

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Validade do CrossFit Avaliada

Greg Glassman

No ano passado, a Escola de Infantaria Real Canadense, CFB Gagetown, New Brunswick, Canadá, testou a validade do conceito CrossFit em comparação com o programa de fitness existente do exército canadense (AFM).

O pessoal das forças dos EUA e da coalizão pode contatar o treinador Greg Glassman (greg@crossfit.com) para mais informações sobre o teste ou implementação do CrossFit, ou para entrar em contato com a célula CrossFit da Escola de Infantaria Canadense.

Queremos agradecer aos oficiais da Escola de Infantaria Canadense e aos instrutores dos PSP (Programas de Apoio ao Pessoal) por seu incrível profissionalismo, calorosa hospitalidade e comprometimento com o treinamento físico militar de ponta.

O resumo e as tabelas que seguem foram extraídas do relatório final do teste.

Resultados do Teste do Manual de Fitness da Escola de Infantaria Real Canadense / CrossFit

- Em março de 2005, a Escola de Infantaria Canadense foi autorizada a realizar um teste de aptidão física que avaliaria a validade do conceito CrossFit usando o AFM como modelo base.
- CrossFit desenvolve os mesmos aspectos de aptidão que o AFM: condicionamento aeróbico, força/resistência muscular, flexibilidade e potência.
- Foi utilizado um modus operandi diferente do programa tradicional de fitness militar.

Protocolos de Teste

A efetividade dos dois programas foi avaliada utilizando as seguintes medidas:

- Testes físicos - teste de PT e curso de obstáculos
- Percepções dos alunos sobre o programa
- Taxa de lesões durante o teste
- Os testes foram realizados no início e no final da fase de PT
- Um grupo, DP 1.2, curso final para oficiais de infantaria antes de sua designação a um regimento e assunção do comando de um pelotão, sete semanas de treinamento
- Outro grupo, CAP, primeiro curso do exército para oficiais do componente terrestre, oito semanas de treinamento
- A medida de sucesso quantificável foi a melhoria na pontuação entre o primeiro e o segundo teste.
- As percepções dos alunos foram avaliadas através de questionário
- As lesões foram registradas através do sistema médico de CF e registros do curso

Eventos de Teste de PT

- Abdominais - máximo em dois minutos
- Salto vertical - dois minutos para duas tentativas
- Flexões - máximo em dois minutos
- Levantamento terra - máximo de repetições em dois minutos, 2 X halteres de 40 lbs
- Barra fixa - máximo de repetições em um minuto
- Corrida de 2,4 km - percurso ao ar livre

1 de 4

Teste de curso de obstáculos

- Desempenho individual para o tempo mais rápido
- Três tentativas por obstáculo sem penalidade de um minuto
- Vestimenta CADPAT, Kevlar e luvas 2 de 4
- CAP: 19 obstáculos
- DP1.2: 23 obstáculos
- Projetado para avaliar as capacidades físicas dos alunos em uma ampla gama de habilidades físicas gerais.
- Desenvolvido por PSP e a Escola de Infantaria
- Utilizado em “verificações de aptidão” do AFM
- Cada posto de teste supervisionado por PSP
- O pessoal avaliou apenas um posto de teste para garantir a padronização
- Os alunos identificados apenas por números

Percepções dos alunos

- O curso DP 1.2 forneceu informações
- Questionário realizado após a conclusão de todos os testes físicos
- O objetivo era fornecer aos candidatos um fórum anônimo para expressar suas opiniões, sem influência, sobre o programa de treinamento físico que estavam utilizando
- Foram usadas uma escala de classificação geral e perguntas abertas

Perguntas

- Segurança do Programa
- Coesão do Grupo
- Aplicabilidade no Campo
- Preparação Física no Campo
- Desafio do Programa
- Aproveitamento do Programa
- Dificuldade do Exercício
- Aplicabilidade do Grupo
- Facilidade de Logística
- Melhorias na Aptidão Física
- Comparação do Programa de Aptidão Física

Taxa de Lesões

- Medida importante da utilidade do programa
- Dados obtidos para os alunos que retornaram à unidade (RTU)
- Devem ter completado o teste inicial de treinamento físico
- Lesão durante o treinamento físico, ou uma atividade física em guarnição ou no campo
- As lesões crônicas foram avaliadas como “não atribuíveis e atribuíveis”
- Qualquer lesão não atribuída ao treinamento físico não foi registrada, por exemplo, lesão no ouvido

