

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS  
UNIDADE ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO CONTINUADA  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO E TREINAMENTO FÍSICO**

**CAMILA ARRUDA DE PAULA**

**CARACTERIZAÇÃO DE PRATICANTES DE CROSSFIT DE UM CENTRO DE  
TREINAMENTO DE PORTO ALEGRE-RS: VARIÁVEIS NUTRICIONAIS,  
ANTROPOMÉTRICAS E DE CAPACIDADE FÍSICA**

**São Leopoldo**

**2015**

Camila Arruda de Paula

CARACTERIZAÇÃO DE PRATICANTES DE CROSSFIT DE UMA CENTRO DE  
TREINAMENTO DE PORTO ALEGRE-RS: VARIÁVEIS NUTRICIONAIS,  
ANTROPOMÉTRICAS E DE CAPACIDADE FÍSICA

Artigo apresentado como requisito parcial  
para obtenção do título de Especialista em  
Nutrição Esportiva e Treinamento Físico,  
pelo Curso de Especialização em Nutrição  
esportiva e Treinamento Físico da  
Universidade do Vale do Rio dos Sinos -  
UNISINOS

Orientadora: Ms. Raquel Lupion

Co-orientadora: Ms. Bárbara Riboldi

São Leopoldo

2015

# CARACTERIZAÇÃO DE PRATICANTES DE CROSSFIT DE UM CENTRO DE TREINAMENTO DE PORTO ALEGRE-RS: VARIÁVEIS NUTRICIONAIS, ANTROPOMÉTRICAS E DE CAPACIDADE FÍSICA

Camila Arruda de Paula\*

Ms. Raquel de Oliveira Lupion\*\*

Ms. Bárbara Pelicoli Riboldi\*\*\*

**Resumo:** O CrossFit é um esporte especializado e intenso que tem como objetivo aperfeiçoar cada uma das dez capacidades físicas reconhecidas do fitness. Esta pesquisa teve como objetivo descrever o perfil alimentar, antropométrico e a capacidade física dos praticantes de CrossFit da cidade de Porto Alegre, Rio Grande Sul. Os participantes foram submetidos a avaliação antropométrica, teste de níveis de aptidão física e de desempenho motor, além de perfil alimentar. A amostra foi composta de 20 praticantes de CrossFit, do sexo masculino, onde verificou-se a prevalência de baixa massa óssea (52,9%), baixa ingestão de carboidratos e elevada ingestão de proteínas no perfil nutricional, nos testes de aptidão física a maioria dos participantes obteve a classificação média no teste de flexibilidade, e no teste de força dos membros inferiores observou-se que o valor médio de peso levantado no exercício de *deadlift* foi próximo ao encontrado em estudo com praticantes da mesma modalidade. Pode-se concluir que os avaliados encontram-se de acordo com os padrões de saúde. O perfil alimentar demonstrou entre os praticantes um alto consumo de proteínas e um baixo consumo de carboidratos de acordo com a recomendação para praticantes de atividade física. No que tange a flexibilidade, observou-se um nível médio dos avaliados e na avaliação da força de membros inferiores verificou-se uma paridade em comparação a um estudo similar.

**Palavras-chave:** Aptidão física. Composição corporal. Avaliação nutricional.

## 1 INTRODUÇÃO

O CrossFit é um programa de fitness criado pelo treinador Greg Glassman no ano de 1995 na Califórnia, Estados Unidos, que tem crescido muito nos últimos anos, em 2005 havia apenas 18 boxes afiliados no mundo, atualmente há 11.645,

---

\*Nutricionista (PUCRS) e Engenheira de Alimentos (Unisinos). Email: [nutricamiladepaula@hotmail.com](mailto:nutricamiladepaula@hotmail.com).

\*\*Nutricionista (PUCRS) e Educadora Física (UFRGS). Mestre em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). Especialista em Nutrição Clínica (Unisinos). Email: [ralupion@gmail.com](mailto:ralupion@gmail.com).

