nela citamos a pedagogia tecnicista, uma proposta competitivista, com o centro no esporte, dentro de uma visão biológica, que tem como objetivo a performance e o desempenho motor. (Kunz 1994).

Atualmente a área de atuação é constituída por professores de educação física, que podem possuir a formação em licenciatura e/ou bacharelado, sendo que os licenciados em Educação Física atuam no ambiente escolar, enquanto aos bacharéis lhes é confiada à competência de atuar no espaço não escolar (academias, clubes, etc). No entanto, são os licenciados em sua maioria que estão atuando como coaches nos Boxes de crossfit desde sua implantação no mercado.

A análise deste trabalho foi com relação à transmissão dos conhecimentos aos alunos de diferentes níveis de aprendizagem, desde iniciantes, intermediários até os avançados, e também se os coaches utilizam alguma metodologia em suas aulas da educação escolar, atuando no campo não escolar.

Dentro desta última questão, pode surgir eventualmente uma discrepância com relação ao uso de uma metodologia escolar no campo não escolar.

Tendo conhecimento que a modalidade está em vigor em Belém nos anos que antecedem a formação dos profissionais bacharéis em Educação Física, a probabilidade dos coaches entrevistados serem licenciados é muito grande.

Entretanto, isto poderia ser interpretado como um fator positivo, se a transmissão do conhecimento por parte dos coaches e a absorção por parte dos alunos estiver acontecendo de fato.

A diferença na abordagem pedagógica da formação do licenciado passa a ser a solução dos problemas, ou seja, mostrando que os profissionais licenciados possuem qualificações profissionais adquiridas em sua graduação, tendo então competência profissional para exercerem funções que defensores do bacharelado julgam não ser possível atuando no espaço não escolar.

Nesse sentido meu problema de pesquisa é: Quais são as aproximações e distanciamentos da metodologia utilizada pelos professores de Crossfit (coaches) em suas aulas / treinos com as abordagens metodológicas para o ensino da Educação Física?

2. Revisão de literatura

O Crossfit é um programa de treinamento com movimentos funcionais, altamente variados realizados em alta intensidade.

A utilização de movimentos funcionais é para a universalização do treinamento, ou seja, todos podem fazer os treinos, desde um atleta de elite, independente da sua modalidade, até uma criança, um amputado e um idoso, porque os movimentos funcionais são os que nós utilizamos e realizamos ao longo da vida, movimentos tais como: andar, correr, saltar, empurrar, levantar, dentre outros. Estes também são denominados movimentos universais e ou movimentos naturais, pois é realizado por quase todo e qualquer ser humano naturalmente, sendo muito eficazes e eficientes para locomover cargas externas.

A variabilidade desses movimentos é um dos pontos altos da grande retenção de alunos a modalidade. Uma das estratégias da metodologia dos boxes é o aluno não saber quais exercícios irá realizar no dia de treino, pois o praticante, na maioria das vezes somente saberá o treino assim que chegar no Box, gerando uma curiosidade generalizada nos alunos, o que os instigam a treinarem, o que costuma ser diferente de outras modalidades, nas quais já se sabe de antemão quais os exercícios que serão realizados na véspera do treino. Deparando-se com o efeito surpresa do treino, o praticante se sente mais desafiado a realizar todas as tarefas do dia.

A alta intensidade, imposta no treino, quando aplicada de maneiras diferentes e dependendo do grau de aptidão de cada praticante, é uma variável segura e

comprovada cientificamente o que possibilita que os resultados se manifestem de maneira mais latente comparada às atividades de baixa e média intensidade.

O Crossfit é um regime fitness que foi desenvolvido nos Estados Unidos por Greg Glassman visando uma grande capacidade de trabalho, de maneira global, projetado para melhorar a forma física e a saúde das pessoas, segundo o próprio criador do Crossfit. “Em síntese, o CrossFit® é, simplesmente, um esporte. O esporte do fitness.” (Greg Glassman, Fundador do Crossfit em www.crossfit.com).

O CrossFit® é um dos programas de condicionamento extremo que mais cresce em número de adeptos, além de contar com mais de 10.000 academias conveniadas pelo mundo (Crossfit.com). O modelo de treinamento criado em 1995 por Greg Glassman visa desenvolver o condicionamento de forma ampla, inclusiva e geral, preparando os treinados para qualquer contingência física necessitada.

