

# Seminario

## 4° 1°



*Instituto Superior de Educación Física N° 11  
"Abanderado Mariano Grandoli"  
Rosario - Santa Fe - Argentina*

### **¿Qué impacto tiene el Crossfit en la salud de las personas que lo practican en Rosario?**

Se intentará contestar si esta, es una actividad que puede abordar cualquier persona, es decir, desde un sedentario hasta aquel que se dedica al alto rendimiento y que efectos produce sobre la vida de sus practicantes.

#### Investigadores:

- Díaz, Federico
- Giandana, Ludmila
- Kahan, Gerardo

2016

## Índice

·	Presentación.....	Pg 2
·	Tema.....	Pg 2
·	Justificación.....	Pg 2
·	Problema.....	Pg 2
·	Palabras claves.....	Pg 2
·	Estado del arte.....	Pg 3 - 5
·	Marco teórico.....	Pg 5
·	Preguntas al problema.....	Pg 6
·	Objetivo general.....	Pg 6
·	Objetivos específicos.....	Pg 6
·	Referente empírico.....	Pg 6
·	Marco metodológico.....	Pg 7
·	Resultados obtenidos.....	Pg 8
·	Procesamiento de datos.....	Pg 8 - 12
·	Análisis de los resultados.....	Pg 12 - 14
·	Conclusión.....	Pg. 15 - 17
·	Anexo.....	Pg 18 - 23
·	Bibliografía.....	Pg 24

## **Presentación**

Ya todo el mundo a escuchado hablar de Crossfit y visto algún video de esas “bestias” enormes haciendo cosas increíbles. El Crossfit es un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados con movimientos funcionales ejecutados a alta intensidad. Es por esto, que a lo largo de esta investigación, intentaremos contestarnos si esta es una actividad que puede abordar cualquier persona, es decir, desde un sedentario hasta aquel que se dedica al alto rendimiento y que efectos produce sobre la vida de sus practicantes.

## **Tema**

Se intentara afirmar, si el crossfit en la ciudad de rosario resulta un beneficio para quienes lo practican o es contraproducente para el beneficio de la salud.

## **Justificación**

Mucha gente, cuando decide comenzar a hacer actividad física (debido a que sienten la necesidad de mejorar y mantener su condición) eligen hacer actividades no convencionales que de alguna manera, son moda al momento de su elección. Aquí es cuando la persona con poca experiencia y falta de información suele realizar una decisión no muy acertada, sin tener en cuenta además, que para esta, hay muchos factores influyentes como lo son, el peso, la intensidad de la actividad, que se trabaja en la misma, el tiempo de realización, etc. que se dejan de lado. Motivo por el cual, este trabajo intenta investigar y dar cuenta del nivel de conocimiento que posee la población de la Ciudad de Rosario sobre los beneficios y/o perjuicios que conllevan estas actividades.

## **Problema**

¿Qué impacto tiene el crossfit en la salud de las personas que lo practican en rosario?

## **Palabras claves**

- Crossfit
- Salud

## Estado del arte

### Salud:

- Por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que considera aquélla como "el estado de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad".
- Salleras (1985) define salud como "el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permita los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad".
- Gregorio Piédrola Gil dice que: la salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. En este sentido se puede decir que la salud es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, y constituye la cualidad previa para poder satisfacer cualquier otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad, aunque la salud no puede ser identificada taxativamente como felicidad o bienestar sin más. Asimismo, la salud es el medio que permite a los seres humanos y a los grupos sociales desarrollar al máximo sus potencialidades, esto es, sería como la condición de posibilidad que permite la realización del potencial humano de cualquier persona. De hecho, las modernas antropologías ya no la consideran como una simple ausencia de enfermedad.

