

## **POR QUE MULHERES GESTANTES PRATICAM CROSSFIT?**

Nicolas Akio Arruda Haraguti<sup>1</sup>; Isabela Lemos de Lima Cascão<sup>2</sup>

1. Estudante do curso de educação física; e-mail: apenasfale@gmail.com
2. Professora de Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: isabelacascão@umc.br

Área de conhecimento: **Educação Física**

**Palavras-chaves:** Crossfit; gravidez; atividade física; exercício.

### **INTRODUÇÃO**

A atividade física vem sendo considerada um componente muito importante no estilo de vida saudável das pessoas. Dentre um vasto universo de atividades possíveis, o Crossfit é a modalidade que terá foco nesta pesquisa. De maneira simples o Crossfit é considerado um treinamento com exercícios de levantamento de peso olímpico (LPO), ginástica, exercícios de força e cardiorrespiratórios praticados sempre em alta intensidade, visando promover a melhora de algumas capacidades físicas do praticante como a resistência muscular, potência, velocidade, coordenação motora, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e precisão (ARAÚJO, 2015; XAVIER, LOPES, 2017). As atividades físicas na gestação estão sendo muito indicadas por ginecologistas e obstetras, todavia a sua recomendação deve ser seguida corretamente, dentro dos limites de cada gestante respeitando as seções e os descansos entre elas para que se preserve a saúde da mãe e do bebê (BATISTA, 2003; NASCIMENTO, 2014; TIBANA, 2015). Dentre as recomendações, Dertkigil (2015) indica que as gestantes devem evitar exercícios repetitivos com saltos, atividades competitivas, de equilíbrio preciso e de impacto. A promoção da flexibilidade, o fortalecimento muscular na região pélvica dá mais autoconfiança a gestante na hora do parto especialmente na passagem do feto (BATISTA, 2003). Dentre as características das atividades físicas, além dos benefícios são apresentados alguns riscos que a gestante está exposta durante a prática, tais como as contusões que acontecem em qualquer parte do corpo devido a uma batida ou trauma, as distensões ou estiramentos que ocorrem quando as fibras musculares se alongam além da normalidade, a câimbra que causa dor devido a uma contração involuntária do músculo, e a disfunção do tendão (tendinopatia) que pode trazer complicações na fase de gestação até o desenvolvimento do feto (XAVIER, 2017). A intensidade das atividades deve variar de acordo com o condicionamento físico das gestantes, por isso, a prescrição deve ser individualizada, e a intensidade de leve a moderada são as mais recomendadas para elas, somente nas atletas de alto rendimento que a intensidade pode variar de moderada a intensa, todavia a cautela nos exercícios realizados é imprescindível, tanto na posição em que a gestante vai realizar a atividade quanto na carga e força utilizada (FERREIRA, 2014).

