




AValiação da Qualidade Vida em Praticantes de *CROSSFIT*

ASSESSMENT OF QUALITY OF LIFE IN CROSSFIT PRACTITIONERS

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN PRACTICANTES DE CROSSFIT

 <https://doi.org/10.56238/levv16n54-173>

Data de submissão: 29/10/2025

Data de publicação: 29/11/2025

Leví de Miranda Melo

Graduando em Educação Física

Instituição: Faculdade de Educação São Francisco (FAESF)

E-mail: lmm@faesf.com.br

Luana Patrícia de Oliveira Campelo

Graduanda em Educação Física

Instituição: Faculdade de Educação São Francisco (FAESF)

E-mail: lpoc@faesf.com.br

RESUMO

INTRODUÇÃO: O CrossFit é uma modalidade originada nos anos 2000, através do seu fundador Greg Glassman. Ele se destaca por ser um tipo de treinamento que consiste em movimentos funcionais de alta intensidade e variedade. **OBJETIVOS:** O presente estudo tem como propósito avaliar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a qualidade de vida em praticantes de CrossFit, identificando os principais benefícios físicos, psicológicos e sociais proporcionados pela modalidade. **METODOLOGIA:** Foram analisados artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis nas bases SciELO, PubMed, BVS, Science (AAAS) e Scopus, utilizando descritores como CrossFit, Qualidade de Vida, Exercício Físico e Alta Intensidade. **RESULTADOS:** Os achados apontam que a prática regular do CrossFit está associada à melhora significativa da força, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal, além de contribuir para o bem-estar mental e social em razão do ambiente coletivo e motivador característico dos treinos. **DISCUSSÃO:** Alguns estudos também destacam desafios, como risco de lesões e condições clínicas específicas, a exemplo da incontinência urinária em mulheres. Observou-se que os benefícios são potencializados quando há acompanhamento profissional e adequada periodização do treino. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o CrossFit pode ser considerado uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e da qualidade de vida, desde que praticado com responsabilidade, atenção às condições individuais e estratégias preventivas voltadas ao equilíbrio físico e mental dos praticantes.

Palavras-chave: Atividade Física. Alta Intensidade. Saúde.

ABSTRACT

INTRODUCTION: CrossFit is a modality that originated in the 2000s, through its founder Greg Glassman. It stands out for being a type of training that consists of high-intensity and varied functional movements. **OBJECTIVES:** This study aims to evaluate, through an integrative literature review, the quality of life in CrossFit practitioners, identifying the main physical, psychological, and social benefits provided by the modality. **METHODOLOGY:** Articles published between 2015 and 2025, available in the SciELO, PubMed, BVS, Science (AAAS), and Scopus databases, were analyzed using descriptors such as CrossFit, Quality of Life, Physical Exercise, and High Intensity. **RESULTS:** The

findings indicate that regular CrossFit practice is associated with significant improvements in strength, cardiorespiratory endurance, flexibility, and body composition, in addition to contributing to mental and social well-being due to the collective and motivating environment characteristic of the workouts. DISCUSSION: Some studies also highlight challenges, such as the risk of injuries and specific clinical conditions, such as urinary incontinence in women. It was observed that the benefits are enhanced when there is professional supervision and adequate periodization of training. CONCLUSION: It is concluded that CrossFit can be considered an effective strategy for promoting health and quality of life, provided it is practiced responsibly, with attention to individual conditions and preventive strategies aimed at the physical and mental balance of practitioners.

Keywords: Physical Activity. High Intensity. Health.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: El CrossFit es una modalidad que surgió en la década de 2000, gracias a su fundador Greg Glassman. Se destaca por ser un tipo de entrenamiento que consiste en movimientos funcionales de alta intensidad y variedad. **OBJETIVOS:** El presente estudio tiene como propósito evaluar, mediante una revisión integrativa de la literatura, la calidad de vida de los practicantes de CrossFit, identificando los principales beneficios físicos, psicológicos y sociales que proporciona esta modalidad. **METODOLOGÍA:** Se analizaron artículos publicados entre 2015 y 2025, disponibles en las bases SciELO, PubMed, BVS, Science (AAAS) y Scopus, utilizando descriptores como CrossFit, Calidad de Vida, Ejercicio Físico y Alta Intensidad. **RESULTADOS:** Los hallazgos indican que la práctica regular de CrossFit está asociada con una mejora significativa de la fuerza, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y la composición corporal, además de contribuir al bienestar mental y social debido al ambiente colectivo y motivador característico de los entrenamientos. **DISCUSIÓN:** Algunos estudios también destacan retos como el riesgo de lesiones y afecciones clínicas específicas, como la incontinencia urinaria en las mujeres. Se observó que los beneficios se potencian cuando hay un seguimiento profesional y una periodización adecuada del entrenamiento. **CONCLUSIÓN:** Se concluye que el CrossFit puede considerarse una estrategia eficaz para promover la salud y la calidad de vida, siempre que se practique con responsabilidad, prestando atención a las condiciones individuales y aplicando estrategias preventivas orientadas al equilibrio físico y mental de los practicantes.

Palabras clave: Actividad Física. Alta Intensidad. Salud.

1 INTRODUÇÃO

O *CrossFit* é uma modalidade originada nos anos 2000, através do seu fundador Greg Glassman. Ele se destaca por ser um tipo de treinamento que consiste em movimentos funcionais de alta intensidade e variedade (Glassman, 2002). Um dos principais objetivos da modalidade é aprimorar a capacidade de resistência aeróbia assim como outros atributos físicos, além de promover o bem-estar do corpo e mente (Paine, *et al.*, 2010.; Silva, 2024).