Similitudes	Diferencias
<p>*Definen a la salud como el estado de bienestar físico y psicológico.</p> <p>*La OMS y Salleras agregan a la misma que se considera también un estado de bienestar que tiene que ver con lo social.</p> <p>*Gregorio Piédrola Gil y la OMS concuerdan al decir que esta se considera como la ausencia de enfermedad.</p>	<p>*Además, Salleras dice que la salud es un estado de capacidad funcional.</p> <p>*Gregorio Piédrola, a su vez argumenta que la misma permite a los seres humanos y grupos sociales desarrollar al máximo sus potencialidades.</p>

## Crossfit:

- Es un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales, ejecutados a alta intensidad. Es el principal programa de entrenamiento de academias de policía de elite y equipos de operaciones tácticas, unidades militares, campeones de artes marciales y centenares de otros profesionales y atletas alrededor del mundo. Se basa en la combinación de ejercicios con el peso del cuerpo, levantamiento de pesas en estilo olímpico y de potencia, y actividades monoestructurales como correr o remar, tradicionalmente conocidas como "cardio". Nació de la experiencia de Greg Glassman como gimnasta y entrenador del departamento de policía de Santa Cruz, California. (Lucas Caruso)
- Según Vanesa López, Crossfit es un programa de acondicionamiento físico general, amplio e inclusivo, que tiene como objetivo el desarrollo de todas las capacidades físicas. La funcionalidad, la variedad y la intensidad son sus pilares. Crossfit reconoce diez capacidades físicas: fuerza, potencia, velocidad, coordinación, precisión, resistencia muscular, resistencia cardio respiratoria, flexibilidad, equilibrio y agilidad.
- Se basa en los movimientos funcionales para los que está diseñado el cuerpo humano en los que se desarrollan: fuerza, potencia, velocidad, coordinación, precisión, resistencia muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad, equilibrio y agilidad."Es un proceso de acondicionamiento físico que puede practicar cualquier persona, con una intensidad adaptable según las necesidades de cada uno en un diálogo constante con su entrenador", (Iribarren, 2014). .

Similitudes	Diferencias
<p>*Sistema de acondicionamiento físico.</p> <p>*Lucas Iribarren y Vanesa López, coinciden diciendo que esta desarrolla gran variedad de capacidades físicas como lo son: la fuerza, potencia, velocidad, coordinación, precisión, resistencia muscular, resistencia cardio respiratoria, flexibilidad, agilidad y equilibrio.</p> <p>*Por último, Vanesa López y los estudiantes de la Universidad de deportes aportan que este tipo de actividad aporta una gran variedad de ejercicios, con movimientos funcionales y ejecutados a alta intensidad.</p>	<p>*Según los estudiantes de la Universidad de deportes, el crossfit es el principal programa de entrenamiento de academias de policía de elite y equipos de operaciones tácticas, unidades militares, campeones de artes marciales y centenares de otros profesionales y atletas alrededor del mundo. Se basa en la combinación de ejercicios con el peso del cuerpo, levantamiento de pesas en estilo olímpico de potencia, y actividades monoestructurales como correr o remar, tradicionalmente conocidas como "cardio". Nació de la experiencia de Greg Glassman como gimnasta y entrenador del departamento de policía de Santa Cruz, California.</p>

### **Marco Teórico**

**Salud:** entendida como un estado de equilibrio y bienestar no solamente físico, sino también psíquico, social y de capacidad funcional. En este sentido se puede decir que la salud es uno de los deseos más esenciales del ser humano y constituye la cualidad previa para poder satisfacer cualquier otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad. Por último, esta permite a los seres humanos y grupos sociales, a desarrollar al máximo sus potencialidades.

**Crossfit:** es un sistema de acondicionamiento físico que ofrece constantemente ejercicios variados, con movimientos funcionales y ejecutados a una alta intensidad. Esta actividad, desarrolla gran variedad de capacidades físicas: fuerza, potencia, velocidad, resistencia muscular, resistencia cardio respiratoria, flexibilidad, agilidad y equilibrio. Este es el principal programa de entrenamiento de academias de policía de elite y equipos de operaciones tácticas, unidades militares, campeones de artes marciales y centenares de otros profesionales y atletas alrededor del mundo. Se basa en la combinación de ejercicios con el peso del cuerpo, levantamiento de pesas en estilo olímpico y de potencia, y actividades monoestructurales como correr o remar, tradicionalmente conocidas como "cardio". Nació de la experiencia de Greg Glassman como gimnasta y entrenador del departamento de policía de Santa Cruz, California.