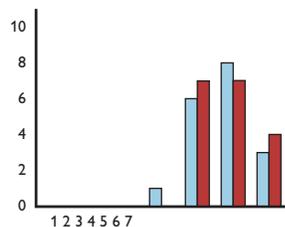
Dados do Teste Físico -- Médias

	ABDOMINAIS		SALTO VERTICAL (cm)		FLEXÕES		AGACHAMENTOS		BARRAS		CORRIDA DE 2.4 KM (min:seg)		CURSO DE OBSTÁCULOS (min:seg)	
	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF
CAP														
Início	61.9	57.6	46.4	42.6	31.9	29.4	43.8	40.3	5.6	4.5	12:32	14:10	7:21	8:33
Fim	60.9	61.2	45.2	42.2	36.3	35.1	51.3	55.2	6.2	4.5	11:54	12:33	6:03	7:10
Diferença	-1	3.6	-1.2	-0.4	4.1	5.7	7.5	14.9	0.6	0	-0:38	-1:37	-1:18	-1:23
DP1.2														
Início	72.6	71.9	46.5	45.5	41.8	36.1	48.5	48.1	7.4	5	12:24	12:12	11:30	12:37
Fim	74.9	78.1	47.1	44.8	45.4	43.1	54.2	61.2	8.7	6.9	11:24	11:10	10:37	11:22
Diferença	2.3	6.2	0.6	-0.7	3.6	7	5.7	13.1	1.3	1.9	-1:00	-1:02	-0:53	-1:15

Validade do CrossFit Avaliada (continuação...)

Segurança do Programa:

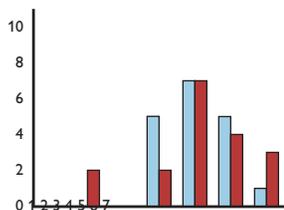
Sinto que o treinamento em que participei foi seguro.



1 = discordo totalmente

Coesão de Grupo:

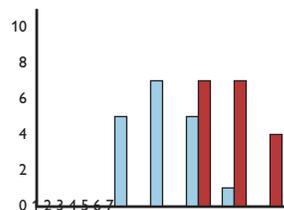
Sinto que a coesão do meu pelotão aumentou durante as sessões de treinamento físico



4 = neutro 7 = concordo totalmente

Aplicabilidade no Campo:

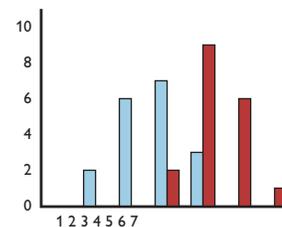
Sinto que as atividades realizadas durante as sessões de treinamento físico estavam relacionadas com os tipos de tarefas realizadas em um ambiente de campo



escala vertical = número de pessoas

Preparação Física para o Campo:

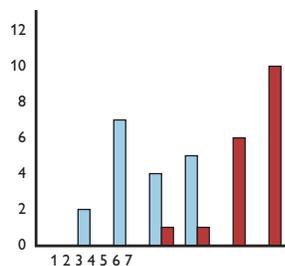
Sinto que as sessões de treinamento físico me prepararam para o campo



AFM CrossFit

Desafio do Programa:

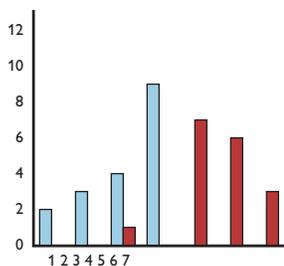
As sessões de treinamento físico foram desafiadoras



1 = discordo totalmente

Aproveitamento do Programa:

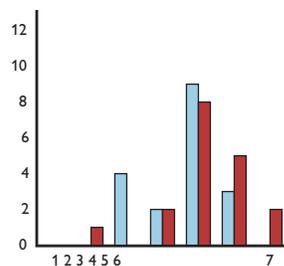
Apreciéi participar das sessões de treinamento físico



4 = neutro 7 = concordo totalmente

Aplicabilidade em Grupo:

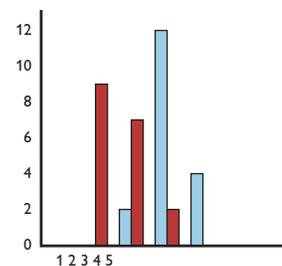
Este treinamento é útil como um programa de treino físico voltado para grupos



escala vertical = número de pessoas

Dificuldade do Exercício:

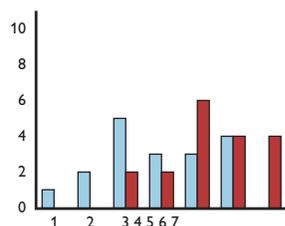
Os movimentos neste programa foram difíceis/fáceis de aprender



1 = muito difícil 3 = neutro 5 = muito fácil

Facilidade Logística:

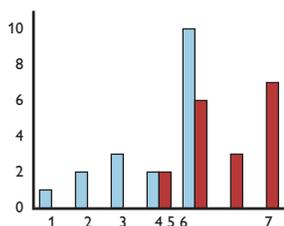
Logisticamente, este programa é realista para as sessões de treinamento físico em grupo no exercício



1 = discordo totalmente

Melhora da Condição Física:

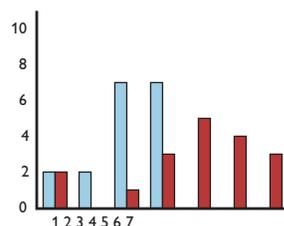
Estou em melhor forma agora do que no início do programa de treinamento físico



4 = neutro 7 = concordo totalmente

Comparação de Programas de Fitness:

Alcansei maiores melhorias na minha condição física com este programa do que com outros que usei no passado



escala vertical = número de pessoas

AFM CrossFit

Programa AFM

- Realizado conforme o “Programa de Fitness do Exército de 12 semanas”
- Os treinos incluíam aquecimento, exercício (40-50 min) e resfriamento
- Supervisionado pelo instrutor do curso 4 de 4
- Os treinos consistiam em:
 - Intervalos aeróbicos
 - Treinamento aeróbico contínuo
 - Treinamento de força e potência
- Dia opcional (marcha com carga, esportes ou dia de recuperação)

Programa CrossFit

- Baseado no CrossFit Journal e no site do CrossFit
- Os treinos incluíam aquecimento, exercícios (15-25 min) e resfriamento
- O restante do treino era usado para instrução de habilidades, movimentação de objetos externos ou controle corporal
- Supervisionado pelo instrutor do curso
- Os treinos consistiam em:
 - Treinamento de habilidades (levantamento de peso ou controle corporal)
 - Treinamento de habilidade única (MAT, levantamento olímpico, marcha com carga)
 - Treinamento de habilidades múltiplas (corrida, peso, controle corporal)

Resumo da Análise Estatística

- Os dados sugerem que o CrossFit induziu maior força nas pernas e no core
- CrossFit gerou melhorias cardiovasculares iguais ou superiores realizando menos da metade da corrida
- Em nenhum exercício os grupos de CrossFit mostraram uma melhoria menos significativa que os grupos AFM

Explicação dos Resultados

Os resultados sugerem que os grupos de CrossFit igualaram ou superaram os grupos AFM

Resultados e Análise de Lesões

- AFM 6 Lesões atribuíveis
- CrossFit 2 Lesões atribuíveis

Possível Viés

- Requisito de ter um instrutor certificado de CrossFit para realizar o treinamento e também servir como Oficial de Testes

Para mitigar o possível viés:

- Os testes de PT foram desenvolvidos conjuntamente pelo pessoal de PSP de CFB Gagetown
- Os testes de PT foram supervisionados pelo pessoal de PSP
- Os eventos do teste de PT foram as verificações de fitness AFM (viés a favor do AFM)
- O curso de obstáculos não foi uma vantagem para nenhum dos grupos
- Nenhum grupo foi avaliado em um treino de CrossFit
- Os dados foram coletados, introduzidos e processados por uma terceira parte

Conclusão

- O grupo de CrossFit alcançou ganhos de força iguais ou maiores que o AFM com treinos mais curtos
- O grupo de CrossFit obteve ganhos aeróbicos iguais realizando menos da metade da corrida
- O nível educacional superior dos instrutores de CrossFit ajudou no desempenho do grupo de CrossFit

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Foi um ginasta competitivo e atua como treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.