(Tibana R A., Almeida L M, Prestes J.2015, pág.1)

Atualmente, a Crossfit® Inc. fornece cursos específicos para coaches no mundo todo. Um dos cursos, o Level 1 (Nível 1) o qual oferece competência técnica para o profissional atuar como coach, tendo duração de 48h e com o investimento de U\$ 1.000,00 por pessoa. Este curso além de fornecer subsídio ao detentor do diploma que lhe confere o direito de empreender na área, o credencia a ser dono do seu próprio Box, informando a empresa o número total de coaches no mundo que utilizam a modalidade Crossfit.

Por ser uma marca registrada, apenas os boxes afiliados a Crossfit® Inc., após o pagamento dos royalties, se tornam franqueados e podem usar o nome do treinamento o licenciando a ofertar seus serviços.

E para o Box se filiar a Crossfit® Inc. é necessário investir U\$ 3.500,00 anuais para ter seu estabelecimento no mapa do site da empresa e poder usar o nome “CROSSFIT” veiculado a sua marca.

Quando mencionamos o Crossfit, como base literária, o que os embasa é o Crossfit Journal, um jornal que a própria empresa Crossfit Inc. veicula para tratar de assuntos relevantes a sua marca, e o estudioso mais mencionado no momento é o Prof. Dr. Ramires Tibana, que vem pesquisando e divulgando estudos científicos sobre o Crossfit com muito embasamento prático-teórico. Ele cita outros artigos com

relação a aspectos físicos e biomecânicos e ressalta também que existem poucos estudos até o momento que embasam a modalidade Crossfit.

Em se tratando de metodologias da educação física, falaremos sobre algumas metodologias que se aproximam da prática do Crossfit.

Sendo uma prática corporal, podemos aproximar a prática do Crossfit a concepção da Educação Física e saúde, esta se enquadra, pois foi nesse sentido que a prática foi criada, observando que a sociedade apresenta uma mudança em seus hábitos alimentares por conta da rotina diária cominando com o sedentarismo, o que contribui para o aumento de doenças crônico degenerativas. (MAGRONE et al 2013).

*Não é sobre enviar atletas para as competições, e sim sobre salvar vidas. Cada Box de Crossfit existe como um barco salva-vidas contra um tsunami de doenças crônicas que esta vindo em nossa direção.
(Greg Glassman, via Twiter)*

Esta também denominada saúde renovada, na qual propõem entre outras coisas o resgate e o estímulo da aptidão física, a melhora da saúde, e a sensação do bem-estar, estimulando a prática diária de exercícios físicos e principalmente a continuidade dos mesmos no período pós-escolar.

A aptidão física está relacionada no tratamento e prevenção de doenças degenerativas relacionadas a obesidades e cardiopatias (GUEDES 1997).

Essa metodologia tem como objetivo levar informação, mudar atitudes e promover a prática sistemática de exercício físico dentro e fora do ambiente da prática, levando em consideração todos os alunos e não somente os que se identificam com a modalidade. (DARIDO 2005).

Os estudos sobre esta abordagem vêm desde a década de 70, onde inúmeras pesquisas foram feitas com o intuito de melhorar o desempenho dos alunos nas várias modalidades a fim de proporcionar saúde e qualidade de vida.

No campo da metodologia, temos o livro Metodologia do ensino da Educação Física de um coletivo de autores os quais descrevem fundamentos que embasa a metodologia crítico - superadora da Educação Física no ambiente escolar, o qual foi usado como base para fazer um paralelo com a pesquisa, tendo em vista que os

ambientes de estudo, tanto do livro quanto deste trabalho são diferentes do ponto de atuação de mercado e público alvo.

Ainda sobre a crítico - superadora, Kunz prega que o sujeito é capaz de criticar e atuar de maneira autônoma, numa perspectiva iluminista, o que gera um desenvolvimento nos alunos promovendo uma capacidade de analisar e agir de maneira crítica. Essa metodologia envolve o caráter social, esta teoria explica uma reflexão pedagógica, que desempenha um papel político-pedagógico, pois encaminha propostas de intervenção e possibilita reflexões sobre a realidade dos homens.