\*\*\*Nutricionista (UFRGS). Mestre em Epidemiologia (UFRGS). Doutoranda em Epidemiologia (UFRGS). Email: [barbara.riboldi@gmail.com](mailto:barbara.riboldi@gmail.com).

sendo 444 no Brasil (Official CrossFit Affiliate Gym Locator, 2015). É um esporte cuja metodologia baseia-se em uma dieta voltada para o fitness e saúde; seguido de condicionamento metabólico pelas três vias (aeróbica, láctica, fosfogênica); elementos da ginástica que auxiliam no desenvolvimento da capacidade funcional para o controle do corpo e amplitude do movimento; levantamento de peso e arremesso visando desenvolver a capacidade de controlar os objetos externos e produzir energia. Essa modalidade tem como objetivo aperfeiçoar cada uma das dez capacidades físicas reconhecidas do fitness: resistência cardiovascular e respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, velocidade, potência, coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio (GLASSMAN, 2010).

Tais características denotam que a dieta desses atletas deve preconizar o fornecimento adequado de todos os nutrientes (GOMES et al, 2009). O planejamento alimentar deve ser estabelecido de acordo com as necessidades individuais, a frequência, a intensidade e a duração do treinamento. Dessa forma, é importante adequar a ingestão energética da dieta, a distribuição de macronutrientes, vitaminas e minerais (CABRAL et al, 2006). Além disso, a antropometria pode fornecer informações valiosas sobre as variações físicas e da composição corporal global, como também identificar características únicas do atleta (KERR, 1988).

Neste sentido, informações sobre a capacidade física são aspectos importantes a serem considerados, devido às características peculiares de um treino de CrossFit. Assim sendo, o objetivo da pesquisa é descrever o perfil alimentar, antropométrico e a capacidade física dos praticantes de CrossFit da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal observacional. Foram avaliados homens com idade superior a dezoito anos, praticantes de CrossFit a no mínimo 6 meses, por no mínimo três vezes na semana, da cidade de Porto Alegre, RS. A amostra foi por conveniência, sendo todos os praticantes de um centro de treinamento que preenchem os critérios de inclusão convidados a participar, e aqueles, que aceitaram assinar o termo de consentimento livre e esclarecido e foram informados sobre o objetivo da pesquisa e seus direitos como participantes.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, consoante a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, segundo parecer 906.146.

As avaliações antropométricas seguiram o protocolo de fracionamento de 5 massas da ISAK (KERR, 1988; STEWART et al, 2011), onde são analisados a massa adiposa, muscular, residual, óssea e cutânea. As variáveis antropométricas avaliadas foram as medidas básicas (massa corporal, estatura, estatura sentado, envergadura), comprimentos (braço, antebraço, mão, ilioespinal, trocanter, coxa, perna, tíbia), diâmetros (biacromial, abdominal ântero-posterior, biliocristal, pé, tórax transverso, tórax ântero-posterior, úmero, punho, fêmur), perímetros (cabeça, pescoço, braço relaxado, braço flexionado, antebraço máximo, punho mínimo, tórax, cintura mínima, quadril, coxa, coxa média, panturrilha, tornozelo) e dobras cutâneas (tríceps, subescapular, bíceps, crista ilíaca, supraespinal, abdominal, coxa anterior, panturrilha medial). Para a aferição das medidas utilizou-se balança digital com precisão de 0,1 kg e capacidade máxima de 150 kg da marca Camry; estadiômetro de parede da marca Wiso; segmomômetro para longitudes da marca Cescorf; paquímetro para grandes diâmetros da marca Cescorf; paquímetro para pequenos diâmetros da marca Cescorf; trena métrica da marca Cescorf; plicomômetro para dobras cutâneas da marca Cescorf.

Os níveis de aptidão física foram medidos através do teste de flexibilidade, sentar-e-alcançar (JOHNSON et al, 1979), e teste de carga máxima (BITTENCOURT, 1986) através dos exercícios *bench press* (supino) e *deadlift* (levantamento terra) para avaliação da força máxima na parte superior e inferior do corpo respectivamente.

O teste de flexibilidade seguiu a padronização do Projeto Esporte Brasil (2015), onde o avaliado deve estar descalço, sentado de frente para a base da caixa, com as pernas estendidas e unidas. Coloca-se uma das mãos sobre a outra e eleva-se os braços à vertical. O avaliado inclina o corpo para frente e alcança com as pontas dos dedos das mãos tão longe quanto possível sobre a régua graduada, sem flexionar os joelhos e sem utilizar movimentos de balanço (insistências), realizando três vezes este procedimento, considerando-se a maior distância atingida. O avaliador permanece ao lado do participante, mantendo-lhe os joelhos em extensão.

