

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

“Por que Fitness”

Greg Glassman



A família CrossFit lamenta o recente falecimento do Dr. Roy Walford, o maior pesquisador mundial em longevidade. Dr. Walford publicou mais de 300 artigos científicos sobre a biologia do envelhecimento. Em seus laboratórios na U.C.L.A., onde trabalhou por quase quarenta anos, o trabalho do Dr. Walford se concentrou na extensão da vida através da restrição calórica.

A morte prematura do Dr. Walford aos 79 anos (ele planejava publicamente viver até 120) devido à ELA não desafia, em nada, a validade ou a contribuição de seu trabalho científico sobre o envelhecimento. A suspeita entre muitos pesquisadores de que a restrição calórica possa, como em animais de laboratório, prolongar a vida humana, deve, e continuará a sobreviver à morte do Dr. Walford, pelo menos a curto prazo.

1 de 3

“Por que Fitness” (continuação...)

Infelizmente, esperamos que a insuficiência do Dr. Walford sirva, em algum lugar, como um argumento para a gula. Vamos honrar a vida e o trabalho do Dr. ajudando a manter a perspectiva. Fazemos o mesmo pelo falecido Dr. Atkins quando lembramos a alguns de seus críticos que uma lesão cerebral terminal por trauma acidental na cabeça não poderia ter sido realisticamente evitada pela dieta dele ou de qualquer outra.

A cultura que buscamos cultivar dentro da comunidade CrossFit é focada na prática e nos resultados acima da teoria e a teoria acima da personalidade. Para nós, muito do que envolve fitness, nutrição, medicina e saúde é comercializado, associado, promovido, entendido, debatido e até reconhecido em conexão com uma personalidade primeiro, uma teoria segundo, e a prática clínica ou eficácia apenas em terceiro lugar.

Ao mudar o foco do falecimento pessoal do Dr. Walford para o corpo de seu trabalho científico, chegamos a outra questão de grande interesse: “Quão importante é a longevidade para o fitness e o CrossFit?” o que, por sua vez, provocou uma questão ainda mais importante, mesmo que apenas porque estamos prontos para respondê-la: “Por que ser fitness?” ou “Por que fitness?”

Um sábio dono de academia costumava contar a história de que, quando as pessoas são perguntadas publicamente “Por que você quer estar em forma?” a resposta esmagadora é viver longos e saudáveis, mas quando perguntadas anonimamente a resposta dominante é atrair o sexo oposto.

O “porquê?” do fitness é complexo e individualizado, mas temos o dever e a honra de oferecer nossa perspectiva como engenheiros e defensores de um sistema de fitness que reconhece claramente tanto a longevidade quanto a saúde como altamente desejáveis.

Felizmente, para a maioria de nós, o debate “parecer melhor nu” versus “viver mais” é resolvido com confiança ao adotar estilos de vida que acreditamos otimizar ambos simultaneamente. Mas, e se isso não fosse possível?

Quanta qualidade o fitness adiciona à vida independentemente das esperanças e garantias de saúde e longevidade? Examinar essa questão constrói uma estrutura a partir da qual a questão mais ampla “Por que fitness?” pode ser respondida.

Como uma provocação ou convite para examinar o aspecto não relacionado à saúde e longevidade do fitness, compartilhamos que é a avaliação razoada de alguns especialistas em longevidade que, coletivamente, os dados de pesquisa sobre dieta, exercício e longevidade apoiam a visão de que a restrição calórica e o exercício podem não ser tão benéficos para a longevidade quanto a

restrição calórica e o sedentarismo. Se isso fosse verdade, o que você faria?

Novamente, para responder, precisamos primeiro examinar os aspectos não relacionados à saúde e longevidade do fitness antes mesmo de começarmos a considerar o que pode ou não ser um equilíbrio justo ou mesmo possível entre qualidade e quantidade de vida.

Para os CrossFitters, fitness é parte de um empreendimento distintamente humano – autoatualização consciente e deliberada. Sendo, muito deliberadamente, tudo o que podemos ser. Nossas várias capacidades certamente incluem muitas que são físicas. Em alguns círculos, afetar completo desprezo pela atividade física e realização sugere artisticamente foco intelectual e, esperançosamente, superioridade. Para nós, evidências, experiência e lógica favorecem modelos que reconhecem uma vasta e frequentemente irreduzível interação dos domínios mental e físico. Acreditamos que exercitar-se é inteligente e nos torna mais inteligentes.

Análise recente das diferenças profundas na expressão genética entre pessoas ativas e sedentárias e a desordem resultante em múltiplos sistemas corporais dos sedentários sugere-nos que a função cerebral normal em indivíduos sedentários pode eventualmente ser mostrada como impossível pela desvantagem da expressão gênica.
<http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Qualquer pessoa que se exercita regularmente pode rapidamente falar sobre seu impacto no humor e na função mental. Algum dia, a ciência mostrará que o exercício não produz exatamente estados mentais excessivamente eufóricos ou alegres tanto quanto ser sedentário induz ambientes de química cerebral depressiva de forma não natural.

