

EMPREENDEDORISMO NO CROSSFIT E SUA RELEVANCIA PARA O CORPO HUMANO

Autor: Vinícius Santos de Paula

Este artigo foi feito por meio de pesquisa bibliográfica, tendo como referência mostrar que no Crossfit pode ajudar a mudar a vida das pessoas proporcionando saúde e também além disso rentabilidade financeira para quem investir. A pesquisa é um apanhado geral de algumas pesquisas de trabalhos realizados, a base desta pesquisa foi feita utilizando artigos científicos, revista, livros e teses, de no máximo 8 anos de pesquisa.

RESUMO

O objetivo geral desta pesquisa foi apresentar caminhos de conhecimento para desconhecedores do crossfit, como para iniciantes na área, como para investidores que queiram empreender no mercado que esta crescendo a cada dia. Como no objetivo específico fornecer dados sistematizados sobre empreendedorismo no crossfit, o treino de resistência muscular, alta intensidade, coordenação motora e flexibilidade, com isso resultam em resultados rápidos, melhora no condicionamento físico, e prevenir em doenças comorbianas e contribui na funcionalidade do dia-a-dia. Concluindo que o crossfit pode ser sim um ótimo incentivador para quem busca saúde e bem estar.

Palavra Chave: Crossfit. Treinamento de Força. Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

A modalidade esportiva Crossfit é uma atividade física que abrange um dos programas de treinamento de força e condicionamento físico geral que mais cresce em número de adeptos, além de contar com mais de 10000 academias conveniadas pelo mundo GLASSMAN (2003).

O modelo de treinamento criado em 1995 por Greg Glassman visa desenvolver o condicionamento de forma ampla, inclusiva e geral, preparando os praticantes para qualquer contingência física necessitada. PAINE (2010).

O Crossfit é formado por três tipos básicos de movimento: os cíclicos (corrida, remo, pular corda e etc), os de levantamento de peso (levantamento de peso olímpico e levantamento de peso básico) e movimentos de ginásticas (barras, flexões, argolas e etc). GLASSMAN (2007).

Desse modo busca melhorar todas as capacidades físicas do atleta, como a resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. HAK PT (2013).

Segundo ALVES, BERTELLINI, CARNEIRO et al.(2016) Com a grande influência da mídia as academias estão sendo cada vez mais procuradas, já que o padrão de beleza imposto pela sociedade e fortalecido pela mídia, diz que o corpo perfeito é magro e torneado. O projeto evidencia a abertura de uma academia de musculação com várias funcionalidades, tais como: Musculação, Crossfit, Atividades aeróbicas, Playground, Praça de Alimentação, Consultório nutricional e Loja de suplementos, trabalhando de forma com que o atleta tenha total conforto e praticidade para frequenta-

la. A primeira etapa evidenciada foi o módulo de empreendedorismo, onde demonstrou-se a razão da abertura dessa empresa, pelos dados coletados chegamos à conclusão de que as pessoas procuram por um local completo onde possa encaixar as rotinas do dia-a-dia com a prática de exercícios.

HIPÓTESE

A modalidade crossfit é indicada para todas idades e pode ocorrer risco de lesão?

METODOLOGIA

Em 2013 Hak PT e colaboradores, relataram que as lesões musculoesqueléticas são comuns em praticantes de Crossfit. Podem acometer tanto nos membros inferiores, quanto nos membros superiores, e este estudo relatou que cerca de 70% dos praticantes sofreram lesões durante o crossfit que os impediu de trabalhar, treinar e competir, e 7% desses praticantes, admitiram ter sofrido lesão e requerido intervenção cirúrgica.