Para buscar respostas acerca do tema proposto foram realizadas entrevistas qualitativas e estruturadas. Uwe Flick (2009), em sua obra *Introdução à Pesquisa Qualitativa*, comenta que o objetivo da pesquisa está, então, menos em testar aquilo que já é bem conhecido (por exemplo, teorias já formuladas antecipadamente).

E mais em descobrir o novo e desenvolver teorias empiricamente fundamentadas. Além disso, a validade dos estudos é avaliada com referência aos científicos teóricos, como no caso de pesquisa quantitativa.

(Uwe Flick, 2009, pág. 24.)

Além das pedagogias citadas anteriormente, existem outras com um grau de importância muito grande para uma teoria de aula bem fundamentada. Uma delas é a abordagem desenvolvimentista, a qual está fundamentada em oferecer oportunidades de experiências de movimentos para garantir o desenvolvimento normal do ser humano, privilegiando a aprendizagem do movimento.

A teoria desenvolvimentista fundamenta o desenvolvimento motor como principal meio para a aprendizagem. Esse desenvolvimento motor é um processo contínuo e gradual que esta em constante processo de aprendizagem desde os primeiros anos de vida do indivíduo e sempre com novos movimentos.

Esta abordagem defende uma ideia de que o movimento é o meio e o fim da Educação Física, estando associada ou não ao auxílio na alfabetização e ao pensamento lógico – matemático. (DARIDO, 1998).

Conquanto possam estar ocorrendo outras aprendizagens, de ordem afetivo-social e cognitiva, em decorrência da prática de habilidades motoras, abordando a

psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem motora, segundo Go Tani, Edison de Jesus Manoel e Ruy Jornada Krebs (1999).

Outra pedagogia importante é a crítico - emancipatória, que explica que o movimento do homem é entendido como uma maneira de se comunicar com o mundo, a concepção de movimento que Elenor Kunz intitula por dialógica.

Nessa pedagogia o papel de atuação do professor é se preocupar com a ação solidária e cooperativa entre os alunos, onde esses compreendam os seus diferentes papéis sociais (KUNZ 2010).

A concepção de aulas abertas, que Reiner Hildebrandt tornou conhecida no Brasil, trás uma concepção aberta de ensino, o que significa que o planejamento pensa o conceito de movimento, e que o esporte é o mundo dos movimentos, e isso tem como objetivo de formar um sujeito autônomo e crítico, com sua co - participação nas decisões didáticas das aulas.

A abordagem das aulas abertas tem como ponto inicial o próprio aluno. Ela deixa possível a codecisão do aluno em partes importantes da aula como por exemplo o planejamento, os objetivos, a seleção dos conteúdos, a metodologia e a avaliação. (CARDOSO, 2003).

3. Materiais e métodos

Desta maneira, venho com um estudo inovador e singular na área de Educação física encontrar respostas que auxiliem numa futura problemática com relação a esse eixo temático. Responder os objetivos com base para debates futuros.

os critérios centrais da pesquisa qualitativa consistem mais em determinar se as descobertas estão embasadas no material empírico, ou se os métodos foram adequadamente selecionados e aplicados, assim como na relevância das descobertas e na flexibilidade dos procedimentos.

(Uwe Flick, 2009, pág. 24.)

Para se chegar aos resultados acerca do tema, foram realizadas entrevistas estruturadas, com um roteiro pré-determinado com perguntas fechadas que não

sofreram modificações no momento da entrevista, com alguns coaches que residem em Belém do Pará (capital), perguntas estas de caráter investigativo acerca do tema proposto, segundo Gil a entrevista estruturada desenvolve-se a partir de uma relação fixa de perguntas, cuja ordem e redação permanece invariável para todos os entrevistados. (2008, pág.113)

Além disso, auxilia na maneira de se portar com o entrevistado, como agir para absorver tudo do mesmo para que a entrevista ganhasse em qualidade e clareza aos leitores.

As perguntas feitas aos entrevistados foram:

- 1) Como você faz para transformar a teoria dos movimentos prática para seus alunos?
- 2) Você acha que somente com os cursos da metodologia do Crossfit é suficiente para a transmissão de conhecimento?
- 3) Sabe-se que na literatura pedagógica há teorias as quais relacionam ensino/aprendizagem. Você utiliza algum desses modelos em específico para embasar a transmissão do conhecimento a seus alunos?
- 4) Você utiliza alguma literatura para embasar essa transmissão de conhecimento? Se sim qual (is).
- 5) Você vê distanciamento da transmissão de conhecimento da metodologia Crossfit® para o ambiente escolar? Por quê?

