

# Fundamentos

O CrossFit é um programa de força e condicionamento físico. Nosso objetivo é gerar uma resposta adaptativa ampla. O CrossFit não é um programa de fitness especializado, mas sim uma tentativa de otimizar a competência física em dez áreas reconhecidas: resistência cardiovascular e respiratória, vigor, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

O Programa CrossFit foi desenvolvido para melhorar a competência em todas as tarefas físicas. Nossos atletas são treinados para enfrentar desafios físicos diversos e aleatórios. Essa preparação é exigida de militares, policiais, bombeiros e em esportes que demandam habilidades físicas completas. O CrossFit tem se mostrado eficaz nesses contextos.

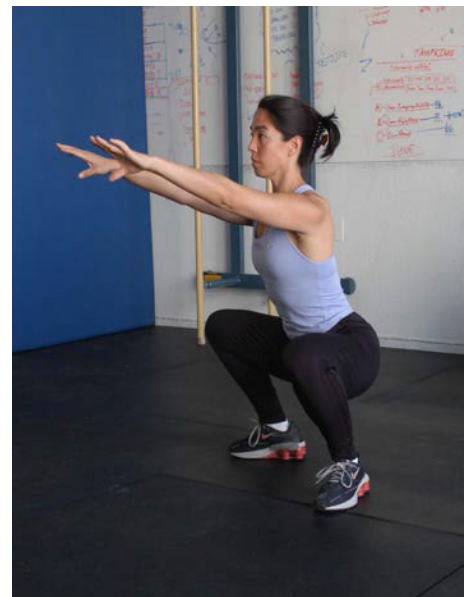
Além de buscar uma aptidão total, nosso programa se destaca por maximizar a resposta neuroendócrina, desenvolver potência, treinar com múltiplas modalidades, praticar movimentos funcionais constantemente e criar estratégias alimentares eficazes.

Nossos atletas são treinados para andar de bicicleta, correr, nadar e remar em diferentes distâncias, garantindo competência em cada uma das três vias metabólicas principais.

Treinamos nossos atletas em ginástica, desde movimentos básicos até avançados, para melhorar a capacidade de controle corporal, maximizar a relação força-peso e flexibilidade. Damos grande importância ao Levantamento de Peso Olímpico, devido à sua capacidade única de desenvolver potência explosiva, controle de objetos externos e domínio de padrões motores essenciais. Por fim, incentivamos nossos atletas a explorar diversos esportes como forma de expressar e aplicar sua aptidão física.

## Uma abordagem eficaz

Em academias ao redor do mundo, o treino típico inclui movimentos isolados e sessões aeróbicas prolongadas. Acredita-se que exercícios como elevações laterais, flexões de braço e extensões de perna, combinados com 20 a 40 minutos em bicicletas ou esteiras, trazem grande forma física. No CrossFit, usamos movimentos compostos e sessões cardiovasculares intensas e curtas. Substituímos a elevação lateral pelo push-press, a flexão pelo pull-up e a extensão de perna pelo agachamento. Para cada esforço de longa distância, nossos atletas fazem cinco ou seis de curta distância. Por quê? Porque movimentos compostos e cardio de alta intensidade são muito mais eficazes para alcançar quase qualquer resultado desejado em fitness. Isso não é uma opinião, mas um fato científico comprovado. Nossa abordagem é consistente com programas de treino de elite em universidades e esportes profissionais. O CrossFit busca trazer técnicas de ponta para o público em geral e para atletas sem acesso às tecnologias e métodos de treino atuais.