Os testes de carga máxima, *bench press* e *deadlift*, foram aplicados na forma crescente onde adicionou-se um peso gradativo até que o avaliado não conseguisse

realizar uma repetição completa. Por ser um teste que induz um alto grau de estresse (MARINS et al, 1998), foi realizado um aquecimento prévio específico com movimentos de liberação articular e exercícios de aquecimento no próprio exercício com séries leves sob orientação do professor de educação física do centro de treinamento.

O desempenho motor foi medido através do teste de salto vertical e do arremesso da bola medicinal (BITTENCOURT, 1986). Para a realização do teste de salto vertical foi utilizada uma superfície lisa, de três metros de altura, graduada de 2 em 2 centímetros e pó de giz, onde o avaliado assumiu a posição em pé, de lado para a superfície graduada, e com o braço estendido acima da cabeça, o mais alto possível, mantendo as plantas dos pés em contato com o solo, sem flexioná-los. Fez-se uma marca com os dedos, na posição mais alta que pudesse atingir. Para facilitar a leitura, os dedos do testando foram sujos com pó de giz. O teste consistiu em saltar o mais alto possível, sendo facultado ao testando, o flexionamento das pernas e o balanço dos braços para a execução do salto. Foram realizadas três tentativas, computando-se o melhor dos três resultados alcançados.

Já para o arremesso da bola medicinal foi utilizado uma bola medicinal de 3 kg da marca Pretorian e uma trena métrica da marca Cescorf. O testando assumiu a posição sentada em uma cadeira onde uma corda foi amarrada na altura do peito para mantê-lo seguro à mesma e eliminar a ação de embalo durante o arremesso. A bola medicinal foi segurada com ambas as mãos contra o peito e logo abaixo do queixo, com os cotovelos o mais próximo possível do tronco. A distância foi medida entre os pés dianteiros da cadeira e o primeiro ponto de contato da bola medicinal com o solo. Foram realizadas três tentativas uma após a outra, sendo computada a distância, em centímetros, da melhor das três tentativas executadas pelo avaliado. Foi dada ao avaliado a oportunidade de realizar uma tentativa para familiarização com o teste.

O perfil alimentar foi determinado a partir de um recordatório 24 horas habitual sendo os dados transformados em valores de energia e nutrientes através do software DietWin. A adequação da ingestão de macronutrientes foi calculada com base nas recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte para praticantes de treinamento esportivo.

A análise estatística foi realizada com o auxílio do software SPSS 18.0. Para avaliar a normalidade da distribuição das variáveis foi utilizado o teste de Shapiro-

Wilk. Dessa forma, os dados com distribuição normal foram expressos como média e desvio padrão, e os com distribuição anormal ou mediana em percentil 25 e 75. As variáveis categóricas foram expressas com número total e percentual do total da amostra.

### 3 RESULTADOS

A amostra foi composta de 20 praticantes de CrossFit, do sexo masculino, com idade média de  $31,20 \pm 5,59$  anos. Os participantes, em sua maioria, apresentaram massa óssea classificada como muito baixa (52,9%); e percentual de gordura corporal menor que a média (73,7%). Quanto às características somatotípicas, os resultados determinaram que 100% (n=19) da amostra foram classificados como mesomorfo (Tabela 1).

A Tabela 2 apresenta as características da composição da dieta desses praticantes, sendo a mediana do consumo calórico total de 2539,64 calorias. Quanto à ingestão de macronutrientes em termos percentuais, destaca-se o baixo consumo de carboidratos (44%) e alto consumo de proteínas (30%).

A Tabela 3 apresenta a adequação da ingestão dietética de macronutrientes em relação à recomendação para praticantes de atividade física de acordo com as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Relativamente à ingestão de carboidratos, 84,2% dos participantes apresentaram ingestão inferior às recomendações e 78,9% apresentaram ingestão de proteínas acima das recomendações.