Para atingir esse aprimoramento, os treinamentos são organizados com base nas três principais fontes de energia: o Sistema fosfagênio (responsável pela maior parte da energia em atividades de altíssima demanda, com duração entre 5 e 8 segundos), o Sistema glicolítico (Essencial para gerar energia durante esforços intensos, sendo mais presente em exercícios de 60 a 180 segundos) e o Sistema oxidativo (Principal em atividades de intensidade moderada ou baixa, em sessões de treino mais prolongadas) (Paine, *et al.*, 2010; McArdle & Katch, 2016).

Por isso, no *CrossFit*, a organização das sessões de treinos não segue uma padronização, justamente para utilizar as três vias energéticas citadas acima e aprimorar a capacidade de resistência aeróbia, bem como outros atributos físicos e psicológicos. Embora possam compartilhar movimentos funcionais com outras sessões, a variação na sessão pode ocorrer na intensidade ou no volume (carga, velocidade, tempo) propostos para cada treinamento, dessa forma dinamizando cada treino, variando os estímulos entre os grupamentos musculares e melhorando as capacidades físicas de maneira geral (Glassman, 2004).

A modalidade apresenta diversos benefícios para a qualidade de vida do praticante através dos exercícios que estimulam aptidão cardiorrespiratória, recuperação, força, flexibilidade, potência muscular, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão do indivíduo. Com isso, devido a prática desses treinamentos de alta intensidade denominados “WOD” (*Workout of the day* – Treino do dia), as características físicas do indivíduo são estimuladas e melhoram, proporcionando o desenvolvimento da qualidade de vida (Neto *et al.*, 2020).

Nesse sentido, existem estudos que buscam o conceito de qualidade de vida, e de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946) caracteriza-se como: bem-estar físico; bem-estar mental; bem-estar psicológico; bem-estar emocional, estando o exercício físico diretamente ligado com todos esses aspectos (Nahas, 2001; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). A qualidade de vida pode ser avaliada por diferentes instrumentos validados, como o WHOQOL-Bref, SF-36, EQ-5D, WHO-5, PSQI amplamente utilizados em pesquisas que investigam os impactos do exercício físico na saúde e no bem-estar (Neto *et al.*, 2020; Peixoto & Peserico, 2023).

Dessa forma, esta revisão de literatura busca analisar estudos que relacionam a prática do *CrossFit* com a qualidade de vida, evidenciando como os estímulos proporcionados por esse tipo de treinamento podem impactar diferentes dimensões do bem-estar dos praticantes.

2 JUSTIFICATIVA

A relação entre qualidade de vida e exercício físico é um tópico de grande interesse para pesquisadores, profissionais de saúde e pessoas que buscam melhorar sua saúde e bem-estar. Vários estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios físicos está associada a diversos benefícios para a qualidade de vida, incluindo melhora na saúde física e mental, na capacidade funcional, na autoestima e na sensação de bem-estar geral (Silva, 2010).

A Educação Física, ao longo da sua história, sempre se concentrou nas dimensões biológicas e fisiológicas. Contudo, a partir dos anos 80, a influência de outras áreas do conhecimento, especialmente das Ciências Humanas, começou a enriquecer essa discussão. Com a percepção da complexidade das ações humanas, novas questões surgiram, trazendo uma nova perspectiva. Hoje, a Educação Física é analisada de forma mais abrangente, promovendo uma abordagem multidisciplinar, onde o ser humano não é apenas visto como um ente biológico, mas sim num contexto que considera também os fatores sociais, históricos e culturais. (Assumpção *et al.* 2002).

Segundo essa abordagem a Educação Física emerge como disciplina de suma importância, não apenas abrangendo aspectos físicos, mas também perspectivas cognitivas e emocionais. A avaliação da qualidade de vida neste contexto esportivo, como no *CrossFit* é crucial para fomentar o desenvolvimento técnico seguro e promover o bem-estar dos praticantes, contribuindo assim para o avanço do conhecimento científico.

Dentro dessa visão multidimensional, torna-se relevante discutir práticas como o *CrossFit*, modalidade em expansão que combina intensidade, variedade de estímulos e integração social. Investigar, por meio da literatura científica, de que forma essa prática influencia diferentes dimensões da qualidade de vida é fundamental para compreender seus potenciais benefícios e limitações, contribuindo para o avanço do conhecimento na área.

Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de reunir e analisar as evidências disponíveis sobre o *CrossFit* e seus impactos na qualidade de vida. Uma revisão de literatura permite integrar resultados de diferentes pesquisas, oferecendo subsídios tanto para a prática profissional quanto para futuras investigações acadêmicas.

3 OBJETIVOS

3.1 GERAL

- Verificar na literatura o perfil de qualidade de vida em praticantes de *CrossFit*.

3.2 ESPECÍFICOS

- Identificar os benefícios físicos associados à prática do *CrossFit* descritos na literatura.
- Verificar os impactos psicológicos e sociais relatados em pesquisas sobre a modalidade.

- Reunir evidências científicas que relacionam o *CrossFit* à promoção da qualidade de vida.
- Apontar lacunas na produção acadêmica que possam orientar futuras investigações sobre o tema.

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE PESQUISA

O presente estudo adota o método de revisão integrativa da literatura, reconhecido por reunir e analisar, de forma ampla, pesquisas com diferentes abordagens metodológicas, sejam qualitativas ou quantitativas. Essa técnica permite uma avaliação crítica e organizada das produções existentes, ampliando a compreensão de fenômenos complexos e evidenciando lacunas no conhecimento. Ao consolidar informações científicas relevantes, contribui tanto para a criação de diretrizes práticas quanto para o planejamento de novas pesquisas sobre o tema (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

4.2 BASE DE DADOS

As pesquisas foram executadas entre março e setembro de 2025 nas plataformas virtuais subsequentes: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Science (AAAS) e Scopus. As palavras-chave empregadas foram: *CrossFit*, Qualidade de Vida, Exercício Físico, Alta Intensidade, Saúde.