## Isso é para mim?

Com certeza! As necessidades de um atleta olímpico e as suas diferem apenas em grau, não em tipo. Aumentar força, potência, resistência cardiovascular e respiratória, flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e coordenação são importantes tanto para os melhores atletas do mundo quanto para nossos avós. A verdade incrível é que os mesmos métodos que produzem a resposta ideal em atletas profissionais também otimizam essa resposta em idosos. Claro, não podemos colocar a mesma carga de agachamento de um esquiador olímpico na sua avó, mas ambos precisam agachar. Na verdade, agachar é essencial para manter a independência funcional e melhorar a forma física. Agachar é um exemplo de movimento valioso e essencial, mas raramente ensinado a qualquer um que não sejam os atletas mais avançados. Isso é uma tragédia. Através de um treinamento minucioso e atribuição incremental de carga, o CrossFit conseguiu ensinar qualquer pessoa a realizar esses movimentos de forma segura e eficaz, os mesmos que são tipicamente utilizados por treinadores profissionais em ambientes de elite.

## Quem se beneficiou do CrossFit?

Muitos atletas profissionais e de elite estão participando do Programa CrossFit. Lutadores, ciclistas, surfistas, esquiadores, tenistas, triatletas e outros competindo nos níveis mais altos estão utilizando a abordagem CrossFit para melhorar sua força e condicionamento central, mas não é só isso. O CrossFit testou seus métodos em pessoas sedentárias, com sobrepeso, patologias e idosos e descobriu que essas populações especiais tiveram o mesmo sucesso que nossos atletas. Chamamos isso de “bracketing”. Se nosso programa funciona para esquiadores olímpicos e donas de casa sedentárias e com sobrepeso, então funcionará para você.



## Seu regime atual

Se sua rotina atual se parece um pouco com o que descrevemos como típico das revistas de fitness e academias, não se desespere. Qualquer exercício é melhor do que nenhum, e você não perdeu seu tempo. Na verdade, o exercício aeróbico que você tem feito é uma base essencial para a forma física, e os movimentos de isolamento lhe deram algum grau de força. Você está em boa companhia; descobrimos que alguns dos melhores atletas do mundo tinham uma grande falta de força e condicionamento central. É difícil de acreditar, mas muitos atletas de elite alcançaram sucesso internacional e ainda estão longe de seu potencial porque não tiveram o benefício de métodos de treinamento de ponta.

## O que é exatamente um programa de “força e condicionamento central”?

O CrossFit é um programa de força e condicionamento central em dois sentidos distintos. Primeiro, somos um programa de força e condicionamento central no sentido de que o preparo físico que desenvolvemos é fundamental para todas as outras necessidades atléticas. É o mesmo sentido em que as disciplinas obrigatórias de um curso universitário são chamadas de “currículo básico”. Isso é o que todos precisam. Segundo, somos um programa de força e condicionamento “central” no sentido literal, significando o centro de algo. Muito do nosso trabalho se concentra no eixo funcional principal do corpo humano, na extensão e flexão dos quadris e na extensão, flexão e rotação do tronco. A importância da força e condicionamento central nesse sentido é apoiada pela simples observação de que a extensão poderosa dos quadris é necessária e quase suficiente para um desempenho atlético de elite. Ou seja, nossa experiência tem sido que ninguém sem a capacidade de uma poderosa extensão dos quadris desfruta de grande destreza atlética e quase todos que conhecemos com essa capacidade eram grandes atletas. Correr, pular, socar e lançar tudo se origina no core. No CrossFit, nos esforçamos para desenvolver nossos atletas de dentro para fora, do core para as extremidades, que é, a propósito, como os bons movimentos funcionais recrutam músculos, do core para as extremidades.

## Posso desfrutar de saúde ótima sem ser um atleta?

Não! Atletas têm uma proteção contra o envelhecimento e doenças que os não-atletas não têm. Por exemplo, atletas de 80 anos são mais fortes que não-atletas em seu auge aos 25 anos. Se você acha que força não é importante, lembre-se de que a perda de força é o que leva pessoas a lares de idosos. Atletas têm maior densidade óssea, sistemas imunológicos mais fortes, menos doenças cardíacas, risco reduzido de câncer, menos AVCs e menos depressão do que não-atletas.

## O que é um atleta?

Segundo o Dicionário Merriam-Webster, um atleta é "uma pessoa treinada ou habilidosa em exercícios, esportes ou jogos que exigem força, agilidade ou resistência".