Os resultados das medidas dos testes de aptidão física são apresentados na Tabela 5. Sobre o teste de flexibilidade, destaca-se que a maioria (35%) da amostra apresenta classificação média, sendo a média alcançada de 32,075cm (DP  $\pm 5,76$ ). Quanto aos resultados obtidos no teste de força de membros superiores, *bench press*, observa-se resultados próximos nas classificações regular (31,6%) e excelente (42,1%). Quanto ao teste de potência de membros superiores, arremesso da bola medicinal, 70% foi classificada como intermediário. O resultado do teste de salto vertical que mede a potência de membros inferiores apontou a média de 59,04 cm alcançados pelos participantes. Na avaliação de força de membros inferiores, foi utilizado o exercício *deadlift* onde se obteve a média do peso levantado de 160,9kg (DP  $\pm 29,46$ ).

## 4 DISCUSSÃO

A avaliação antropométrica e nutricional é importante em todos os esportes uma vez que a composição corporal influencia diretamente no desempenho (MARTINEZ et al, 2011). Verificou-se no perfil antropométrico uma prevalência de baixa massa óssea e no perfil nutricional uma baixa ingestão de carboidratos e elevada ingestão de proteínas. Já nos testes de capacidade física, destacou-se que no teste de flexibilidade a maioria dos participantes obteve a classificação média. Outra capacidade testada foi a de força de membros inferiores, *deadlift*, onde se obteve uma média de peso levantada pelos avaliados.

O perfil antropométrico encontrado nos praticantes de CrossFit evidencia que estes estão de acordo com os padrões de saúde. Entretanto, a maior parte da amostra apresentou massa óssea muito baixa. Estudos têm demonstrado que a densidade mineral óssea (DMO) de indivíduos atletas de rendimento, fisicamente ativos ou mesmo sedentários, aparentam possuir uma associação com sua força muscular desenvolvida conforme o tipo de exercício físico ou atividade diária que praticam e sua composição corporal (CADORA et al, 2005). Apesar do CrossFit caracterizar-se como uma modalidade de treinamento intenso e variado, os participantes praticam há pouco tempo (entre 6 meses a 1 ano), podendo não ser suficiente para promover um aumento na DMO.

A parte nutricional desempenha um papel crítico no CrossFit já que pode ampliar ou diminuir o efeito do treinamento (GLASSMAN, 2010). Os praticantes apresentaram baixo consumo de carboidratos e alto consumo de proteínas de acordo com as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), que orientam que quanto maior a intensidade do exercício, maior será a participação dos carboidratos como fornecedores de energia, devendo corresponder de 60 a 70% do aporte calórico diário. Já as necessidades proteicas dependem do tipo de exercício, intensidade, duração e frequência. Entretanto, um consumo proteico acima dos níveis recomendados não causa aumento da massa magra, pois há um limite para o acúmulo de proteínas nos diversos tecidos (SBME, 2009). Contudo, esta modalidade esportiva sugere aos seus praticantes seguirem as recomendações da dieta da zona que preconiza o balanceamento de macronutrientes em 40% de carboidratos, 30% de proteínas e 30% de gordura, a fim de otimizar o desempenho físico (GLASSMAN, 2010; CHEUVRONT, 1999).



A avaliação dos testes de aptidão física revelou que a média de flexibilidade obtida entre os participantes foi inferior a encontrada em um estudo feito com praticantes da mesma modalidade, onde a média alcançada foi de 17,45 inches (44,32cm) sendo classificada como ótima para a mesma faixa etária (GERHART, 2013). A flexibilidade é uma das dez capacidades físicas trabalhadas nesta modalidade sendo muito importante em vários exercícios que utilizam os elementos da ginástica e levantamento de peso (GLASSMAN, 2010).

Referente ao teste de força dos membros inferiores observou-se que o valor médio de peso levantado no exercício de *deadlift* foi próximo ao encontrado em estudo com praticantes da mesma modalidade que foi de 374,47 pounds (169,85Kg) (GERHART, 2013).

## 5 CONCLUSÃO

Este estudo descreve as características do perfil alimentar, antropométrico e a capacidade física dos praticantes de CrossFit de um centro de treinamento da cidade de Porto Alegre. No que diz respeito ao perfil antropométrico pode-se concluir que os avaliados encontram-se de acordo com os padrões de saúde. Já no perfil alimentar a amostra notabilizou-se por um alto consumo de proteínas e com consumo de carboidratos abaixo da recomendação para praticantes de atividade física. No que tange a flexibilidade, observou-se um nível médio dos avaliados e na avaliação da força de membros inferiores verificou-se uma paridade em comparação a um estudo similar.