4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

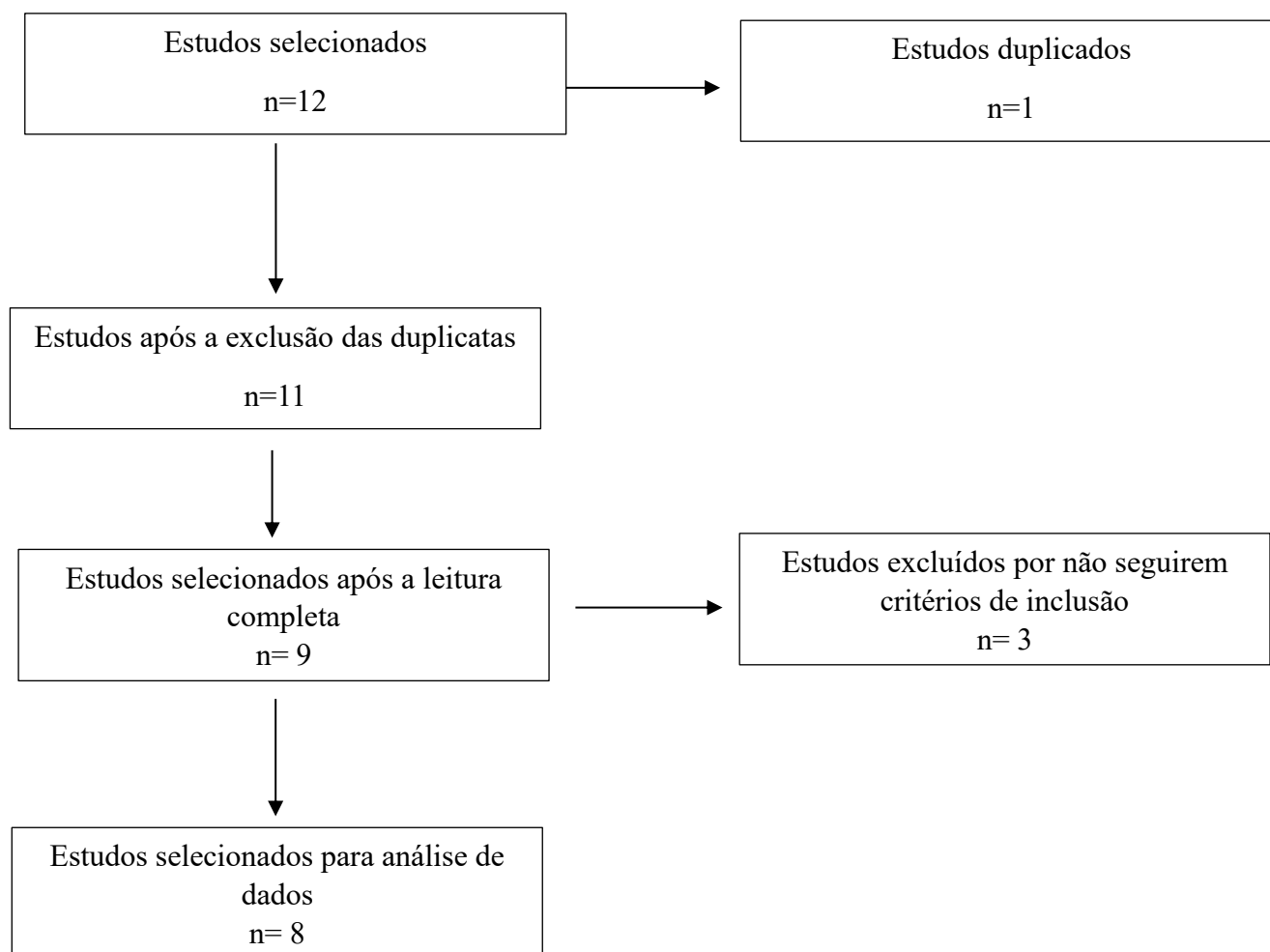
Os critérios de inclusão definidos para este estudo são: artigos publicados entre 2015 e 2025, redigidos em português ou inglês, com texto completo disponível gratuitamente. Foram considerados apenas estudos que utilizaram instrumentos validados para avaliação da qualidade de vida, como o *World Health Quality of Life* ou equivalentes. Incluem-se artigos científicos completos, publicados em periódicos indexados, que apresentem relação direta entre a prática de *CrossFit* e a qualidade de vida. As publicações devem estar disponíveis nas bases de dados SciELO, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Science (AAAS) e Scopus.

4.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Não serão considerados para este estudo trabalhos que tratem de modalidades de atividade física sem vínculo específico com o *CrossFit*; produções acadêmicas como resumos de eventos, monografias, trabalhos de conclusão de curso ou artigos sem publicação integral; pesquisas realizadas exclusivamente com crianças ou adolescentes; bem como estudos que abordem a qualidade de vida sem relação com a prática de exercícios físicos.

4.5 PROCEDIMENTO DE COLETA

Figura 1 – Fluxograma do processo de identificação, triagem e seleção dos estudos incluídos na revisão



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

5 RESULTADOS

Nesta seção, são apresentados os resultados obtidos a partir dos estudos selecionados para esta revisão, organizados em um quadro contendo seus respectivos objetivos, principais achados e conclusões.