### **Preguntas al problema**

- 1- ¿El Crossfit perjudica la salud de sus practicantes?
- 2- ¿Cuál es la lesión más frecuente?
- 3- ¿Qué franja etaria las realiza?
- 4- ¿Se muestran conformes con la misma?
- 5- ¿Notan algún cambio o beneficio desde el momento en el que empezaron a realizarla?
- 6- ¿Cuál es el tiempo máximo que han practicado este tipo de actividades? ¿Han sufrido algún tipo de lesión provocada por la misma?
- 7- ¿Los instructores son profesores de educación física?
- 8- ¿Qué opinan otras áreas científicas como la kinesiología?
- 9- ¿Deberían dejar de practicarse? ¿o ser sustituidas por actividades tradicionales?  
¿Por qué?
- 10- ¿Qué requisitos hay que reunir para poder realizar estas actividades?

### **Objetivo general**

- Comprender cómo es el impacto en su salud, las personas que realizan Crossfit en rosario.

### **Objetivos específicos**

- Determinar cómo se desarrolla la práctica del crossfit en los gimnasios.
- Identificar las principales lesiones que se produce el crossfit.
- Analizar cuáles son las consideraciones de las personas que realizan crossfit.

### **Referente empírico**

Los datos e información para realizar esta investigación fueron obtenidos de los Gimnasios de Crossfit "Xifos" y "Kewua". Los cuales no son gimnasios convencionales sino que son áreas denominadas "Boxes" donde se realizan los circuitos de Crossfit. Realizamos las encuestas y diálogos informales con los alumnos de las clases de crossfit, los profesores y las encargadas de recepción.

## **Marco metodológico**

Investigación exploratoria: los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura revelo que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas nuevas perspectivas. (Sampieri, 2008)

Investigación cualitativa: a veces referido como investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnológica, es una especie de “paraguas” en el cual se incluye una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no cuantitativos (Grinnel; 1997). Este enfoque utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

Encuesta: Muchos investigadores diferencian encuestas de cuestionarios. Usan el termino cuestionario para referirse al conjunto de preguntas planteadas y el termino encuesta se refiere al conjunto de preguntas planteadas para la implementación del cuestionario. El cuestionario es un instrumento que consiste en una serie de preguntas acerca de un determinado problema, sobre el cual se desea investigar. Las preguntas se formulan por escrito, tarea realizada por la persona encuestada o por el encuestador, personalmente o auto-administrado (por correo, teléfono, etc.). La elaboración de un cuestionario requiere delimitar los objetivos o temáticas que comprende y la población a la que va dirigido, para extraer la muestra. Es necesario tener presente que los buenos resultados a obtener dependen de la elección acertada de cuestiones y de corrección en las formulaciones.(De ceretto – Giacobbe, 2009)

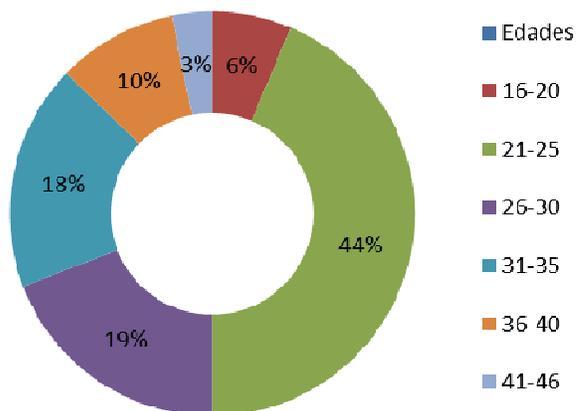
Entrevista: Al hablar sobre los contextos en los cuales se aplica un cuestionario (instrumentos cuantitativos) se comentaron algunos aspectos de las entrevistas. No obstante, la entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta. Esta se define como una reunión para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otra (entrevistados).En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesick; 1998). Regularmente en la investigación cualitativa, las primeras entrevistas son abiertas y de tipo “piloto”, y van estructurándose conforme avanza el trabajo de campo (Meters; 2005), pero no es lo usual que sean estructuradas.

