

A IMPORTÂNCIA DOS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT NA SAÚDE MENTAL (DEPRESSÃO E ANSIEDADE): UMA REVISÃO DE LITERATURA.

**ALLAN DOS SANTOS ALVES
RODRIGO RANIERE MOTA SANTOS
CLESIMARY EVANGELISTA MOLINA MARTINS
EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO**

RESUMO: O Crossfit fundamenta-se nos movimentos funcionais inerentes ao *design* humano, abrangendo o desenvolvimento de força, potência, velocidade, coordenação, precisão, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, equilíbrio e agilidade. O presente artigo visa relatar os benefícios do Crossfit na Saúde Mental. Aplicou-se um estudo caracterizado por pesquisa bibliográfica realizado nas plataformas Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e a Biblioteca Virtual. O mapeamento dos resultados foi organizado em 3 categorias analíticas, sendo elas: 1) Crossfit e seus benefícios; 2) Saúde Mental (SM); 3) Crossfit na depressão e na ansiedade. Conclui-se que diversos são os benefícios proporcionados para os praticantes regulares de Crossfit que apresentam diagnóstico de doenças relacionadas à Saúde Mental, entre eles podemos destacar: socialização, melhora da qualidade de vida, auto estima, humor, diminuição dos sinais e sintomas da depressão e ansiedade, motivação, entre outros.

PALAVRAS CHAVES: Crossfit; Saúde Mental; Atividade Física

ABSTRACT: The CrossFit methodology is grounded in functional movements inherent to human design, encompassing the development of strength, power, speed, coordination, precision, muscular endurance, cardiorespiratory endurance, flexibility, balance, and agility. This article aims to report the benefits of CrossFit on Mental Health. A bibliographic research study was conducted using Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO), and the Virtual Library. Results were categorized into three analytical sections: 1) CrossFit and its benefits; 2) Mental Health (MH); 3) CrossFit's with depression and anxiety. It is concluded that various benefits are provided to regular CrossFit practitioners diagnosed with Mental Health-related conditions, including socialization, improved quality of life, self-esteem, mood enhancement, reduced signs and symptoms of depression and anxiety, motivation, among others.

KEYWORDS: Crossfit; Mental Health; Physical Activity

1.INTRODUÇÃO

O *Crossfit* fundamenta-se nos movimentos funcionais inerentes ao *design* humano, abrangendo o desenvolvimento de força, potência, velocidade, coordenação, precisão, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, equilíbrio e agilidade. A dinâmica do *Crossfit* configura-se como uma aula em grupo, em formato de turmas, de sessenta minutos divididos em *Warm up* (aquecimento), *Skill* (desenvolvimento/aprimoramento de uma técnica ou trabalho de força específicos), *WOD* (*Workout of day* - a parte principal da aula), e alongamento/recuperação. Este método de condicionamento físico é acessível a qualquer pessoa, oferecendo uma intensidade ajustável conforme as necessidades individuais, com um diálogo contínuo entre o praticante e seu treinador (BAPTISTA, 2021).

Segundo Glassman (2018) o *Crossfit*, é um sistema de condicionamento físico que se destaca por sua abordagem de exercícios constantemente variados, movimentos funcionais e alta intensidade, emerge como o principal programa de treinamento adotado por academias de polícia de elite, equipes de operações táticas, unidades militares, campeões de artes marciais e inúmeros profissionais e atletas globalmente. Fundamentado na fusão de exercícios com peso corporal, levantamento de pesos em estilos olímpicos e de potência, além de atividades monoestruturais como corrida e remo, este método, originalmente concebido por Greg Glassman, ex-ginasta e treinador do departamento de polícia em Santa Cruz, Califórnia, revela-se como uma abordagem abrangente para aprimorar a saúde mental e física.