Essa sistematização possibilita uma análise comparativa entre as pesquisas, permitindo identificar tendências, semelhanças e contribuições científicas sobre a relação entre a prática do *CrossFit* e a qualidade de vida.

Quadro 01 - Estudos selecionados sobre os efeitos do *CrossFit* na qualidade de vida

Autor (ano)	Objetivo	Principais Resultados	Conclusão
Neto <i>et al.</i> (2020)	Avaliar a capacidade para o trabalho (Work Capacity Index – WCI) e a qualidade de vida (instrumento WHOQOL-Bref) de treinadores de <i>CrossFit</i> por meio de estudo transversal realizado em 2019.	13 trabalhadores participaram da pesquisa. Sete eram do sexo masculino, com idade média de $29,92 \pm 5,39$ anos. O resultado médio do ICT (Índice de Capacidade para o Trabalho) foi de $42,92 \pm 7,27$. Em relação à qualidade de vida, o domínio em que os participantes apresentaram melhor pontuação foi o geral, seguido pelos domínios psicológico e físico. Apresenta as correlações entre a CT (Capacidade para o Trabalho) e as variáveis sociodemográficas, ocupacionais e de qualidade de vida. Os resultados sugerem que, quanto maior a CT, melhor a QV nos domínios físico ($p=0,028$; $r=0,605$) e psicológico ($p=0,043$; $r=0,568$).	De modo geral, verificou-se que os treinadores de <i>CrossFit</i> apresentaram boa capacidade para o trabalho. Essa capacidade esteve significativamente associada aos domínios físico e psicológico.
Brandt <i>et al.</i> (2022)	Avaliar os efeitos de um programa de <i>CrossFit</i> sobre a aptidão musculoesquelética, investigando sua eficácia na prevenção de distúrbios musculoesqueléticos em indivíduos sedentários e inativos, diante da ausência de evidências de intervenções de longo prazo nessa população.	39 participantes do GI e 31 do GC completaram a avaliação após 6 meses. O GI melhorou significativamente mais ($p < 0,001$) em comparação com o GC no FMS ($\eta^2 = 0,58$), extensão do tronco ($\eta^2 = 0,46$), flexão do tronco ($\eta^2 = 0,47$), flexão lateral do tronco à esquerda ($\eta^2 = 0,41$), flexão lateral do tronco à direita ($\eta^2 = 0,42$), impulso da parte superior do corpo ($\eta^2 = 0,4$), tração da parte superior do corpo ($\eta^2 = 0,25$), extensão do quadril à esquerda ($\eta^2 = 0,18$) e extensão do quadril à direita ($\eta^2 = 0,4$). A mudança nas pontuações da OMS-5 não diferiu significativamente entre os grupos ($p = 0,55$; $\eta^2 = 0,01$). A análise exploratória de dados de edições anteriores mostrou uma diminuição maior na intensidade, limitação e frequência da dor no IG em comparação ao GC.	Este estudo comprova pela primeira vez, no âmbito de um estudo prospectivo e controlado, os amplos benefícios do <i>CrossFit</i> em adultos inativos que realizam trabalhos predominantemente sedentários.
Neto <i>et al.</i> (2023)	Avaliar as associações entre a qualidade de vida com características sociodemográficas, motivação, frequência e tempo de prática em praticantes de um programa de condicionamento extremo.	Dos 260 praticantes avaliados, 59,61% foram do sexo feminino. As maiores médias dos escores da qualidade de vida foram para o domínio físico, ($79,8 \pm 11,76$), domínio social ($74,1 \pm 15,59$), domínio psicológico ($73,2 \pm 13,67$) e domínio ambiente ($70,7 \pm 12,14$). O tempo de prática mostrou correlações positivas com todos os domínios qualidade de vida.	Os praticantes apresentam bons resultados para a QV, sendo os maiores escores no domínio físico, seguido pelo domínio social, domínio psicológico e por último domínio ambiente. Maior tempo de prática indicou correlação com maiores médias em todos os domínios da QV.
Peixoto e Peserico. (2023)	Investigar a associação da qualidade de vida e do nível de dependência ao exercício físico em praticantes de <i>CrossFit</i> de ambos os sexos e diferentes categorias.	Participaram do estudo 56 (34 mulheres e 22 homens) praticantes de <i>CrossFit</i> e com a média de idade e o desvio padrão (DP) de $30,0 \pm 6,97$ anos das categorias iniciante/ <i>scale</i> ou avançado/ <i>RX</i> . Foi demonstrado que os escores de qualidade de vida foram elevados,	Os praticantes de <i>CrossFit</i> tiveram elevados escores de qualidade de vida e, em sua maioria, foram classificados como não dependentes sintomáticos para o exercício físico. Não foram