Depois de realizada as entrevistas foi feita uma comparação das respostas e após esse ponto, discutimos as informações coletadas pelos entrevistados.

Por meio de um questionário estruturado, os professores que atuam com Crossfit na cidade de Belém responderam qual ou quais metodologias seriam utilizadas para transmitir o conhecimento do profissional a cerca da modalidade ao seu público.

Foram identificados em Belém sete (7) coaches de Crossfit, sendo que desses cinco (5) são pioneiros na modalidade, enquanto os dois (2) restantes atuam na área a pouco tempo.

Todos os entrevistados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido o qual deixa seguro o uso de todas as informações e dados que serão usados neste presente trabalho.

A entrevista foi organizada em cinco (5) perguntas que estão em anexo, perguntas fechadas e utilizadas sem alterações na sua formulação.

4. Resultados

Com as entrevistas realizadas, o quadro abaixo identifica de forma objetiva as respostas dos entrevistados com relação às indagações levantadas:

| PERGUNTAS | COACH 1 | COACH 2 | COACH 3 | COACH 4 |
|--|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1ª) Como você faz para transformar a teoria dos movimentos prática para seus alunos? | Apresentação verbal | Empirismo | Ensinar educativos | Estudar pontos de performance |
| 2ª) Você acha que somente com os cursos da metodologia do Crossfit® é suficiente para a transmissão de conhecimento? | Não | Não | Não | Não |
| 3ª) Sabe-se que na literatura pedagógica há teorias as quais relacionam ensino/aprendizagem. Você utiliza algum desses modelos em específico para embasar a transmissão do conhecimento a seus alunos? | Não. Vivência da prática. | Sim. Flexibilização do ensino. | Sim. Crítico-superadora. | Sim. Didática |
| 4ª) Você utiliza alguma literatura para embasar essa transmissão de conhecimento? Se sim qual (is). | Ramires Tibana | Ramires Tibana; Manual do Crossfit® | Ramires Tibana; Coletivo de autores | Ramires Tibana |
| 5ª) Você vê distanciamento da transmissão de conhecimento da | Não | Não | Não | Não |

5. Discussão

Com base nas respostas dos entrevistados constatamos que para aplicar a teoria na prática para os seus alunos é inicialmente feita uma apresentação verbal, uma explicação acerca do movimento que será executado pelos alunos, e ainda, empirismo, ou seja, o conhecimento desses movimentos viria apenas com a prática deles, para pressupor que o aluno já conhece os mesmos, e que ele tem alguma noção básica da realização do movimento na prática.

Ensinar educativos (movimentos similares com o movimento final só que com um grau de dificuldade menor) também é uma maneira válida de ensinar o movimento, ou seja, o movimento pelo movimento. E estudando os pontos de performance, que são os momentos cruciais de eficiência do movimento propriamente dito, ou seja uma boa execução técnica dele, e com isso corrigí-los executando o movimento correto após explicação e demonstração feita pelo coach.

Além disso, para o coach treinar seria algo relevante para entender o porquê desses pontos cruciais do movimento, aliando teoria e prática a fim de realizar correções. O coach, nesse sentido, atua como um facilitador do processo ensino-aprendizagem para o aperfeiçoamento do movimento técnico em relação ao seu aluno.

Quando os entrevistados foram indagados quanto aos cursos da metodologia Crossfit, se os mesmos seriam suficientes para dar base à transmissão do conhecimento para o aluno, o resultado foi negativo e de maneira unânime, ou ainda considerado impossível.

Todos os coaches afirmaram que essa metodologia é uma base bem sólida, mas é considerada “a ponta do iceberg”, pois fornece uma base introdutória, um caminho do que é o Crossfit como fundamentação teórica. Esta crítica surge, pois sendo uma metodologia americana de origem, somente tem como base essa vertente, desconsiderando outras metodologias tão importantes e consagradas mundo afora, acreditando ser sua verdade como sendo absoluta, o que dá margem a muitas críticas e por esse fato é necessário o aprofundamento em outras escolas

de treinamento como a russa e a chinesa que por meio de um intercâmbio de informações científicas levariam a uma universalização da modalidade o que agregaria pontos positivos de outras escolas.