Há outra vantagem não relacionada à saúde ao se tornar fitness que não requer borrar distinções convencionais ou coloquiais entre mente e corpo, mas sim, reconhece a distinção e usa a experiência e sucessos físicos para traçar estratégias eficazes de sucesso em domínios não físicos.

No CrossFit, chamamos isso de “efeito de transferência”. O que sabemos é que a academia é um campo de testes para melhorar e desenvolver a vontade. A conquista física, o fitness, requer converter repetidamente pensamento em ação ou dar expressão à sua vontade. Os custos para a conquista física são reais, dolorosamente tangíveis, mensuráveis e passageiros, enquanto as recompensas são igualmente reais e mensuráveis, mas doces, não dolorosas e duradouras ao invés de passageiras.

"Por que Fitness" (continuação...)

O treinamento físico pode ser um lugar ideal para aprender estratégias de sucesso. As recompensas por nossos esforços são mais seguras, tangíveis e imediatas no âmbito físico do que, por exemplo, no emocional, espiritual ou financeiro, mas as lições não são fundamentalmente diferentes; simplesmente chegam mais facilmente.

Os praticantes de CrossFit veem a educação física como um meio principal para ensinar virtudes essenciais para o sucesso. Para nós, o mundo dos desafios físicos e conquistas se tornou uma metáfora para colher as riquezas da vida e enfrentar suas dificuldades. Nossos esforços, como metáforas, iluminam, instruem, animam e explicam muito do que valorizamos em todo lugar. No final, a aptidão exercita e desenvolve a vontade. Shakespeare disse: "Nossos corpos são nossos jardins, e nossas vontades são os jardineiros."

Um CrossFitter famoso por seu conhecimento íntimo e manejo bem-sucedido do perigo físico observou que nossos treinos intensos desenvolvem coragem. Será que o pânico da intensa produção nos familiariza com o medo de tal maneira que, em parte através do treinamento, reduzimos o verdadeiro custo - o medo, da coragem?

Da mesma forma, as lições e expressões de autodisciplina, responsabilidade, amizade, trabalho, perseverança e fé são facilmente e regularmente alcançadas nos melhores ambientes de treinamento.

O impacto no caráter do treinamento atlético até chamou a atenção dos acadêmicos. Numerosos estudos demonstraram que atletas comparados com não-atletas:

- São mais extrovertidos e abertos em suas comunicações
- Têm uma maior necessidade de realização
- Têm uma maior necessidade de estímulo
- São mais agressivos
- São mais estáveis psicologicamente
- Têm melhor autocontrole emocional e são emocionalmente mais estáveis
- São menos ansiosos
- São mais confiantes
- Mostram um grau maior de domínio
- Mostram um grau maior de responsabilidade

Enquanto os cientistas estudam e debatem se esses traços desenvolvem o atletismo ou se o treinamento físico constrói esses traços, treinadores de centenas de disciplinas atléticas regularmente, e no curso de seu trabalho diário, aguçam essas capacidades ao máximo em dezenas de milhares de atletas.

O movimento físico, superar obstáculos e exercer a vontade é uma necessidade da vida e é a essência do ser humano. Acreditamos que o propósito não nos é concedido, mas criado pelo próprio ato de transformar pensamentos e sonhos em eventos físicos em uma cadeia contínua de esforços. O valor e o custo da conquista estão paradoxalmente contidos dentro da luta e da nobreza do esforço, e é a luta nobre que leva ao propósito.

Ainda mais além, para os CrossFitters, o desempenho humano altamente desenvolvido é arte, e a participação pessoal nessas artes, em todos os níveis de habilidade, é uma experiência transcendental. Os atletas, para nós, são como músicos, pintores e poetas.

Uma cultura física que inspira, guia e enriquece cada aspecto do nosso ser pode adicionar anos às nossas vidas, mas certamente adiciona vida aos nossos anos.

A longevidade independente de conquistas, capacidade, independência, produtividade e autossuficiência pode se tornar grotesca. Um cenário desconfortável para o futuro é que a expectativa de vida aumente para 150 anos, com os últimos 75 anos sendo vividos em um lar de idosos.

A discussão sobre trocar qualidade por quantidade de vida é em grande parte hipotética porque o conhecimento atual sobre fitness e longevidade não oferece tal troca. É nossa esperança e crença que a longevidade será otimizada sob condições onde a capacidade funcional também o seja.

Para os CrossFitters, a resposta para "Por que fitness?" é porque o fitness transcende tudo, exceto a virtude, que alimenta, e a longevidade e até mesmo a saúde são apenas aspectos do fitness.



Greg Glassman é o fundador (junto com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele foi ginasta competitivo e tem sido treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.