A definição de atleta no CrossFit é um pouco mais específica. No CrossFit, um atleta é "uma pessoa treinada ou habilidosa em força, potência, equilíbrio, agilidade, flexibilidade e resistência". O modelo CrossFit considera "fitness", "saúde" e "atletismo" como conceitos fortemente interligados. Para a maioria dos propósitos, eles podem ser vistos como equivalentes.

## E se eu não quiser ser um atleta; só quero ser saudável?

Você está com sorte. Nós ouvimos isso com frequência, mas a verdade é que aptidão, bem-estar e patologia (doença) são medidas do mesmo elemento: sua saúde. Existem muitos parâmetros mensuráveis que podem ser ordenados de doente (patológico) a bem (normal) a apto (melhor que normal). Estes incluem, mas não estão limitados a pressão arterial, colesterol, frequência cardíaca, gordura corporal, massa muscular, flexibilidade e força. Parece que todas as funções corporais que podem dar errado têm estados que são patológicos, normais e excepcionais, e que atletas de elite normalmente mostram esses parâmetros na faixa excepcional. A visão do CrossFit é que aptidão e saúde são a mesma coisa. É também interessante notar que o profissional de saúde mantém sua saúde com medicamentos e cirurgias, cada um com potenciais efeitos colaterais indesejáveis, enquanto o treinador CrossFit geralmente obtém um resultado superior sempre com "benefício colateral" em vez de efeito colateral.

## O que é o método CrossFit?

O método CrossFit é estabelecer uma hierarquia de esforço e preocupação que se constrói da seguinte forma:

Dieta - estabelece as bases moleculares para aptidão e saúde.

Condicionamento Metabólico - desenvolve capacidade em cada um dos três caminhos metabólicos, começando com aeróbico, depois ácido lático e, por fim, fosfocreatina.

Ginástica - estabelece capacidade funcional para controle corporal e amplitude de movimento.

Levantamento de peso e arremesso - desenvolvem a habilidade de controlar objetos externos e produzir potência.

Esporte - aplica a aptidão em um ambiente competitivo com movimentos mais aleatórios e domínio de habilidades.

## Exemplos de exercícios CrossFit

Ciclismo, corrida, natação e remo em uma variedade interminável de treinos. O clean&jerk, snatch, agachamento, levantamento terra, push-press, supino e power-clean. Saltos, arremessos e recepções de bola medicinal, barras fixas, mergulhos, flexões, paradas de mão, pressões para parada de mão, piruetas, kips, rodas, muscle-ups, abdominais, escalas e sustentação. Fazemos uso regular de bicicletas, pista, barcos de remo e ergômetros, conjuntos de pesos olímpicos, argolas, barras paralelas, colchonetes livres, barra horizontal, caixas de pliometria, bolas medicinais e corda de pular.

Não há programa de força e condicionamento que trabalhe com maior diversidade de ferramentas, modalidades e exercícios.



## **E se eu não tiver tempo para tudo isso?**

É comum sentir que, devido às obrigações de carreira e família, você não tem tempo para ficar tão em forma quanto gostaria. A boa notícia é que força e condicionamento de nível mundial são alcançáveis com uma hora de treino por dia, seis dias por semana. A intensidade ideal para o condicionamento físico não é sustentável por mais de quarenta e cinco minutos a uma hora. Atletas que treinam por horas estão desenvolvendo habilidades ou treinando para esportes que não se alinham com força e condicionamento de elite. Mais de uma hora não é melhor!