Considerando a dinâmica do *CrossFit*, que se destaca por aulas em grupo e pela crescente influência social na última década (DOMINSKI et al., 2019), torna-se crucial explorar a construção das sociabilidades dentro dessa prática. Essa compreensão é essencial para identificar os valores e práticas que caracterizam a educação contemporânea do corpo. Vale ressaltar, os impactos positivos do *CrossFit* na saúde mental. Evidências indicam que a prática dessa modalidade pode reduzir os níveis de estresse, elevar a autoestima e, conseqüentemente, contribuir para um melhor humor geral e bem-estar mental. (DOMINSKI et al., 2021)

No cenário contemporâneo, a prevalência da Saúde Mental tornou-se uma pauta crucial, com a consciência crescente sobre a interconexão entre atividade física e bem-estar psicológico. Nesse contexto, o *CrossFit* emerge como uma prática que transcende os limites convencionais do condicionamento físico, destacando-se pelos

benefícios notáveis que oferece. A dinâmica envolvente das aulas em grupo no CrossFit não apenas promove o aprimoramento físico, mas também desempenha um papel significativo na construção de sociabilidades. A interação social intensificada proporcionada por essa modalidade contribui para a saúde mental ao criar um ambiente de apoio e camaradagem, (DOMINSKI et al., 2019).

A combinação única de movimentos funcionais, alta intensidade e variabilidade nas rotinas de exercícios parece que pode desenvolver aspectos benéficos, não apenas físicos, mas também psicológicos. (COYNE et al., 2020)

O treino promove a interação e a sociabilidade entre os participantes que não ocorrem apenas no momento da realização dos treinos. Costuma ser bastante recorrente o desejo de levar pessoas do seu círculo social externas ao *CrossFit* para dentro do *box*. Assim como as interações e vínculos sociais construídos naquele espaço são compartilhados “fora” do *CrossFit* (WOOD, 2020; LIMA, 2018 (LAUTNER et al., 2020).

De acordo com pesquisas, a maioria dos praticantes de *CrossFit* relatam que seus amigos são outros praticantes, e muitos relacionamentos afetivos e matrimoniais começam a partir dessa prática. O *CrossFit* é mais do que apenas uma atividade física, é uma ferramenta integral para a promoção da saúde mental. Sua abordagem holística, que considera não apenas o corpo, mas também as interações sociais e os aspectos psicológicos, posiciona-o como um aliado significativo na busca por uma vida equilibrada e saudável. (EDMONDS, 2020).

Justifica-se A realização deste estudo se torna imperativa diante da crescente importância atribuída aos benefícios do *CrossFit* para a saúde mental, um tema de extrema relevância no contexto contemporâneo. A prática regular de *CrossFit* tem sido associada a uma série de impactos positivos na saúde psicológica e emocional dos praticantes, tornando-se fundamental investigar mais profundamente esses efeitos. Ao explorar a interseção entre exercícios físicos e bem-estar psicológico, busca-se evidenciar como a prática regular do CrossFit pode influenciar positivamente diversos aspectos da saúde mental. A análise inclui a conexão entre atividade física intensa e a liberação de endorfinas, destacando o impacto positivo na redução do estresse e na melhoria do humor. Além disso, o artigo explora os componentes sociais do CrossFit, enfatizando como a natureza comunitária do treinamento em grupo pode contribuir

para a construção de redes de apoio e para o combate à solidão, promovendo uma abordagem holística para a saúde mental.

O objetivo desse artigo é analisar e destacar os benefícios do Crossfit na Saúde Mental, explorando a relação entre a prática regular dessa modalidade de exercício físico e seus impactos positivos na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida.

2.MÉTODOS

2.1 TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho constitui uma Revisão de Literatura, enquadrada como pesquisa bibliográfica, seguindo a abordagem proposta por Vosgerau e Romanowski (2014). Este método permite uma compreensão abrangente da área de estudo, organizando, esclarecendo e resumindo as obras mais relevantes existentes. Além de oferecer citações completas no formato literário predominante na área, a revisão possibilita traçar um panorama histórico de um tema específico, apresentar informações sobre sua configuração, metodologias, construção teórica e análise crítica, destacando tendências, recorrências e lacunas. Neste contexto, considera-se fundamental embasar cientificamente a pesquisa, utilizando artigos publicados nos últimos 5 anos, para validar a eficácia dos benefícios do CrossFit na saúde mental.