No estudo realizado pelo o sebrae e pela a fubra,” fatores condicionantes e taxa de mortalidade de empresas no brasil”, ficou demonstrado que não há diferença significativa, entre os empreendedores que fracassam e os que tem sucesso, em relação a sexo, faixa etária, escolaridade e atividade previa ao iniciar seu negocio. O estudo indicou como principais fatores condicionantes do sucesso dos empreendedores o ‘bom conhecimento do mercado’ e uma ‘boa estratégia de vendas. DEGEN (2009)

Oportunidade de negocio podem ser encontradas por toda parte e sob as mais diversas formas. Para identifica-las, o empreendedor precisa ter ‘predisposição’ e ‘criatividade’. Além disso, precisa conhecer os negócios e o estilo de vida de seus empreendedores para ter certeza de ‘saber o que quer’. Isto é, ele precisar saber se as atividades que precisa desenvolver no negocio que escolher e o estilo de vida que terá de seguir para ter sucesso o atraem, Sem a predisposição, a criatividade e o conhecimento sobre o que quer, o candidato a empreendedor não vai encontrar seu negocio certo. DEGEN (2009)

Concomitantemente a isso, a nova formatação de operação no setor industrial em nível mundial trouxe consigo uma serie de novas consequências físicas e emocionais aos trabalhadores devido aos graus de exigência, pressão, forte concorrência, índice de produtividade, metas entre outros. Por ser comprovadamente responsável pela prevenção e redução dos índices de doenças cardiovasculares, diabetes, pressão arterial alta, câncer, combate a obesidade, e redução de stress, a atividade física também passou a compor os quadros empresarias e a ser responsável pelo cuidado físico, mental e social dos funcionários e colaboradores. (LINHARES; FREITAS, 2010).

CONCLUSÃO

Concluimos que o crossfit pode ser um ótimo incentivador para quem busca qualidade de vida e saúde, tanto para qualquer idade ele é muito inclusivo, Percebeu-se também que é muito importante o apoio e a presença do profissional de Educação Física, pois, o mesmo fornece informações sobre os exercícios a serem executados e auxilia durante o processo de desenvolvimento do corpo. É importante lembrar que o treinamento de crossfit ou uma aula não auxilia somente nos músculos, ajuda também

no convívio social, prevenção de doenças, diminui o estresse e ainda beneficia o indivíduo socialmente funcionalmente, psicologicamente e esteticamente.

Sobre a oportunidade de negócio é sim sem dúvida um ótimo investimento para quem busca ajudar pessoas e conseguir uma renda financeira boa e de rentabilidade alta, o investimento é um pouco alto, mais com muito trabalho e força de vontade pode se conseguir tudo em dobro de volta e assim conseguir construir sua carteira de cliente.

REFERÊNCIA

SIGAKI, Caio. Co-fundador e CEO Hubify. Fundador e CEO do Elefante Verde. Co-fundador Alto Tiete Valley. Fellow do Brazil Innovators. Mentor na Ideation Brasil. Mentor Liga Ventures. Apaixonado por inovação, empreendedorismo e Crossfit.

ALVES, Daniel Argeu de Oliveira (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga. BERTELLINI, Victor Hugo de Oliveira (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

CARNEIRO, Bruno César (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga. ORTIN, Sileno Marcos Araújo (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

Glassman G. Metabolic conditioning. CrossFit Journal 2003; 1-2.

Paine J, Uptgraft J, Wylie R. A Crossfit study. Special Report Command and General Staff College 2010;32-44.

Glassman G. Understanding CrossFit. The CrossFit Journal 2007;56:1-2.

Hak PT, Hodzovic E, Hickey B. The nature and prevalence of injury during Crossfit training. Journal of Strength e Conditioning Research 2013;18-34.

Organization WH. WORLD Health Organization: Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles. 2014.

Saúde. MdSSdVeSDdAdSd. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde 2011.

LINHARES, L. M.; FREITAS, A. L. Um modelo para avaliação da qualidade de serviços em academias de ginástica. In: XXX ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DA PRODUÇÃO, 2010, São Carlos, Anais do XXX Encontro Nacional de Engenharia da produção, p.1-12.

DEGEN, Ronald Jean. O empreendedor: empreender como opção de carreira / Ronald Jean Degen. – São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2009.