Eles comentaram também que, em se tratando de uma modalidade que vivência a prática a todo o momento, noções de biomecânica e conhecimento na área de bioquímica devem ser levadas em consideração, para se ter um conhecimento amplo do corpo humano, e também conhecimento de anatomia, fisiologia, cinesiologia e cultura de movimento, bases essas inerentes às práticas corporais e de treinamento. Inclusive comentam a importância na participação de cursos, workshops, para se obter um embasamento mais amplo, teórico e prático e obter certificação para atuar como coach no Crossfit.

Em se tratando do processo ensino/aprendizagem, houve pontos semelhantes e pontos divergentes nos discursos expostos pelos entrevistados.

Um coach disse não utilizar as teorias de ensino/aprendizagem, pois defende que somente com a vivência da prática é possível suprir esta lacuna, e reforça que o trabalho se faz em três momentos: ensinar, observar e corrigir, o que se observou foi uma semelhança com a proposta tecnicista, pois se concentra numa conduta visando à eficiência de estímulos de um modelo padrão, o que condiciona o aluno a reproduzir de forma desejada o que o professor ministrou.

A prática pedagógica, que é a ação do professor na sala de aula, é altamente controlada por ele, com atividades mecânicas inseridas em uma proposta educacional rígida, sem modificações no momento de sua execução e passível de ser totalmente programada em detalhes (Luckesi 1994).

Outro argumento se opõe a esse e que defende a utilização de metodologias do processo ensino/aprendizagem, afirmando que as ações devem ser utilizadas nas escolas e nas academias. E também reitera ser impossível utilizar somente uma metodologia no processo ensino/aprendizagem como base para a transmissão do conhecimento com a seguinte justificativa:

“cada aluno é diferente um do outro, e cada ser humano é diferente a cada dia.”

Sendo assim, resultou desse possível problema a necessidade da flexibilização do ensino para um melhor aproveitamento dos alunos, objetivando que sintam-se sempre motivados a realizar tais atividades.

Outro argumento exposto que utilizou como base a teoria crítico superadora, com a justificativa do aluno se superar a cada dia, a cada treino, se opondo ao do treinamento tradicional. No entanto, essa explicação não se fundamentará realmente, por exemplo, o uso da crítico - superadora não é utilizada como caráter social na qual esta teoria foi fundamentada, e sim como base na palavra “superadora”, com o intuito do praticante se superar a cada dia na modalidade e assim evoluir em seus objetivos.

Foi exposto não o uso de uma teoria, ou metodologia em específico, mas sim um ramo da ciência pedagógica, que seria a didática; uma maneira de explicar de forma mais simples para que o aluno entenda, e citou isso porque o Crossfit possui três tópicos para o modelo de ensino: o visual, o auditivo e o tátil, que respectivamente seriam através da demonstração, fala e se necessário tocar no aluno para correções pontuais.

Na literatura para estudo e obtenção de conhecimento, um autor é muito citado por todos os entrevistados, o Professor Doutor Ramires Tibana, o qual vêm estudando a modalidade com afinco e excelência defendendo e criticando, sendo pontual em seus resultados. É a literatura que vem sendo consultada pelos coaches e as voltadas para a sua prática diária do treinamento de força, condicionamento físico e movimentos ginásticos. O manual do Crossfit também é utilizado para uma fundamentação da modalidade. O que causou surpresa foi o uso do Coletivo de autores para dar suporte no processo de ensino/aprendizagem com a explicação de ser uma forma de melhorar o processo de ensino/aprendizagem das técnicas de movimento.

Em um caso, o coach disse não se utilizar de literatura específica alguma depois de ter concluído a faculdade, no entanto, se utiliza de estudos da área e principalmente, para adquirir embasamento teórico-prático, aperfeiçoando-a através de workshops e clínicas específicas.

Na última pergunta com relação à transmissão do conhecimento da metodologia Crossfit para o ambiente escolar, a discussão foi bastante dualística, com argumentos antagônicos.