2.2 CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

A pesquisa foi realizada por meio de investigações de dados online no Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (Scielo), além da busca em livros na biblioteca virtual e física e revistas. Utilizaram-se palavras-chave específicas, tais como "Crossfit", "Saúde Mental" e "Benefícios da Atividade Física". Estabeleceu-se, como critério de inclusão, a seleção de artigos encontrados nessas plataformas virtuais mencionadas, com acesso livre, nos últimos 5 anos, visando manter a pesquisa atualizada. Como critério de exclusão, foram descartados artigos fechados e com mais de 5 anos, garantindo a relevância temporal do material utilizado.

2.3 EXTRAÇÃO DE DADOS

A extração dos dados mais importantes foi realizada através do Google Acadêmico com 25 arquivos, Scielo com 21 arquivos e da literatura através de 1 dissertação. Os principais artigos utilizados foram os que se aprofundaram mais no tema da atividade física, Crossfit e Saúde Mental, num total de 25 artigos. Posteriormente, realizou-se uma discussão dos resultados obtidos com o intuito de promover um debate acerca do tema.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesse tópico apresentaremos o mapeamento dos resultados da pesquisa que foi organizado em 3 categorias analíticas, sendo elas: 1) Crossfit e seus benefícios; 2) Saúde Mental (SM); 3) Crossfit na depressão e na ansiedade.

3.1 CROSSFIT E SEUS BENEFÍCIOS

A prática de atividade física tem sido reconhecida há muito tempo como um componente essencial para a promoção da saúde e do bem-estar humano. Entre as muitas modalidades de exercício disponíveis, o *Crossfit* emerge como uma modalidade que ganhou notoriedade nas últimas décadas, conquistando uma crescente base de seguidores ao redor do mundo. É uma abordagem de treinamento funcional que combina movimentos variados e intensos, com o objetivo de melhorar a aptidão física geral. No entanto, além dos benefícios físicos amplamente conhecidos, cada vez mais estudos indicam que o Crossfit pode desempenhar um papel crucial na promoção da saúde mental (RIVERA et al., 2019).

A título de contextualização a palavra *CrossFit* vem da mistura de duas palavras distintas da língua inglesa. A primeira delas é a palavra, “*Cross*”, que tem o significado de cruzar, misturar, já o segundo termo, “*fit*”, expressa aptidão, em forma, preparar, qualificar. Da junção dessas duas palavras, o termo *CrossFit* se refere a uma mistura de aptidões, sendo também um cruzamento de preparo, tornando-se essa a tradução para o português, é então, relacionada diretamente aos métodos utilizados nos treinamentos propostos pelo manual do *CrossFit* (FORTUNATO et al., 2019).

No Brasil, o *CrossFit* chegou devido a um atleta e instrutor chamado Joel Fridman, no ano 2009. De acordo com ele, o *CrossFit* é uma prática diferente das modalidades disponíveis normalmente nas academias de ginástica, no qual se trabalha apenas uma capacidade física por vez (MENEZES et al., 2021). O *CrossFit* também é considerado como sendo um grande exemplo de marca, já que, não se

limita aos aspectos geográficos, mas usa a internet como principal veículo de comunicação entre seus professores e praticantes.

No *CrossFit*, a potência é a soberana inquestionável do desempenho. Potência significa, em termos simples, “forte e rápido”. Pular, socar, arremessar e o sprint são todas medidas de potência. Fatores como a potência, flexibilidade, agilidade e resistência são um dos mais importantes no treinamento do Crossfit. Essas valências são necessárias em cada etapa presente no Treino do Dia (WOD) bem como nos treinos de alta intensidade como movimentos de explosão como a corrida de 200m e 400m com tempo médio de 2 min, com essas características o corpo necessita de uma carga alta de energia para manter um bom condicionamento e ter um rendimento elevado aos treinos do dia nesta Atividade Física (GLASSMAN, 2018).