		no qual o domínio físico apresentou maiores valores (homens: $80,19 \pm 10,84$; mulheres: $74,79 \pm 10,51$; amostra total: $76,91 \pm 10,87$). Não foram encontradas diferenças significantes na qualidade de vida entre homens e mulheres e nem entre <i>scale</i> e <i>RX</i> ($p > 0,05$). Além disso, os participantes foram classificados, em sua maioria, em não dependentes sintomáticos para a dependência ao exercício físico (homens: 91,18%; mulheres: 86,36%; amostra total: 89,3%). Especificamente o nível de desempenho dos praticantes de <i>CrossFit</i> não influenciou na dependência ao exercício físico (não dependente sintomático 85,29% para <i>Scale</i> e 95,45% para <i>RX</i>). Não foi demonstrada associação significativa entre dependência ao exercício físico e qualidade de vida.	observadas diferenças significantes na qualidade de vida e dependência ao exercício físico quando comparados homens vs. mulheres e <i>RX</i> vs. <i>Scale</i> . Além disso, não foi encontrada associação significativa entre dependência ao exercício físico e qualidade de vida dos participantes.
Rios <i>et al.</i> (2024)	Avaliar o impacto das sessões de treino de <i>CrossFit</i> na aptidão física, comparando os resultados obtidos com as recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM), e fornecer sugestões para uma melhor monitorização do treino e aplicações práticas para pesquisadores, treinadores e profissionais da área.	O <i>CrossFit</i> impõe elevadas demandas cardiorrespiratórias e metabólicas, promovendo melhorias na capacidade circulatória, no metabolismo oxidativo e na resistência muscular. Sessões estruturadas de <i>CrossFit</i> resultaram em ganhos expressivos de força máxima e resistência muscular, com notável aumento de desempenho em agachamento, tanto em indivíduos não treinados quanto em recreativamente ativos. Houve melhora na saúde mental atribuída ao forte senso de comunidade e motivação inerentes ao <i>CrossFit</i> . Contudo, os treinos de alta intensidade causaram aumento nos níveis de creatina quinase (indicativo de dano muscular) e queda no desempenho no teste de salto (<i>countermovement jump</i>), mostrando que fadiga neuromuscular e lesão muscular podem persistir por até 48 horas após o treino.	Os treinos de <i>CrossFit</i> ® são eficazes para melhorar a aptidão física, como evidenciado por suas respostas superiores cardiorrespiratórias, metabólicas, de força máxima e de resistência muscular em comparação com exercícios de intensidade moderada. O <i>CrossFit</i> ® não apenas melhora a aptidão física, mas também promove a saúde mental e o desempenho cognitivo por meio de seu ambiente comunitário motivador. No entanto, os aumentos substanciais nas concentrações de marcadores bioquímicos, no estresse metabólico e na percepção de esforço, juntamente com a diminuição do desempenho no teste de salto contramovimento após o treino, ressaltam a importância de uma recuperação adequada entre as sessões. Esses achados enfatizam a necessidade de gerenciar cuidadosamente as cargas de treino e as estratégias de recuperação para otimizar o desempenho, prevenir o <i>overtraining</i> e garantir melhorias sustentadas na aptidão e na saúde geral.
Szajkowski <i>et al.</i> (2024)	O objetivo do estudo foi avaliar como a evolução da doença ao longo da infecção por coronavírus afeta a qualidade de vida de pessoas que praticam esportes amadores (no caso, <i>CrossFit</i>), que não apresentam comorbidades	O índice médio EQ-5D-5L foi de $0,959 \pm 0,059$ (escala de -0,590 a 1,0). Homens apresentaram resultados significativamente melhores que mulheres tanto no EQ-5D-5L ($0,979 \pm 0,028$ vs. $0,942 \pm 0,073$) quanto no EQ-VAS ($85,64 \pm 10,4$ vs. $72,5 \pm 19,36$ pontos). Atletas que praticavam <i>CrossFit</i> + academia ou <i>CrossFit</i> + ciclismo tiveram a melhor qualidade de vida; já os que faziam <i>CrossFit</i> + caminhada nórdica ou <i>CrossFit</i> + corrida tiveram os piores índices. O questionário CCQ mostrou pior qualidade de vida em mulheres ($1,14 \pm 0,84$) em comparação aos homens ($0,71 \pm 0,57$). A	A qualidade de vida relacionada à saúde (HRQOL), avaliada em praticantes amadores de <i>CrossFit</i> após a COVID-19, foi maior nos homens do que nas mulheres. Pessoas que praticavam esportes de força e de força-resistência classificaram sua qualidade de vida como a mais alta. A maioria dos participantes observou uma leve intensificação da dispneia. Os achados podem ser utilizados em futuras medidas de atenção à saúde

		dispneia (avaliada pela escala mMRC) foi geralmente leve, com a maioria dos participantes classificando-a no grau 1 . Não foram encontradas diferenças significativas em função da idade, IMC ou tempo de experiência de treino	aplicadas à população de praticantes de <i>CrossFit</i>
Muntean <i>et al.</i> (2024)	Avaliar o impacto de um programa de <i>CrossFit</i> de quatro semanas nos níveis de atividade física, bem-estar mental e saúde fisiológica de estudantes de Direito, com foco especial em sintomas de estresse, ansiedade e depressão.	Houve aumento significativo nos níveis de atividade física ($t = 7.135$, $p < 0.001$). A frequência cardíaca de repouso diminuiu significativamente ($t = 2.354$, $p = 0.027$). A pressão arterial sistólica reduziu-se de forma significativa ($t = 6.669$, $p < 0.001$). O percentual de gordura corporal também apresentou redução significativa ($t = 6.431$, $p < 0.001$). Pequenos, mas significativos aumentos foram observados no conteúdo de água corporal ($p = 0.020$). Não foram observadas mudanças significativas na atividade física relacionada ao trabalho ou na massa óssea.	Os resultados deste estudo demonstram que uma intervenção estruturada de <i>CrossFit</i> , de alta intensidade, pode levar a melhorias significativas em vários indicadores fisiológicos e psicológicos, particularmente em termos de níveis de atividade física, frequência cardíaca, pressão arterial e percentual de gordura corporal. No entanto, algumas áreas, como a atividade física relacionada ao trabalho e a densidade óssea, não foram significativamente afetadas, sugerindo que estratégias adicionais podem ser necessárias para influenciar esses resultados.
Pisani <i>et al.</i> (2022)	Avaliar como a incontinência urinária afeta a qualidade de vida de mulheres praticantes de <i>CrossFit</i> .	Prevalência: 36% das mulheres relataram sintomas de incontinência urinária. Fatores de risco de impacto elevado da IU na qualidade de vida: Ter duas ou mais gestações aumenta bastante o risco de que a IU tenha grande impacto. Ter disfunção sexual ou prolapso de órgãos pélvicos também eleva o risco. Estratégias autorrelatadas para minimizar vazamentos: Esvaziar a bexiga antes do treino: cerca de 77,5% relataram fazer isso. Uso de absorventes: 17,8%	O impacto da incontinência urinária sobre a qualidade de vida nas praticantes de <i>CrossFit</i> é relevante, especialmente para aquelas com múltiplas gestações e com disfunções sexuais ou prolapso pélvico. Identificar esses fatores de risco pode ajudar profissionais de saúde a direcionar intervenções, prevenção e tratamento para quem mais precisa. Estratégias de manejo simples (como esvaziar a bexiga antes dos treinos) são usadas, mas pode haver necessidade de mais suporte clínico para mulheres com maior risco.