### **"Atletas de Franja"**

Existe um equívoco quase universal de que atletas de longa distância são mais aptos que seus colegas de curta distância. Triatletas, ciclistas e maratonistas são frequentemente considerados entre os mais em forma do mundo. Nada poderia estar mais longe da verdade. O atleta de resistência treina além dos benefícios cardiovasculares e perde força, velocidade e potência, normalmente não trabalha coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão, e possui flexibilidade apenas mediana. Isso está longe de ser atletismo de elite. O atleta de CrossFit treina para competência física ideal em todas as dez habilidades físicas (resistência cardiovascular/respiratória, resistência, flexibilidade, força, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão). O volume excessivo de treino aeróbico do atleta de resistência prejudica sua velocidade, potência e força, comprometendo sua competência atlética. Nenhum triatleta está em forma ideal para lutar, boxear, saltar com vara, correr, praticar esportes com bola, apagar incêndios ou fazer trabalho policial. Cada um desses exige um nível de condicionamento muito além das necessidades de um atleta de resistência. Isso não significa que ser maratonista, triatleta ou outro atleta de resistência seja ruim; apenas não acredite que treinar como atleta de longa distância dá a aptidão necessária para muitos esportes. O CrossFit considera o lutador de sumô, triatleta, maratonista e levantador de peso como "atletas de franja", pois suas demandas de aptidão são tão especializadas que não se alinham com as adaptações para máxima competência em todos os desafios físicos. Força e condicionamento de elite são um compromisso entre cada uma das dez adaptações físicas. Atletas de resistência não equilibram esse compromisso.

### **Aeróbico e Anaeróbico**

Existem três sistemas de energia principais que abastecem todas as atividades humanas. Quase todas as mudanças que ocorrem no corpo devido ao exercício estão relacionadas às demandas colocadas nesses sistemas de energia. Além disso, a eficácia de qualquer programa de condicionamento físico pode estar amplamente ligada à sua capacidade de estimular uma mudança adequada dentro desses três sistemas de energia.

A energia é derivada aerobicamente quando o oxigênio é utilizado para metabolizar substratos derivados dos alimentos e liberar energia. Uma atividade é chamada de aeróbica quando a maior parte da energia necessária é derivada aerobicamente. Essas atividades geralmente duram mais de noventa segundos e envolvem baixa a moderada produção de potência ou intensidade. Exemplos de atividade aeróbica incluem correr na esteira por vinte minutos, nadar uma milha e assistir TV.

A energia é derivada anaerobicamente quando é liberada de substratos na ausência de oxigênio. As atividades são consideradas anaeróbicas quando a maioria da energia necessária é derivada anaerobicamente. Essas atividades duram menos de dois minutos e envolvem produção de potência ou intensidade moderada a alta. Existem dois sistemas anaeróbicos, o sistema fosfagênico e o sistema de ácido láctico. Exemplos de atividade anaeróbica incluem correr uma corrida de 100 metros, agachamentos e barra fixa.

Nosso objetivo principal aqui é discutir como o treinamento anaeróbico e aeróbico apoiam variáveis de desempenho como força, potência, velocidade e resistência. Também apoiamos a ideia de que o condicionamento total e a saúde ideal exigem o treinamento de cada um dos sistemas fisiológicos de forma sistemática.

Vale mencionar que em qualquer atividade todos os três sistemas de energia são utilizados, embora um possa dominar. A interação desses sistemas pode ser complexa, mas uma simples análise das características do treinamento aeróbico versus anaeróbico pode ser útil.

O treinamento aeróbico beneficia a função cardiovascular e diminui a gordura corporal. Isso é certamente um benefício significativo. O condicionamento aeróbico nos permite realizar atividades com baixa/moderada produção de potência por longos períodos. Isso é valioso para muitos esportes. Atletas que praticam treinamento aeróbico excessivo observam diminuição na massa muscular, força, velocidade e potência. Não é incomum encontrar maratonistas com salto vertical de poucos centímetros e supino bem abaixo da média para a maioria dos atletas. A atividade aeróbica tende a diminuir a capacidade anaeróbica. Isso não

é benéfico para atletas ou pessoas interessadas em condicionamento total ou saúde ideal.