Segundo Da Silva (2021), em sua maior parte, nos boxes de Crossfit devem possuir uma vasta variedade de exercícios, alongamentos, treino pós alongamento para aquecer a musculatura corporal e o treino final do dia ou dito como *WOD*, para evitar que os alunos façam os mesmos exercícios todo dia, deve-se ter uma variação, seja treinos de força, agilidade, velocidade, ou um funcional no meio deles, para que os alunos se sintam bem praticando o exercício e não utilizando a movimentação repetitiva.

É importante ressaltar que são diversos os benefícios que a prática do *CrossFit* proporciona para a saúde. Dentre eles podemos destacar: saúde, podem melhorar o estado físico, mental e emocional, redução aos riscos de lesão, devido ao aumento de massa muscular; aumenta a resistência muscular e o fortalece; melhora o condicionamento físico; melhora a capacidade cardiorrespiratória; estimula o trabalho em equipe, visto que todos precisam executar os mesmos exercícios; auxilia na flexibilidade; reduz o estresse; ajuda a controlar as crises de ansiedade; melhora a qualidade do sono; promove grande perda calórica durante e pós-treino; incentiva a alimentação saudável; ajuda a prevenir doenças do coração; aumenta a concentração; e desenvolve disciplina (FORTUNATO et al., 2021).

Segundo Correa (2022), o treinamento em grupo é uma parte integral da experiência do Crossfit e oferece inúmeros benefícios. Uma das vantagens mais marcantes é a motivação que decorre do treinamento com outras pessoas. Quando você se junta a um grupo de praticantes de Crossfit, há uma atmosfera de camaradagem e apoio mútuo que pode ser incrivelmente motivadora. Isso ajuda a superar desafios e manter o foco, especialmente em treinos intensos. Além disso, o

treinamento em grupo no Crossfit permite uma competição amigável e um senso de comunidade. Os praticantes frequentemente encorajam uns aos outros a alcançar o seu melhor desempenho, o que pode levar a um aumento do comprometimento e da consistência nos treinos motivando praticantes com ansiedade e depressão.

A sensação de pertencimento a uma comunidade de entusiastas de condicionamento físico também pode tornar os treinos mais agradáveis e sustentáveis a longo prazo. Em suma, o treinamento em grupo oferece a oportunidade de aprender com os outros. Pode-se notar que a técnica de seus colegas, recebe dicas e orientações de treinadores e praticantes mais experientes, o que contribui para o aprimoramento de suas habilidades e a prevenção de lesões. No entanto, é importante manter a segurança em mente e garantir que todos estejam realizando os exercícios adequadamente, colaborando para o bem-estar físico e mental (DE OLIVEIRA et al, 2019).

3.2 SAÚDE MENTAL (SM)

Atualmente, a concepção de Saúde vai além da mera ausência de doença, abrangendo um estado completo de bem-estar físico, mental e social (CORREA. et al, 2022). É crucial compreender a interconexão entre Saúde Mental e Física, reconhecendo que perturbações mentais resultam de complexos fatores biológicos, psicológicos e sociais (CORREA. et al, 2022). Destaca-se a importância de abordar a saúde mental de maneira abrangente, incluindo o estudo da saúde mental positiva, cuja promoção pode impactar positivamente prevenindo condições como ansiedade e depressão.

A Saúde Mental (SM) é um componente integral da saúde global de um indivíduo, e sua importância tem sido cada vez mais reconhecida. Problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão são questões prementes que afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Assim, a busca por métodos eficazes de promoção e manutenção da SM tornou-se uma prioridade, levando a uma crescente investigação sobre abordagens não farmacológicas para o tratamento e prevenção desses problemas (CORREA et al, 2022).