Legenda: WCI: Work Capacity Index (Índice de Capacidade de Trabalho); WHOQOL – BREF: World Health Organization Quality of Life (Organização Mundial de Saúde Qualidade de Vida); ICT: Índice de Capacidade para o Trabalho; CT: Capacidade para o Trabalho; QV: Qualidade de Vida; GI: Intervention Group (Grupo para Intervenção); GC: Control Group (Grupo Controle); FMS: Functional Movement Screen (Teste de Movimento Funcional); OMS-5: World Health Organization-Five Well-Being Index (Índice de Bem-Estar Organização Mundial de Saúde); DP: Desvio Padrão; SCALE: Adaptado; RX: Prescrito; ACSM: American College of Sports Medicine (Faculdade Americana de Medicina do Esporte); EQ-5D-5L: European Quality of Life 5 Dimensions 5 Level Version (Qualidade de Vida 5

Dimensões 5 Níveis Versão Europeia); EQ-VAS: EuroQol Visual Analogue Scale (Escala Análoga da Qualidade de Vida Visual Europeia); CCQ: Clinical COPD Questionnaire (Questionário Clínico de DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica); mMRC: Medical Research Council Scale (Escala do Conselho de Pesquisa Médica); IMC: Índice de Massa Corporal; HRQOL: Health-Related Quality of Life (Qualidade de Vida Relacionada à Saúde); COVID-19: Coronavírus SARS-CoV-2; IU: Incontinência Urinária.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025), a partir dos estudos relacionados

6 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a qualidade de vida em praticantes de *CrossFit*, considerando diferentes dimensões do bem-estar físico, psicológico e social. De maneira geral, a literatura analisada indica que a prática regular da modalidade está associada a níveis elevados de qualidade de vida, especialmente nos domínios físico e psicológico, embora tais resultados possam variar conforme características individuais, tempo de prática, intensidade do treinamento e condições clínicas específicas.

No âmbito físico, os resultados são consistentes e reforçam o potencial do *CrossFit* como ferramenta eficaz para o aprimoramento da saúde e da aptidão funcional. Brandt *et al.* (2022) demonstraram, em um estudo prospectivo e controlado de seis meses, que adultos anteriormente inativos apresentaram ganhos expressivos em força, mobilidade e estabilidade do tronco, o que confirma o impacto positivo da modalidade na aptidão musculoesquelética e na funcionalidade geral. Achados semelhantes foram relatados por Neto *et al.* (2020), ao observarem correlação significativa entre a capacidade de trabalho e os domínios físico e psicológico da qualidade de vida em treinadores de *CrossFit*, sugerindo que o envolvimento contínuo com a modalidade favorece tanto a performance quanto o bem-estar físico.

Corroborando essas evidências, Rios *et al.* (2024) destacaram que a prática sistemática de *CrossFit* promove melhorias expressivas na força máxima, na resistência muscular e na capacidade cardiorrespiratória, com adaptações fisiológicas compatíveis com as recomendações do *American College of Sports Medicine* (ACSM). Esses autores ressaltam, contudo, a necessidade de controle de carga e planejamento de recuperação, uma vez que a alta intensidade das sessões pode gerar fadiga neuromuscular temporária. Muntean *et al.* (2024) reforçam esses achados ao demonstrarem reduções significativas na pressão arterial e no percentual de gordura corporal após quatro semanas de treinamento, associadas a ganhos em bem-estar e indicadores de saúde geral. Em conjunto, esses estudos evidenciam que o *CrossFit*, quando realizado sob supervisão adequada, é capaz de gerar benefícios expressivos à saúde física e funcional.

No campo psicológico e social, os resultados também são amplamente positivos. Neto *et al.* (2023) identificaram correlação direta entre o tempo de prática e os domínios de qualidade de vida, indicando que a continuidade do envolvimento com a modalidade amplia a percepção de satisfação, equilíbrio emocional e integração social. Peixoto e Peserico (2023) observaram altos escores de qualidade de vida e baixo índice de dependência ao exercício físico, reforçando que o *CrossFit*, embora

de alta intensidade, tende a ser praticado de forma saudável e prazerosa pela maioria dos participantes. O estudo de Rios *et al.* (2024) acrescenta que o ambiente coletivo e motivador dos boxes é um dos principais fatores psicológicos associados à adesão, à motivação e à superação pessoal, aspectos que influenciam diretamente a percepção de bem-estar e de pertencimento social.