Um dos sujeitos entrevistados relata não ver distanciamento da metodologia Crossfit para o ambiente escolar pelos princípios de as aulas serem para um coletivo de alunos, a dinâmica de ensino/aprendizagem estar presente, e o mesmo visualiza

diferença somente no público de cada área, já que nas escolas estão presentes em número maior crianças e jovens e nos boxes o público é predominantemente de adultos.

E ainda, defende a inserção da modalidade nas escolas, por ser a modalidade de caráter esportivo e que mais cresce no mundo com relação ao número de praticantes e também cita que nos Estados Unidos a mesma já está presente no ambiente escolar, o programa Central Fall High School, na cidade de Central Fall, no estado norte americano de Rhode Island:

Participar de atividade física estava positivamente relacionado aos resultados [do estudante], incluindo desempenho acadêmico, comportamentos acadêmicos e indicadores de habilidades e atitudes cognitivas, como como concentração, memória, auto-estima e habilidades verbais.

(Niki Brazier, 2015)

Desde o início do programa CrossFit, no ano de 2012, o Central Fall High School constatou uma redução de 40% no índice de repetentes e uma redução de 70% no absenteísmo crônico entre os alunos participantes. E mais, a administração da escola constatou uma melhora significativa nas notas dos 175 alunos envolvidos neste programa.

Com um percentual de sucesso de 100% na melhoria de notas, este programa provou que mudou a vida dos estudantes e a cultura desta escola secundária. Joshua afirma acreditar que se o CrossFit fosse ensinado em todas as escolas de ensino médio, haveria definitivamente uma diminuição no bullying e no atraso. (NIKI BRAZIER, 2015)

E as notas das crianças melhorariam porque estão mais focadas no trabalho da escola depois de um bom WOD (Workout Of the Day, que seria o treino do dia, a tarefa a ser completada).

(Niki Brazier, 2015)

Outro coach entrevistado reiterou:

“Tem como “linkar” totalmente.”

Pelo Crossfit haverá o desenvolvimento do repertório motor, e com o Crossfit Kids haveria também o desenvolvimento cognitivo das crianças. Fazer esse link da modalidade com o ambiente escolar seria então positivo para o aluno praticante.

Outro entrevistado afirma perceber esse distanciamento entre o Crossfit e o ambiente escolar, tendo como discurso a precariedade da educação física no ambiente escolar, no ensino público em “tudo” e no ensino privado na autonomia de seus professores. Este defende uma educação física organizada e voltada também para o desenvolvimento físico e crescimento das crianças e jovens. E é categórico em dizer que nos Estados Unidos o Crossfit® já faz parte da grade curricular pelo fato da evolução física ser aliada ao desenvolvimento cognitivo.

Hanna et al., através de um artigo de revisão refutam:

Vários estudos têm observado melhoras nas funções cognitivas com a prática de exercícios. Forte correlação entre o aumento da capacidade aeróbia e melhora em funções cognitivas foi observada nesta revisão e justificada por Dustman et al. (1984)(21), Van Boxtel et al. (1996)(22), Laurin et al. (2001)(24), Molloy et al. (1988)(83). No entanto, há controvérsias, pois outros estudos não obtiveram resultados semelhantes(13,28,84,85). Esses dados conflitantes presentes nesses estudos geram dúvidas sobre os reais efeitos do exercício físico nas funções cognitivas. Apesar das controvérsias, estudos epidemiológicos confirmam que pessoas moderadamente ativas têm menor risco de serem acometidas por disfunções mentais do que pessoas sedentárias, demonstrando que a participação em programas de exercício físico exerce benefícios, também, para funções cognitivas(18,20-22,24,27,29- 31,34,83,86,87). (2006, pág. 112.)

6. Conclusão

Os resultados mostram uma sequência de pontos que se confirmam entre os coaches, ou seja, a metodologia Crossfit tem uma base firme e estruturada para gerar resultados positivos aos seus praticantes.

Com relação à metodologia utilizada pelos coaches, observou-se que são utilizadas várias delas para que haja a transmissão do conhecimento e não é aceita somente uma teoria como verdade absoluta, e sim o enquadramento da modalidade às diferentes propostas metodológicas do processo de ensino/aprendizagem.

As teorias das aulas do Crossfit se assemelham às teorias tecnicistas e a de saúde renovada, estas aplicadas no ambiente escolar.