### **Characterization of practitioners CrossFit of a training center in Porto Alegre-RS: variable nutritional, anthropometric and physical capacity**

**Abstract:** The CrossFit is a specialized and intense sport that aims to improve each of the ten recognized physical capabilities of fitness. This research was aimed to describe the nutritional profile, anthropometric and physical capacity of CrossFit practitioners of Porto Alegre, Rio Grande do Sul. The participants underwent anthropometric measurements of physical fitness and motor performance test levels, as well as dietary profile. The sample was composed of 20 CrossFit practitioners, male, where it was found the prevalence of low bone mass (52.9%), low intake of carbohydrates and high protein intake in the nutritional profile, in physical fitness

tests the majority of participants obtained the average rating in the flexibility test, and the strength test of the lower limbs was observed that the average amount of weight lifted in exercise *deadlift* was close to that found in a study with the same modality practitioners. It can be concluded that are evaluated according to the standards of health. The dietary profile among practitioners demonstrated a high protein intake and a low consumption of carbohydrates according to the recommendation for physical activity practitioners. With regard to flexibility, there was an average level of assessed and assessing the strength of the lower limbs there was a parity compared to a similar study.

Key-words: Physical Fitness. Body Composition. Nutrition Assessment.

## REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, Nelson. Musculação: Uma abordagem metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

CABRAL, Carlos Augusto C.; ROSADO, Gilberto P.; SILVA, Carlos Henrique O.; MARINS, João Carlos B. Diagnóstico do estado nutricional dos atletas da equipe olímpica permanente de levantamento de peso do comitê olímpico brasileiro (COB). **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 12, n. 6, p. 345-50, no./dez. 2006.

CADORA, Eduardo L, BRENTANO, Michel A, KRUEL, Luis Fernando M. Efeitos da atividade física na densidade mineral óssea e na remodelação do tecido ósseo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n. 6, nov./dez. 2005.

CHEUVRONT, SN. The zone diet and athletic performance. *Sports Med*, v. 27(4), p. 213-28, 1999.

COOPER, Kenneth H. O programa aeróbico para o bem estar total. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982.

Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de

ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev. bras. med. esporte. 2009; 15:6.

GERHART, Hayden D. A comparison of CrossFit training to traditional anaerobic resistance training terms of selected fitness domains representative of overall athletic performance. Master's thesis, Indiana University of Pennsylvania, 2013.

GLASSMAN, Greg et al. **The CrossFit Training Guide**. Califórnia, 2010.

GOMES, Rodrigo V.; RIBEIRO, Sandra Maria L.; VEIBIG, Renata F., AOKI, Marcelo S. Consumo Alimentar e Perfil Antropométrico de Tenistas Amadores e Profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 15, n. 6, nov./dez. 2009.

HOWLEY, Edward T, FRANKS, Don. Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

JOHNSON, B. L., NELSON, Jack K. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Minesota: Burgess Publishing Company, 1979.

KERR, Deborah A. An anthropometric method of fractionation of skin, adipose, bone, muscle and residual tissue masses in males and females aged 6 to 77 years. **Unpublished Master's thesis**, Simon Fraser University, Burnaby, BC, Canada. 1988.

MARINS, João Carlos Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo Sergio. Avaliação e Prescrição de atividade física: guia prático. Rio de Janeiro: Shape Ed, 1998.

MARTÍNEZ, S, PASQUARELLI, BN, ROMAGUERA, D, ARASA, C, TAULER, P, AGUILÓ, A. Anthropometric characteristics and nutritional profile of young amateur swimmers. **J Strength Cond Res**, 25(4): 1126-1133, 2011.

OFFICIAL CrossFit Affiliate Gym Locator. Disponível em: <<http://map.affiliate.com/>>. Acesso em: 17 jun. 2014.