Apesar dos benefícios amplamente relatados, a literatura também aponta desafios e fatores limitantes. Pisani *et al.* (2022) observaram que a incontinência urinária é uma condição frequente entre mulheres praticantes, podendo impactar negativamente a percepção de qualidade de vida e limitar o desempenho durante os treinos. Já Szajkowski *et al.* (2022) analisaram a qualidade de vida em praticantes que se recuperaram de COVID-19 e verificaram diferenças entre os sexos, com homens apresentando melhores índices em comparação às mulheres. Esses achados reforçam que variáveis biológicas, clínicas e de gênero exercem influência significativa nos resultados obtidos e precisam ser consideradas em intervenções e estudos futuros.

Além disso, Rios *et al.* (2024) destacam que, embora o *CrossFit* proporcione ganhos físicos e psicológicos relevantes, a falta de controle sobre a intensidade e o volume de treino pode aumentar o risco de sobrecargas musculoesqueléticas, reduzindo os efeitos positivos a longo prazo. Assim, a recuperação adequada e o acompanhamento profissional tornam-se fundamentais para garantir que os benefícios superem os riscos potenciais associados à modalidade.

Metodologicamente, observa-se que os estudos revisados apresentam heterogeneidade quanto aos instrumentos de avaliação (WHOQOL-BREF, SF-36, EQ-5D, WHO-5) e delineamentos empregados, predominando estudos transversais com amostras de conveniência. Ensaio prospectivos e controlados, como os de Brandt *et al.* (2022) e Muntean *et al.* (2024), ainda são escassos, mas essenciais para compreender os efeitos do *CrossFit* em médio e longo prazo. Persistem lacunas relacionadas às diferenças entre gêneros, níveis de experiência (iniciante, intermediário e RX), condições clínicas específicas e variações na periodização do treinamento, o que limita a generalização dos resultados.

Portanto, os dados disponíveis permitem concluir que o *CrossFit* é uma modalidade eficiente para promover melhorias expressivas na qualidade de vida, desde que praticado de forma planejada e segura. Para isso, recomenda-se o monitoramento individualizado da carga de treino, a ênfase em estratégias preventivas e a valorização do suporte social entre os praticantes, uma vez que esses fatores têm papel decisivo na manutenção dos benefícios físicos e psicológicos. Por fim, há necessidade de novos estudos longitudinais que explorem as relações entre variáveis psicossociais, fisiológicas e clínicas, contribuindo para consolidar o conhecimento científico sobre os impactos globais do *CrossFit* na qualidade de vida.

7 CONCLUSÃO

A análise da literatura evidencia que a prática regular do *CrossFit* está fortemente associada à melhora da qualidade de vida, abrangendo os domínios físico, psicológico e social. Os estudos revisados demonstram que a modalidade promove ganhos significativos de força, resistência, composição corporal, condicionamento cardiorrespiratório e controle de indicadores fisiológicos, além de favorecer aspectos psicossociais importantes, como motivação, engajamento, autoestima e senso de pertencimento. Tais benefícios confirmam o potencial do *CrossFit* como estratégia eficaz de promoção da saúde integral.

Entretanto, é fundamental destacar que o impacto positivo da modalidade depende de uma prática orientada, respeitando princípios de individualidade biológica, controle da intensidade e adequada recuperação. A ausência desses cuidados pode elevar o risco de fadiga e sobrecargas musculoesqueléticas, comprometendo os resultados. Além disso, condições específicas, como a incontinência urinária em mulheres e diferenças fisiológicas entre gêneros, exigem atenção especial por parte de treinadores e profissionais da saúde.

Do ponto de vista metodológico, a literatura ainda apresenta limitações quanto à quantidade de estudos longitudinais e à padronização dos instrumentos de avaliação, o que dificulta comparações diretas. Pesquisas futuras devem priorizar amostras maiores e diversificadas, bem como investigações que considerem o tempo de prática, o nível de experiência e variáveis psicossociais que influenciam a percepção de bem-estar e qualidade de vida.

Conclui-se, portanto, que o *CrossFit*, quando praticado com responsabilidade e orientação profissional, é uma modalidade altamente eficaz para a promoção da saúde, da funcionalidade e do equilíbrio emocional. Sua natureza dinâmica, desafiadora e socialmente integrada favorece não apenas o desempenho físico, mas também o fortalecimento da autoconfiança e do bem-estar geral. Dessa forma, o *CrossFit* se consolida como uma prática contemporânea que contribui de maneira significativa para a melhoria da qualidade de vida, desde que conduzida de forma segura, planejada e alinhada às necessidades individuais dos praticantes.



DEDICATÓRIA

Dedico esse projeto a Deus, por todo o sustento, sabedoria e força, e a todos que contribuíram de alguma forma em todo processo e jornada, em especial minha Esposa, Pai e Mãe, Irmão, Avó e minha segunda mãe Ivoneth.

Levi Miranda.

Dedico primeiramente a Deus, pela força, proteção e sabedoria que me guiaram em cada passo desta jornada.

Dedico também ao meu companheiro de vida, Igor Miranda, por ter sido minha maior inspiração e motivação para iniciar este curso. Sua fé em mim, suas palavras de incentivo e seu encorajamento constante foram fundamentais para que eu desse o primeiro passo e persistisse nessa caminhada. Sua paciência, apoio e amor tornaram cada desafio mais leve e cada conquista ainda mais especial. Esta vitória é nossa, e sou imensamente grata por tê-lo ao meu lado.

Luana Campelo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por todas as oportunidades, pela capacitação e determinação que me fez permanecer firme em meio às adversidades, por tudo que fez em minha vida durante todo esse processo, sempre me direcionando no caminho certo, em busca de tornar esse sonho em realidade. Também agradeço a minha família, por todo apoio e suporte necessário.