Segundo Baleotti (2018), o bem-estar emocional e a SM desempenham um papel crucial em nossa qualidade de vida. Quando nossa SM está equilibrada, experimentamos um estado de bem-estar emocional, caracterizado por emoções

positivas como alegria, gratidão e serenidade. Essas emoções positivas não só enriquecem nossa experiência de vida, mas também fortalecem nossa capacidade de enfrentar a ansiedade e as adversidades com resiliência. Uma SM estável nos permite experimentar um espectro mais amplo de emoções positivas e regular as emoções negativas, como ansiedade e tristeza. Isso resulta em maior estabilidade emocional e na habilidade de lidar com os desafios da vida de maneira mais equilibrada. A SM é fundamental para alcançar um estado contínuo de bem-estar emocional, o que, por sua vez, promove uma vida mais significativa e satisfatória, construída sobre alicerces emocionais saudáveis. A SM é um estado de equilíbrio e bem-estar emocional, psicológico e social que permite que uma pessoa viva de forma plena e saudável. A SM desempenha um papel crucial na eficiência. Uma boa SM favorece a produtividade, proporcionando um estado emocional equilibrado que facilita a concentração, o foco e a execução eficaz de tarefas. Em contrapartida, problemas não tratados, como ansiedade e depressão, podem prejudicar a produtividade, dificultando a realização de tarefas, minando a motivação e aumentando o absenteísmo no trabalho ou nas responsabilidades diárias, afetando com isso, prazeres da vida (BAPTISTA et al., 2023).

A promoção do bem-estar emocional e a busca de apoio quando necessário são passos importantes para garantir que a SM seja uma aliada, não um obstáculo, para a realização eficaz de nossas atividades. A SM também desempenha um papel crucial em nossas interações sociais e relacionamentos. Relacionamentos saudáveis e apoio social são componentes fundamentais da qualidade de vida, e uma boa SM nos ajuda a construir e manter conexões interpessoais significativas. Portanto, investir na promoção da SM é essencial para alcançar uma qualidade de vida mais rica e satisfatória em todos os aspectos de nossa existência. É um componente vital para uma vida equilibrada e plena, o Crossfit tem um papel importante nesse contexto (CANSLER et al., 2023)

3.3 CROSSFIT NA DEPRESSÃO E NA ANSIEDADE

O CrossFit, cada vez mais popular em todo o mundo, não é apenas conhecido pelo seu impacto no condicionamento físico e no desenvolvimento muscular, mas

também pelos benefícios que pode trazer à saúde mental. Num mundo cada vez mais estressante e exigente, onde a ansiedade e a depressão afetam um número cada vez maior de pessoas, é fundamental ter estratégias que promovam o bemestar emocional e mental (PARDINHO et al., 2018).

A depressão é uma psicopatologia multifatorial, considerada um transtorno mental que produz alterações do humor caracterizadas por uma tristeza profunda, relacionada com sentimentos de dor, baixa autoestima, distúrbios do sono e apetite, e até falta de concentração (DA ROCHA et al, 2021).

A ansiedade, segundo Lautner (2021) é um estado emocional complexo que se manifesta como uma resposta natural do organismo a situações percebidas como ameaçadoras. Em sua perspectiva clínica, a ansiedade não deve ser simplificada como mera preocupação; ela abrange uma gama de experiências, desde apreensão leve até estados mais intensos. A ansiedade pode ser adaptativa, alertando-nos sobre perigos iminentes, mas torna-se problemática quando excessiva, persistente e desproporcional à situação real. Ela ressalta a natureza subjetiva da ansiedade, variando significativamente entre indivíduos e enfatiza a importância de considerar fatores biológicos, psicológicos e sociais na compreensão desse fenômeno.