Atividades anaeróbicas também melhoram a função cardiovascular e reduzem a gordura corporal. Essa atividade é única em sua capacidade de aumentar significativamente a potência, velocidade, força e massa muscular. O condicionamento anaeróbico nos permite exercer forças enormes em um curto espaço de tempo. Talvez o aspecto mais importante seja que o condicionamento anaeróbico não prejudica a capacidade aeróbica! Na verdade, quando bem estruturado, o exercício anaeróbico pode desenvolver um alto nível de condicionamento aeróbico sem a perda muscular associada ao exercício aeróbico de alto volume!

Basquete, futebol, ginástica, boxe, provas de atletismo com menos de uma milha, futebol, natação com menos de 400 metros, vôlei, luta livre e levantamento de peso são esportes que requerem a maior parte do treinamento em atividades anaeróbicas. Corridas de longa distância, esqui cross-country e natação acima de 1500 metros são esportes que exigem treinamento aeróbico em níveis que produzem resultados indesejados para outros atletas ou pessoas preocupadas com condicionamento total ou saúde ideal.

A abordagem do CrossFit é equilibrar cuidadosamente os exercícios anaeróbicos e aeróbicos de acordo com os objetivos do atleta. Nossas prescrições de exercícios seguem a especificidade, progressão, variação e recuperação adequadas para otimizar as adaptações.

## **Os Levantamentos Olímpicos, também conhecidos como Levantamento de Peso**

Existem dois levantamentos olímpicos: o arremesso e o arranco. Dominar esses movimentos desenvolve o agachamento, levantamento terra, powerclean e jerk split, integrando-os em um único movimento de valor incomparável em força e condicionamento. Os levantadores olímpicos são, sem dúvida, os atletas mais fortes do mundo.

Esses levantamentos treinam atletas para ativar mais fibras musculares rapidamente do que qualquer outro método de treinamento. A explosão resultante desse treinamento é essencial para todos os esportes.

Praticar os levantamentos olímpicos ensina a aplicar força nos grupos musculares na sequência correta, ou seja, do centro do corpo para as extremidades (do núcleo para as extremidades). Aprender essa importante lição técnica beneficia todos os atletas que precisam aplicar força em outra pessoa ou objeto, como é comum em quase todos os esportes.

Além de aprender a aplicar forças explosivas, o arremesso e o arranco condicionam o corpo para receber tais forças de outro corpo em movimento, de forma segura e eficaz.

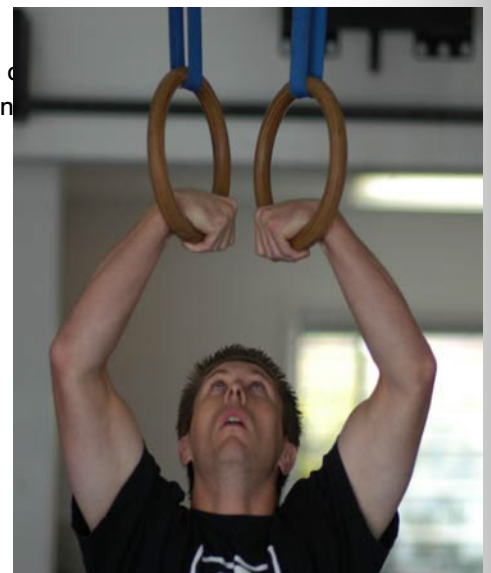
Diversos estudos demonstraram a capacidade única dos levantamentos olímpicos de desenvolver força, músculo, potência, velocidade, coordenação, salto vertical, resistência muscular, força óssea e a capacidade física de suportar estresse. Também vale mencionar que os levantamentos olímpicos são os únicos que aumentam a absorção máxima de oxigênio, o marcador mais importante para a aptidão cardiovascular.

Infelizmente, os levantamentos olímpicos são raramente vistos na comunidade de fitness comercial devido à sua natureza complexa e técnica. O CrossFit os tornou acessíveis a qualquer pessoa com paciência e persistência para aprender.

## **Ginástica**

O valor extraordinário da ginástica como modalidade de treinamento está em sua dependência do peso corporal como única fonte de resistência. Isso dá um destaque único à melhoria da relação força/peso. Ao contrário de outras modalidades de treinamento de força, a ginástica e a calistenia permitem aumentos de força apenas enquanto aumentam a relação força/peso!