Notou-se que apesar dos coaches não estarem no ambiente escolar, a base curricular do curso de formação da graduação auxilia no desenvolvimento dos praticantes e de sua função como mediador e transmissor de conhecimento, mas o que ficou evidente é que os cursos teórico/prático da modalidade são de suma importância para um melhor conhecimento técnico dos movimentos que fazem parte do Crossfit, além de outros conhecimentos inerentes a modalidade como periodização do treinamento, escala de intensidade, por exemplo.

Acreditamos haver a necessidade de outros trabalhos acerca do tema proposto para que hajam respostas ainda mais contundentes e elucidativas a respeito do processo ensino/aprendizagem da modalidade Crossfit sendo inserida no contexto escolar.

7. Referências

- Antônio Carlos Gil; **Como Elaborar Projetos de pesquisa** – 4ª Edição. São Paulo: Ed. Atlas, 2002.
- Antônio Carlos Gil; **Métodos e técnicas de pesquisa social** – 6a Edição. São Paulo: Ed. Atlas, 2008
- BANDEIRA, M. R. Ana Paula; SOUZA F. E. Arthur; SOARES S. da Rafael; ROCHA, L. Edson. **A abordagem pedagógica saúde renovada nas aulas de Educação Física escolar**. Dissertação (Graduação em Educação Física) – Universidade Salgado de Oliveira, Goiânia, Goiás. 2014.
- CARDOSO, C. L. Concepção de Aulas Abertas. In: KUNZ, E. (org.) *Didática da Educação Física*. Unijuí, Ijuí, 2003.
- Coletivos de autores; **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DARIDO, S. C. Apresentação e Análise das Principais Abordagens da Educação Física escolar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Florianópolis, v. 20, set. 1998
- DARIDO, S.C.; NETO, L.S. *Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2005.
- Gregory R. Waryasz; Vladimir Suric; Alan H. Daniels; Joseph A. Gil; Craig P. Ebersson. CrossFit® Instructor Demographics and Practice Trends. **Orthopedic reiews**. 4 de Janeiro de 2017.
- GUSTAVO CLAUDINO, João et al; Crossfit® overview: Systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine Open**. 26 de fevereiro de 2018.
- Hanna K.M. Antunes, Ruth F. Santos, Ricardo Cassilhas, Ronaldo V.T. Santos, Orlando F.A. Bueno e Marco Túlio de Mello; Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v.12, n.2, Mar./Apr. 2006.
- KUNZ, Elenor. **Transformação Didático- Pedagógico do Esporte**. Ijuí: Editora da Unijuí, 2010.
- Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais. Terceiro e quarto ciclo do ensino fundamental – Educação Física**. Brasília, 1998.

Minuto saudável: Disponível em: < <https://minutosaudavel.com.br/crossfit/> >. Acesso em: 20/10/2018.

Niki Brazier; **Benefits of Crossfit for kids in school**. 18 de Setembro de 2015. Disponível em: <https://www.againfaster.com/assets/AF/blog/2015/09/18/benefits-crossfit-kids-in-school/>

O que é crossfit? Disponível em: <<http://Crossfit.com>>. Acesso em: 24 Junho de 2018.

SOUZA DE AZEVEDO Edson; SHIGUNOV Viktor. **Reflexões sobre as Abordagens Pedagógicas em Educação Física**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC. 2014.

TESTA, L. Wagner. **Metodologias de ensino em Educação Física**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC. 2011.

TIBANA Ramires, FRADE DE SOUZA Nuno, PRESTES Jonato. **Programa de Condicionamento Extremo. Planejamento e princípios**. Ed. Manole, 2016.

TIBANA, Ramires; MESQUITA DE ALMEIDA, Leonardo; PRESTES, Jonato. Crossfit®: Riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Revista Brasileira de ciência do movimento**. Brasília, v. 23, n. 1, 2015.

Uwe Flick. **Introdução à Pesquisa Qualitativa** – 3ª Edição. Porto Alegre: Ed. Bookman, 2009.

Valter Bracht; A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Caderno CEDES**. São Paulo, v. 19, n. 48 p. 69-88, Agosto 1999.