PALANIAPPAN, Uma.; CUE, Roger. I.; PAYETTE, Hélène; GRAY-DONALD, Katherine. Implications of day-to-day variability on measurements of usual food and nutrient intakes. **Journal of Nutrition.**, v. 133, p. 232-5, 2003.

PATTEN, C; KAMEN, G; ROWLAND, DM. Adaptations in maximal motor unit discharge rate to strength training in young and older adults. *Muscle Nerve*, v. 24(4), p. 542-50, 2001.

PROJETO ESPORTE BRASIL. Disponível em: <<https://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 19 julho 2015.

STEWART, Arthur; MARFELL-JONES, Michael, OLDS, Timothy, RIDDER, Hans. *International Standards for Anthropometric Assesment*, ISAK. 2011.

## APÊNDICE A - TABELAS

Tabela 1 - Característica e composição corporal de praticantes de CrossFit de Porto Alegre (RS) (n=19)

<b>Variáveis</b>	<b>Média/n</b>	<b>DP/%</b>
<b>Idade (anos)</b>	31,20	5,59
<b>Peso (kg)</b>	80,86	6,62
<b>Altura (cm)</b>	176,47	6,41
<b>Classificação da massa adiposa (%)</b>		
MUITO BAIXO	4	21,1
BAIXO	2	10,5
NORMAL	12	63,2
MUITO ELEVADO	1	5,3
<b>Classificação da massa muscular (%)</b>		
BAIXO	1	5,3
NORMAL	8	42,1
ELEVADO	5	26,3
MUITO ELEVADO	5	26,3
<b>Classificação da massa óssea (%)</b>		
MUITO BAIXO	10	52,6
BAIXO	2	10,5
NORMAL	7	36,8
<b>Classificação do % de gordura (%)</b>		
MENOR QUE A MÉDIA	14	73,7
MÉDIA	2	10,5
MAIOR QUE A MÉDIA	2	10,5
RISCO B	1	5,3
<b>Classificação do somatório de 6 dobras cutâneas (mm)</b>		
MUITO BAIXO	1	5,3
BAIXO	2	10,5
NORMAL	13	68,4
ELEVADO	1	5,3
MUITO ELEVADO	2	10,5
<b>Classificação do somatotipo</b>		
MESOMORFO	19	100

Tabela 2 - Características da composição da dieta de praticantes de CrossFit de Porto Alegre (RS) (n=19).

Variáveis	Mediana (P25 - P75)
<b>CALORIAS (kcal)</b>	2539,64 (2055,90 - 3281,19)
CHO (%)	44 (35 - 49)
PTN (%)	30 (21 - 35)
LIP (%)	28 (24 - 34)

Tabela 3 - Adequação da ingestão dietética de macronutrientes em relação à recomendação para praticantes de atividade física\* (n=19)

Variáveis	N (%)
<b>Classificação dos carboidratos (g/kg de peso corporal)</b>	
ABAIXO DA RECOMENDAÇÃO	16 (84,2)
DENTRO DA RECOMENDAÇÃO	3 (15,8)
<b>Classificação das proteínas (g/kg de peso corporal)</b>	
ABAIXO DA RECOMENDAÇÃO	1 (5,3)
DENTRO DA RECOMENDAÇÃO	3 (15,8)
ACIMA DA RECOMENDAÇÃO	15 (78,9)

\*conforme recomendação para praticantes de atividade física (SBME, 2009)

Tabela 4 - Resultados das medidas dos testes de aptidão física dos praticantes de CrossFit (n=20)

Variáveis	Média/n	DP/%
<b>Teste de flexibilidade</b>		
MÉDIA ALCANÇADA	32,07	5,76
FRACO	3	15
REGULAR	2	10
MÉDIO	7	35
BOM	4	20
ÓTIMO	4	20
<b>Teste bench press</b>		
FRACO	2	10,5
REGULAR	6	31,6
BOM	3	15,8
EXCELENTE	8	42,1
<b>Teste de arremesso da bola medicinal</b>		
INTERMEDIÁRIO	14	70
INTERMEDIÁRIO AVANÇADO	6	30
<b>Teste de salto vertical (cm)</b>	59,04	8,02
<b>Teste dead lift</b>		
PESO LEVANTADO/PESO CORPORAL	1,98	0,29
MÉDIA DE PESO LEVANTADO (kg)	160,90	29,46