A ginástica desenvolve habilidades como flexões, agachamentos, lunges, saltos, flexões de braço e inúmeros exercícios de parada de mão, escalas e posições estáticas. Essas habilidades são incomparáveis em seu benefício para o físico, como se vê em qualquer ginasta competitiva.



Tão importante quanto a capacidade desta modalidade para o desenvolvimento de força, é, sem dúvida, a abordagem definitiva para melhorar coordenação, equilíbrio, agilidade, precisão e flexibilidade. Com o uso de diversos exercícios, como flexões, paradas de mão e outras atividades de solo, o treinamento do ginasta aprimora significativamente o senso cinestésico.

A variedade de movimentos disponíveis nesta modalidade provavelmente supera o número de exercícios conhecidos em todos os esportes não-ginásticos! Essa rica diversidade contribui substancialmente para a capacidade de programa CrossFit de inspirar confiança e habilidade atlética.

Para uma combinação de força, flexibilidade, físico bem desenvolvido, coordenação, equilíbrio, precisão e agilidade, o ginasta não tem igual no mundo dos esportes. A inclusão desta modalidade de treinamento é absurdamente ausente em quase todos os programas de treinamento.

## **Rotinas**

Não existe uma rotina ideal! Na verdade, o principal valor de qualquer rotina está em abandoná-la por outra. O ideal do CrossFit é treinar para qualquer eventualidade. A implicação óbvia é que isso só é possível se houver uma qualidade de estímulo tremendamente variada, senão aleatória. É nesse sentido que o Programa CrossFit é um programa central de força e condicionamento. Qualquer outra coisa é treinamento específico de esporte, não força e condicionamento centrais.

Qualquer rotina, por mais completa que seja, contém em suas omissões os parâmetros para os quais não haverá adaptação. A amplitude da adaptação corresponderá exatamente à amplitude do estímulo. Por isso, o programa CrossFit abrange condicionamento metabólico de curta, média e longa distância, além de cargas leves, moderadas e pesadas. Encorajamos composições criativas e continuamente variadas que desafiem funções fisiológicas contra todas as combinações realistas de estressores. Isso é essencial para sobreviver a lutas e incêndios. Desenvolver uma aptidão que seja variada, mas completa, define a própria arte de treinar força e condicionamento.

Esta não é uma mensagem confortável numa era em que a certeza científica e a especialização conferem autoridade e expertise. No entanto, a realidade da melhoria de desempenho não se importa com tendências ou autoridade. O sucesso do Programa CrossFit em elevar o desempenho de atletas de classe mundial está claramente em exigir dos nossos atletas competência física total e completa. Nenhuma rotina nos leva até lá.

## **Adaptação Neuroendócrina**

“Adaptação neuroendócrina” é uma mudança no corpo que afeta você de forma neurológica ou hormonal. As adaptações mais importantes ao exercício são, em parte ou completamente, resultado de uma mudança hormonal ou neurológica. Pesquisas atuais, muitas delas conduzidas pelo Dr. William Kraemer, da Universidade Penn State, mostraram quais protocolos de exercício maximizam as respostas neuroendócrinas. Anteriormente, criticamos movimentos isolados por serem ineficazes. Agora podemos dizer que um dos elementos críticos ausentes nesses movimentos é que eles não provocam praticamente nenhuma resposta neuroendócrina.

Entre as respostas hormonais vitais para o desenvolvimento atlético estão os aumentos substanciais de testosterona, fator de crescimento semelhante à insulina e hormônio do crescimento humano. Exercitar-se com protocolos conhecidos por elevar esses hormônios imita de forma impressionante as mudanças hormonais buscadas na terapia hormonal exógena (uso de esteroides), sem nenhum dos efeitos prejudiciais. Regimes de exercício que induzem uma alta resposta neuroendócrina produzem campeões! Aumento da massa muscular e densidade óssea são apenas duas das muitas respostas adaptativas a exercícios capazes de produzir uma resposta neuroendócrina significativa.