MAGRONE Thea; PREZE DE HEREDIA Fátima; JIRILO Emílio; MORABITO Giuseppa; ASCENSION Marcos; SERAFINI Mauro. Functional foods and nutraceuticals as therapeutic tools for the treatment of diet-related diseases. **Canadian Journal of Physiology and Pharmacology**. Bari, Itália, v. 91, n. 6, Junho 2013.

8. Anexos

Movimentos Fundamentais do Crossfit



9. WOD's

f LIVE 18.5 COMMUNITY VOTE

11.6

7-MIN. AMRAP

3-6-9-12-15-ETC. REPS OF:

THRUSTERS
C2B PULL-UPS

13.5

4 MIN.+4 MIN.+4 MIN. ...

15 THRUSTERS
15 C2B PULL-UPS

} X3

14.2

3 MIN.+3 MIN.+3 MIN. ...

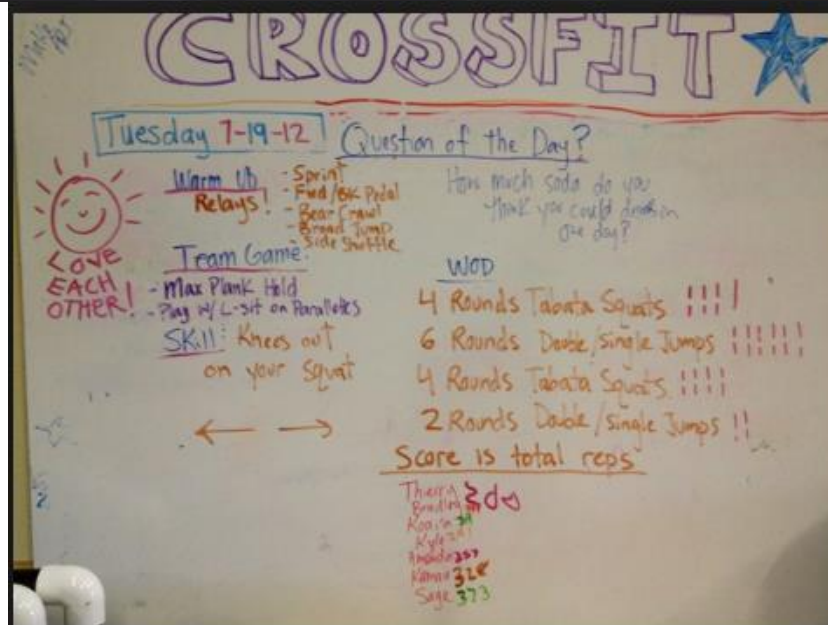
10 OVERHEAD SQUATS
10 C2B PULL-UPS

} X2

*INCREASE REPS EVERY 3 MIN.

LEAVE A COMMENT WITH YOUR VOTE!

11.6 OR 13.5 OR 14.2



| WARM UP | | ATIVACÃO | STRENGTH | WOD. |
|-------------------|---|---|---|--|
| Aquecimento geral | EMOM 15' Downdog toes touch x 20 1' L-sit(horizontal) x 20 2' both feet elevated Split squat Dx 10 4' both feet elevated Split squat Ex 10 5' hollow holdx 45" | cossack to cossack 3x10(2" pausa em cada) 1-peso do corpo 2-segurando anilha 1' rest entre séries. | Front squat 10.8.5.5.5 90" rest | FOR TIME(cap:15) 20.16.12.8.4 squat face bar 80kg/45kg 50kg/35kg 40kg/25kg front burpee RX: int: sc: |
| tempo previsto | 17' (após o término, 2' rest) | 8' | 15' | cargas apenas sugestivas. |
| Resultados: | | | | |
| Terça AM WARM UP | | ATIVACÃO | Técnica/Resistência | WOD |
| Aquecimento geral | Circuit warm up 4 rounds Rússian twist x 1' ohs x 1' hold x 1' | 3x10 (2" pra subir, 2" pausa, 2" (ira descer) Wall sit with reach | snatch deadlift x 5 snatch High pull x 5 Power snatch x 5 OHS x 5 90" entre as séries | WOD: EMOM 24' (um exercício a cada minuto) 0': Wall ball x 20 1': hang Power snatch x 10 2': Sit up x 20 40/30 int:30/20 20/15 rx: sc: |
| Resultados: | 12' + 2' rest (total 14') | 10' | 10' | |
| Resultados: | | | | |