### **OBJETIVOS**

Investigar as razões que mantém mulheres praticando Crossfit durante a gestação. Compreender porque a mulher permanece praticando Crossfit ao longo da gestação. Analisar como é para os profissionais de educação física, professores de Crossfit (coach), ministrar aulas para mulheres grávidas.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa, de natureza qualitativa, levanta questões para compreensão de um determinado grupo, não se preocupando com representatividade numérica necessariamente, mas privilegiando os estudos para entender mais sobre um determinado tema (HELOISA, 2004). Foram participantes do estudo 05 mulheres que praticaram Crossfit durante ao menos 05 meses da gestação, com anuência do profissional de saúde que acompanhou a gravidez. Também participaram desta pesquisa 03 profissionais de educação física que já tenham sido coaches de gestantes sendo habilitados com a certificação Level I da Crossfit Inc. O instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário com dez perguntas abertas, houve adaptação de perguntas aos profissionais da área da EF. A partir da localização das praticantes foi a elas solicitado que, caso quisessem participar do estudo, assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e havendo disponibilidade da voluntária, o questionário era respondido na sequência, no próprio box (denominação dada ao local no qual ocorrem as aulas de Crossfit). No caso em que a voluntária preferia levar o TCLE e questionário para casa para preenchê-los, agendamos uma data de coleta dos mesmos nos boxes onde fizemos contato com a voluntária. Quanto aos profissionais de educação física, denominados coaches quando professores dessa modalidade. Também foi necessária a assinatura de TCLE de cada um desses participantes. Os questionários foram respondidos pelos participantes no momento em que aceitaram participar da investigação, logo depois que assinaram. O plano de análise de dados foi de ordem qualitativa, assim, com as leituras sobre as respostas apresentadas foi possível identificarmos em quais aspectos as categorias de participantes nos apresentam respostas que se aproximam o que nos permitiu criar categorias de análise. Da mesma forma o tratamento de dados das partes específicas dos questionários, que são voltados diretamente as características distintas das categorias mãe e professor de educação física, foram tratados pela análise do conteúdo que conforme Campos (2004) divide-se em 3 partes, sendo elas: I) Fase de pré exploração do material corpus das entrevistas; II) A seleção das unidades de significados e; III) O processo de categorização e subcategorização.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Quando perguntados sobre a experiência de ministrar aulas de Crossfit para gestantes, todos os profissionais de educação física responderam que é uma atividade desafiadora no sentido de demandar uma atenção especial às praticantes. Uma das respostas nos despertou atenção, pois indicava ser simples tal atividade profissional, porém, esta foi à resposta da participante mulher, que por acaso já foi mãe e praticava atividade física regular durante as duas gestações que teve. Segundo Dumith (2012) e Raposo (2011) a prática desta modalidade deve ser orientada por outros profissionais da saúde junto ao educador físico, para um melhor desempenho da gestante, pois com o crescimento fetal, o peso da gestante aumenta e a prejudicará podendo ocasionar sofrimento fetal ou doença tromboembólica. Os coaches afirmam que a prática da modalidade pode ser realizada em qualquer período de gestação, contanto que a grávida tenha a liberação médica não tendo nenhuma complicação e já possua experiência com a prática do Crossfit. Segundo Batista (2003), Nascimento (2014) e Tibana (2015), a prática de atividades físicas é muito indicada por ginecologistas e obstetras, mas sua recomendação deve ser seguida corretamente, dentro dos limites individuais de todas as gestantes para a preservação da saúde da mãe e do bebê. A maioria das gestantes entrevistadas buscou começar a praticar a modalidade pela dinamicidade do esporte e pelo interesse que tinham, outras buscaram pela necessidade de começar alguma atividade física apenas. Todas as praticantes obtiveram a experiência contínua do Crossfit de no mínimo dez meses, em alguns casos chegando a três anos de prática antes de engravidar, e continuaram praticando logo após saberem que estavam grávidas pelos benefícios que o Crossfit

promovia. Quanto aos riscos que estariam expostas ao realizar atividades físicas no padrão do Crossfit, três participantes indicaram terem sido informadas pelos coaches e ginecologistas obstetras antes mesmo de engravidar, porém duas participantes, não obtiveram tais informações antes de engravidar.

## CONCLUSÃO

A formação profissional dos professores de educação física nem sempre aborda a prática realizada por mulheres grávidas, fator alarmante, visto que cada vez mais os médicos responsáveis por estas mulheres as autoriza a permanecerem praticando as atividades físicas que fazem parte da sua rotina. Mesmo não havendo formação específica os profissionais investigados nos demonstraram atenção à prática das alunas quando em estado gestacional, respeitando a prescrição médica de cada praticante e as limitações individuais de cada uma delas, acompanhando seu desenvolvimento de perto, realizando adaptações e ajustes em prol do bom desempenho das atividades. Embora todas as gestantes conhecessem e já praticassem a modalidade Crossfit, com apoio de outros praticantes, liberações médicas e atenção especial do coach, continuaram com a prática após saberem que estavam grávidas sem exposições desnecessárias com vistas a manutenção da própria saúde, bem-estar delas mesmas e de seus bebês, permaneceram praticando a modalidade por gostarem da mesma.

## REFERÊNCIAS

ARAUJO, Felipe Firpe. LESÕES NO CROSSFIT: Uma revisão narrativa, Belo Horizonte, 2015. Disponível em:

[http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/BUBD-A8QJD3/tcc\\_final\\_rafael\\_firpe.pdf?sequence=1](http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/BUBD-A8QJD3/tcc_final_rafael_firpe.pdf?sequence=1). Acesso em: 14 março 2015, 23:25.

BATISTA, Daniele C; CHIARA, Vera L; GUGELMIN, Silvia A; MARTINS, Patricia D. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal, Revista Brasil Saúde Matern. Infant. Recife, v. 3, n. 2, p. 151-158, abr./jun. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v3n2/a04v03n2.pdf>. Acesso em: 17 março 2018, 14:50.

DERTKIGIL, Marcia San Juan; CECATTI, Jose Guilherme; CAVALCANTE, Sergio Ricardo; BACIUUK, Erica Passos; BERNARDO, Ana Lurdes A. Líquido amniótico, atividades físicas e imersão em água na gestação. Revista Bras. Saúde Mater. Infant, v. 3, n. 4, out. /dez. 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-38292005000400003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292005000400003). Acesso em: 24 março 2018, 00:30.