É impossível exagerar a importância da resposta neuroendócrina nos protocolos de exercício. É por isso que é um dos quatro temas definidores do Programa CrossFit. Treinamento com carga pesada, curtos intervalos de descanso entre séries, altas frequências cardíacas, treinamento de alta intensidade e curtos intervalos de descanso, embora não sejam componentes totalmente distintos, estão todos associados a uma alta resposta neuroendócrina.

## **Potência**

Potência é definida como a “taxa de trabalho ao longo do tempo.” Muitas vezes se diz que no esporte a velocidade é rei. No CrossFit, a “potência” é a rainha indiscutível do desempenho. Potência é, em termos mais simples, “forte e rápido.” Saltar, socar, arremessar e correr são todas medidas de potência. Aumentar sua capacidade de produzir potência é necessário e quase suficiente para o atletismo de elite. Além disso, potência é a definição de intensidade, que por sua vez está ligada a quase todos os aspectos positivos da aptidão. Aumentos de força, desempenho, massa muscular e densidade óssea surgem em proporção à intensidade do exercício. E, novamente, a intensidade é definida como potência. Potência é um dos quatro temas definidores do CrossFit.

Programa. O desenvolvimento de potência é um aspecto constante do Treino Diário de CrossFit.

## Treinamento Cruzado

O treinamento cruzado geralmente é definido como a participação em vários esportes. No CrossFit, temos uma visão mais ampla do termo. Vemos o treinamento cruzado como a superação dos parâmetros normais das demandas regulares do seu esporte ou treino. O Programa CrossFit reconhece o treinamento cruzado funcional, metabólico e modal. Ou seja, treinamos regularmente além dos movimentos normais, vias metabólicas e modos ou esportes comuns ao regime de exercício do atleta. Somos únicos e novamente distintos na medida em que aderimos e programamos dentro deste contexto.

Se você se lembra do objetivo do CrossFit de proporcionar um condicionamento físico amplo que ofereça competência máxima em todas as capacidades adaptativas, o treinamento cruzado, ou o treinamento fora das demandas normais ou regulares dos atletas, é algo garantido. A equipe de treinamento do CrossFit percebeu há muito tempo que os atletas são mais fracos nos limites de sua exposição para quase todos os parâmetros mensuráveis. Por exemplo, se você só pedala entre cinco a sete milhas em cada treino, será mais fraco ao testar menos de cinco e mais de sete milhas. Isso é verdade para amplitude de movimento, carga, descanso, intensidade e potência, etc. Os treinos de CrossFit são projetados para expandir os limites de exposição tanto quanto a função e a capacidade permitirem. O treinamento cruzado é um dos quatro temas definidores do CrossFit.

## Movimentos Funcionais

Existem movimentos que imitam padrões de recrutamento motor encontrados na vida cotidiana. Outros são um pouco únicos da academia. Agachar-se é levantar-se de uma posição sentada; levantamento terra é pegar qualquer objeto do chão. Ambos são movimentos funcionais. Extensão de perna e flexão de perna não têm equivalente na natureza e, por isso, são movimentos não funcionais. A maioria dos movimentos de isolamento são não funcionais. Em contraste, os movimentos compostos ou multiarticulares são funcionais. O movimento natural normalmente envolve o movimento de várias articulações para cada atividade.

A importância dos movimentos funcionais é principalmente dupla. Primeiro, os movimentos funcionais são mecanicamente sólidos e, portanto, seguros, e em segundo lugar, são os movimentos que provocam uma alta resposta neuroendócrina.

O CrossFit gerenciou um grupo de atletas de elite e melhorou dramaticamente seu desempenho exclusivamente com movimentos funcionais. A superioridade do treinamento com movimentos funcionais é claramente aparente para qualquer atleta em poucas semanas de sua incorporação.