O exercício físico atualmente é considerado como um tratamento não medicamentoso, no qual já foi provada por diversos autores seus benefícios no que diz respeito ao perfil multidimensional do ser humano, ou seja, aspectos psicológicos, sociais, culturais e biológicos (DA ROCHA, et al, 2021). Segundo Santos (2021), o exercício físico emerge como uma poderosa ferramenta na abordagem terapêutica da depressão e ansiedade, oferecendo uma gama significativa de benefícios que transcendem o aspecto físico. Este estudo busca destacar a influência positiva dessa prática nas dimensões mental e emocional. Ao promover a liberação de endorfinas, neurotransmissores associados ao bem-estar, o exercício não apenas alivia os sintomas depressivos, mas também atua como um escudo contra a ansiedade. A combinação de atividades aeróbicas e treinamento de resistência demonstrou ser particularmente eficaz na redução da intensidade desses transtornos.

De acordo com (DA ROCHA, et al, 2021), a época mais comum do aparecimento da depressão é no final da 3ª década da vida, mas pode começar em qualquer idade independente de raça, cor ou gênero. Estudos mostram predominância ao longo da vida em até 20% nas mulheres e 12% para os homens. Recentemente, vários estudos têm demonstrado uma relação entre exercício físico e depressão

sugerindo que a aplicação de programas de exercício físico pode contribuir significativamente para a diminuição dos sintomas depressivos. O exercício físico tem estado entre a mais nova descoberta para o tratamento da depressão, de leve a moderada, e seus efeitos antidepressivos têm recebido considerável atenção.

Tendo em vista a amplitude da depressão como um problema de Saúde Pública atualmente, torna-se relevante identificar facilitadores que possam acrescentar em seu tratamento. O Crossfit é um importante complemento no tratamento não farmacológico para depressão e ansiedade. tendo em vista que essa estratégia poderá ser indicada como complementação do trabalho terapêutico de um paciente depressivo (ZHAO et al., 2020).

Além disso, o exercício oferece um ambiente propício para a socialização, essencial no enfrentamento desses desafios. Grupos de exercício, aulas coletivas e atividades ao ar livre não apenas promovem a interação social, mas também combatem o isolamento, comum em casos de depressão. (EDMONDS, 2020).

4. CONCLUSÃO

Em resumo, este estudo destaca a relevância significativa do Crossfit para os praticantes enfrentando depressão e ansiedade, evidenciando benefícios como a redução de sintomas depressivos, alívio da dor e aprimoramento na qualidade de vida. A presença de profissionais capacitados, que ofereçam acolhimento, humanização e paciência, é essencial para garantir um atendimento responsável e adequado a essa população. Compreendendo os potenciais benefícios do Crossfit na saúde mental, o presente trabalho visa contribuir tanto para a sociedade em geral quanto para as áreas de Educação Física e saúde, proporcionando insights valiosos sobre como essa modalidade de exercício pode ser uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar psicológico.

Espera-se que esta revisão de literatura estabeleça uma base sólida para investigações futuras, fomentando uma compreensão mais abrangente do papel do Crossfit na saúde mental e suas implicações na prática profissional em Educação Física e áreas relacionadas. A sugestão para pesquisas adicionais visa não apenas a atualização constante, mas também o apoio necessário na formação contínua dos profissionais envolvidos, consolidando assim o conhecimento sobre os benefícios do Crossfit no contexto da saúde mental.

5-REFERÊNCIAS

ANDRADE, Yasmin Monara Ferreira De Sousa et al. EXERCÍCIO FÍSICO NA ADOLESCÊNCIA COMO FERRAMENTA PARA IMPULSIONAR O ENSINO DE INVESTIGAÇÃO EM SAÚDE. **Atas de Ciências da Saúde (ISSN 2448-3753)**, v. 8, n. 4, p. 82-96, 2020.

BALEOTTI, Maria Eulalia. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema–Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.