Agradeço a Profa. Ma. Karoline Dias, por toda sua dedicação, empenho e sensibilidade, enriquecendo muito no processo, e se tornando uma inspiração para mim, ao nosso orientador **Prof. Me. Ernani Eugênio**, pela orientação e disponibilidade. A minha parceira de pesquisa Luana Campelo, também por todo seu empenho e dedicação nessa jornada, sempre se esforçando para que tudo ficasse da melhor maneira possível.

Agradeço aos colegas de turma, especialmente Kawan, Jefferson, Pedro Lucas e Francyelison, por todas as contribuições, e por tornarem o processo mais leve e divertido, e por fim agradeço a todos que contribuíram.

Levi Miranda.

Primeiramente, agradeço a Deus pela vida e por me fortalecer diante dos desafios, sempre me guiando na realização deste sonho. À minha família, que sempre me apoiou e incentivou, em especial à minha filha, Luíza, que, mesmo tão pequena e necessitando dos meus cuidados, foi uma motivação constante para seguir em frente, mesmo quando não pude estar tão presente como desejava.

Minha profunda gratidão à minha Professora, Ma. Karoline Dias, por sua dedicação e sensibilidade, transformando um processo tão desafiador em algo mais leve e possível. Ao nosso orientador **Prof. Me. Ernani Eugênio**, agradeço pela orientação, disponibilidade e apoio fundamentais para a conclusão desta pesquisa. Ao meu parceiro de pesquisa, Leví Miranda, por sua calma, segurança e palavras de encorajamento, sempre afirmando que tudo daria certo.

Por fim, agradeço de coração as minhas amigas de turma, que estiveram ao meu lado, oferecendo apoio e ajuda sempre que preciso, e a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para esta conquista, pois sem vocês nada disso seria possível.

Luana Campelo.

REFERÊNCIAS

1. ASSUMPÇÃO, Luís OT; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>. Acesso em: 10 set. 2024.
2. BRANDT, T. et al. MedXFit – Effects of 6 months CrossFit® in sedentary and inactive employees: a prospective, controlled, longitudinal, intervention study. **Health Science Reports**, [S.l.], v. 5, n. 5, e749, 7 ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1002/hsr2.749>. Erratum em: *Health Science Reports*, v. 5, n. 6, e944, 18 nov. 2022.
3. FLECK, Marcelo et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, v. 34, p. 178-183, 2000.
4. FONTELLES, Mauro José et al. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista Paraense de Medicina**, 2009.
5. GLASSMAN, G. What is fitness?. **CrossFit Journal**, Boulder, 2002. Disponível em: <https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness>. Acesso em: 09 ago.2024.
6. GLASSMAN, Greg. What is Crossfit? **Crossfit Journal**, Santa Cruz, v. 56, n. 1, p. 1- 7, 1. 2004. Disponível em: <http://journal.crossfit.com/2004/03/what-is-crossfitmar-04-cfj.tpl>. Acesso em: 12 ago. 2024.
7. MCARDLE, D.W; KATCH, L.F; KATCH, L. V. **Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano**. 8ª. Ed. Rio Janeiro, Guanabara Koogan, 2016.
8. NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, v. 3, p. 278, 2001. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 20 set. 2024.
9. NETO, Antônio Ribeiro et al. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de um programa de condicionamento extremo. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 56, n. 4, 2023.
10. NETO, Antônio Ribeiro et al. Capacidade para o trabalho e qualidade de vida no Crossfit. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 8, n. 2, p. 242-248, 2020.
11. PAINE, Jeffery; UPTGRAFT, James; WYLIE, Ryan. CrossFit study. **Command and General Staff College**, v. 1, p. 34, 2010.
12. PEIXOTO, Eloisa Barroso; PESERICO, Cecília Segabinazi. Qualidade de vida e dependência ao exercício físico de praticantes de CrossFit. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 15, 2023.
13. PISANI, G. K. et al. Impact of urinary incontinence on quality of life in female CrossFit practitioners: A cross-sectional study. **European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology**, [S.l.], v. 268, p. 56-61, jan. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2021.11.424>. Epub em: 24 nov. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34861594/>.
14. RIBEIRO NETO, A. et al. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de um programa de condicionamento extremo. **Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 56, n. 4, p. e-212170, 18 dez. 2023.

15. RIBEIRO NETO, Antônio; MAGALHÃES, Lucimara Ferreira; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de; BERTONCELLO, Dernival. *Capacity for work and quality of life in Crossfit*. REFACS, Uberaba, v. 8, n. 2, p. 242-248, 2020.
16. RIOS, M.; PYNE, D. B.; FERNANDES, R. J. The Effects of *CrossFit®* Practice on Physical Fitness and Overall Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [S.l.], v. 22, n. 1, p. 19, 28 dez. 2024.
17. SILVA, Mayara Joana Mendonça da. Explorando o impacto do *crossfit* na saúde e no desempenho: um estudo de revisão. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso.
18. SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & saúde coletiva*, v. 15, p. 115-120, 2010.
19. STEFANICA, V. et al. Impact of CrossFit intervention on mental health and well-being among first-year law students. *Humanities and Social Sciences Communications*, [S.l.], v. 12, art. 971, 2025.
20. SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein* (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.
21. SZABO, Silvija. The World Health Organisation Quality of life (WHOQOL) assesment instrument. *Quality of life and pharmacoeconomics in clinical trials*, p. 355-362, 1996.
22. SZAJKOWSKI, S. et al. The Impact of Coronavirus Infection on Health-Related Quality of Life in Amateur CrossFit Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [S.l.], v. 19, n. 24, p. 16409, 7 dez. 2022.