A solidez e eficácia do movimento funcional são tão profundas que exercitar-se sem eles é, em comparação, um enorme desperdício de tempo. Por essa razão, o movimento funcional é um dos quatro temas dominantes do CrossFit.



## **Dieta**

A prescrição alimentar do CrossFit é a seguinte:

As proteínas devem ser magras e variadas, representando cerca de 30% da sua ingestão calórica total.

Os carboidratos devem ser majoritariamente de baixo índice glicêmico e corresponder a cerca de 40% da ingestão calórica total.

As gorduras devem ser principalmente monoinsaturadas e representar cerca de 30% da sua ingestão calórica total.

As calorias devem ser calculadas entre 0,7 e 1,0 gramas de proteína por libra de massa corporal magra, dependendo do seu nível de atividade. O valor de 0,7 é para cargas diárias de exercícios moderados e o de 1,0 para atletas intensos.

### **O que devo comer?**

Em linguagem simples, baseie sua dieta em vegetais de horta, especialmente folhas verdes, carnes magras, nozes e sementes, pouca fécula e sem açúcar. É o mais simples que podemos ser. Muitos observam que manter seu carrinho de compras no perímetro do supermercado, evitando os corredores, é uma ótima forma de proteger sua saúde.

Alimentos são perecíveis. Os que têm longa duração na prateleira são suspeitos. Se seguir essas diretrizes simples, você aproveitará quase todos os benefícios que a nutrição pode oferecer.

### **O Modelo do Homem das Cavernas ou Paleolítico para Nutrição**

As dietas modernas não são adequadas para nossa composição genética. A evolução não acompanhou os avanços na agricultura e no processamento de alimentos, resultando em uma série de problemas de saúde para o homem moderno. Doenças cardíacas coronarianas, diabetes, câncer, osteoporose, obesidade e disfunções psicológicas foram cientificamente ligadas a uma dieta rica em carboidratos refinados ou processados. Procure por “nutrição paleolítica” ou “dieta” no Google ou Alta Vista. O retorno é extenso, convincente e fascinante. O modelo do Homem das Cavernas é perfeitamente consistente com a prescrição do CrossFit.

### **Quais alimentos devo evitar?**

O consumo excessivo de carboidratos de alto índice glicêmico é o principal culpado nos problemas de saúde causados pela nutrição. Carboidratos de alto índice glicêmico são aqueles que elevam o açúcar no sangue rapidamente. Incluem arroz, pão, doces, batata, guloseimas, refrigerantes e a maioria dos carboidratos processados. O processamento pode incluir branqueamento, cozimento, moagem e refinação. O processamento de carboidratos aumenta consideravelmente seu índice glicêmico, uma medida de sua propensão a elevar o açúcar no sangue.

### **Qual é o problema dos carboidratos de alto índice glicêmico?**

O problema com carboidratos de alto índice glicêmico é que eles provocam uma resposta desproporcional de insulina. A insulina é um hormônio essencial para a vida, mas a elevação aguda e crônica da insulina leva ao hiperinsulinismo, que tem sido positivamente ligado à obesidade, níveis elevados de colesterol, pressão arterial, disfunção do humor e uma série de doenças e incapacidades. Pesquise “hiperinsulinismo” na Internet. Há uma mina de ouro de informações relevantes para sua saúde disponível lá.

A prescrição do CrossFit é uma dieta de baixo índice glicêmico e, conseqüentemente, reduz fortemente a resposta à insulina

### **Restrição Calórica e Longevidade**

Pesquisas atuais apoiam fortemente a ligação entre restrição calórica e aumento da expectativa de vida. A incidência de cânceres e doenças cardíacas diminui drasticamente com uma dieta cuidadosamente controlada na ingestão calórica. “Restrição Calórica” é outro campo frutífero para pesquisa na Internet. A prescrição do CrossFit é consistente com essa pesquisa.

A prescrição do CrossFit permite uma ingestão calórica reduzida e ainda assim proporciona ampla nutrição para atividades rigorosas.