BAPTISTA, Juliana Gonçalves. **“Corpos arrebetados” aos que arrebetam! A construção do ethos de atleta entre praticantes de CrossFit no Rio de Janeiro 2021.** 174f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

BAPTISTA, Juliana Gonçalves; BRANDÃO, Elaine Reis. **A construção da sociabilidade no crossfit: corpos coletivamente individualizados.** Movimento, v. 28, 2023.

BOX DE CALI. **Actividad física y desarrollo humano**, v. 10, p. 1-19, 2019.

CANSLER, Rachel et al. Influence of CrossFit and Deep End Fitness training on mental health and coping in athletes. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 5, 2023.

CORREA, André Ricardo et al. **Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão.** Revista Faculdades Do Saber, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

COYNE, Paige; WOODRUFF, Sarah J. Examining the influence of CrossFit participation on body image, self-esteem, and eating behaviours among women. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 20, n. 3, p. 1314-1325, 2020.

DARROCHA, Letícia Horraine Machado et al. Os benefícios da prática de exercício físico no tratamento da depressão. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 8, p. 44-51, 2021.

DA SILVA, Fernanda Celeste et al. Percepções dos praticantes de Crossfit: um estudo exploratório. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, v. 10, n. 2, p. 200208, 2021.

DE JESUS LEITE, Marco Aurélio Ferreira et al. **Estresse e recuperação são diferentes entre atletas femininos e masculinos de Crossfit. Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 9, p. 1-8, 2021.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. **O tempo de prática e a frequência semanal como fatores intervenientes no estilo de vida e autoestima de praticantes de crossfit**, 2019.

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. **Sport sciences for health**, v. 17, p. 21-41, 2021.

DOMINSKI, Fábio; CASAGRANDE, Pedro; ANDRADE, Alexandro. **O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 82, p. 271-281, 2019.

EDMONDS, Shaun E. Geographies of (Cross) fitness: an ethnographic case study of a CrossFit Box. **Qualitative research in sport, exercise and health**, v. 12, n. 2, p. 192-206, 2020.

FORTUNATO, Jonatan et al. **“Nada se cria...”: o CrossFit enquanto prática corporal ressignificada. Motrivivência**, v. 31, n. 58, p. 1-17, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/55291>. Acesso em:

20/04/2023.

GLASSMAN G, **Guia de treinamento nível 1 Library.Crossfit.com**. Disponível em : http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf . Acesso em: 18/09/2023 (Glassman, 2018).

GLASSMAN, Greg. O Guia de treinamento CrossFit. **CrossFit Journal, [on-line]**, v. 13, 2014.

LAUTNER, Shelby C. et al. Exploring the social side of CrossFit: A qualitative study. **Mental Health and Social Inclusion**, v. 25, n. 1, p. 63-75, 2021..

LIMA, Rebecca dos Santos. **Experiência comunicativa na prática do CrossFit: processos intersubjetivos e estéticos**. 2018. 123 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) - Instituto de Letras e Comunicação, Universidade Federal do Pará, Belém, 2018.

MENEZES, Rodrigo da Costa et al. **O forte do mercado: Uma análise do mercado de Fitness não convencional**. 2013. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2694541>. Acesso em: 18/04/2021.

PARDINHO, Bruna Pristello. **Manejo da ansiedade e ataque de pânico com atividade física**. 2018

RIVERA, José Luis Vera; ÁNGEL, Alejandro Pinto; SÁNCHEZ, Michael Steven Valencia. **Los beneficios del crossfit en adultos miembros de un Tibana, ramires alsamir et al. Relação da força muscular com o desempenho no levantamento olímpico em praticantes de CrossFit®**. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, v. 11, n. 2, p. 84-88, 2018.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021.

WOOD, Elisangela Celestina da Rocha. **Gerenciamentos do corpo de praticantes de CrossFit: do box para a vida**. 2020. 71 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

ZHAO, Jin-Lei et al. **Exercise, brain plasticity, and depression. CNS neuroscience & therapeutics**, v. 26, n. 9, p. 885-895, 2020.