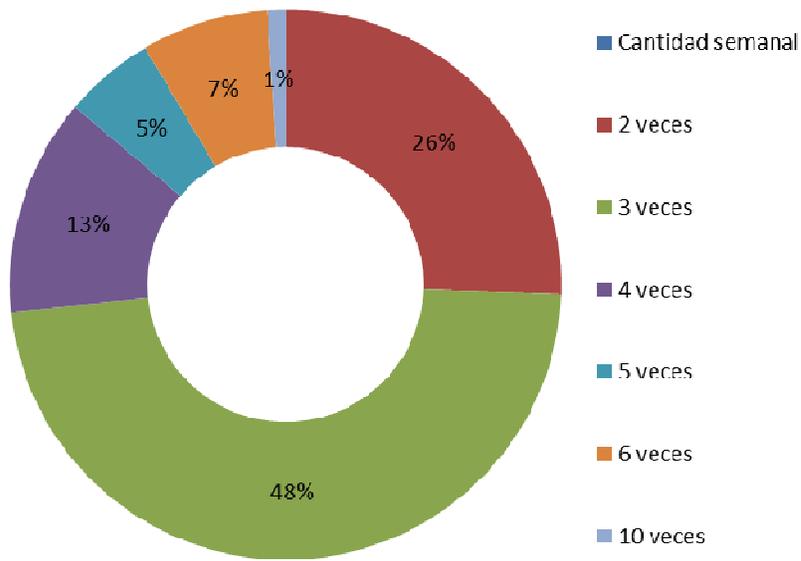
## Resultados obtenidos

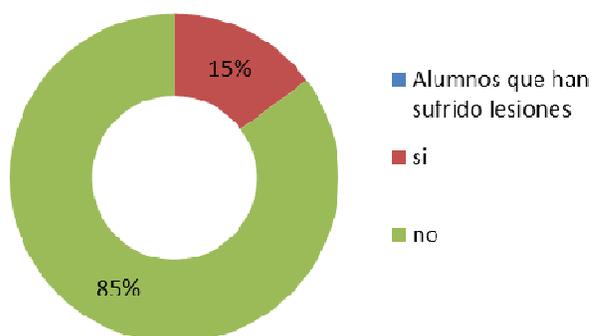
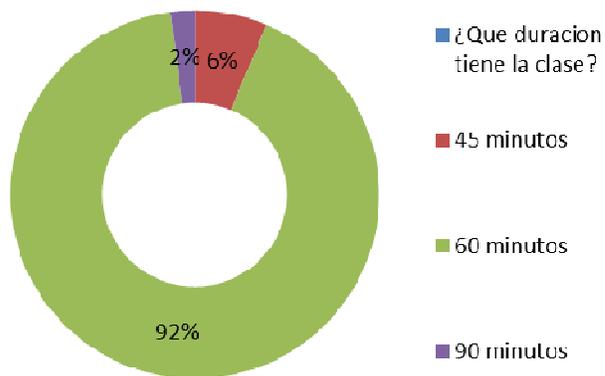
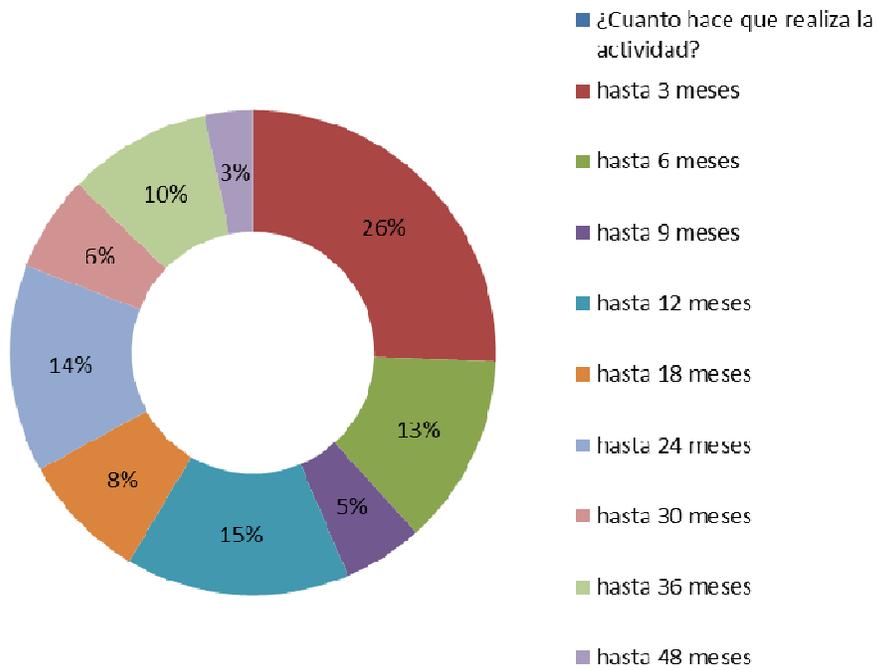
### ➤ Encuesta:

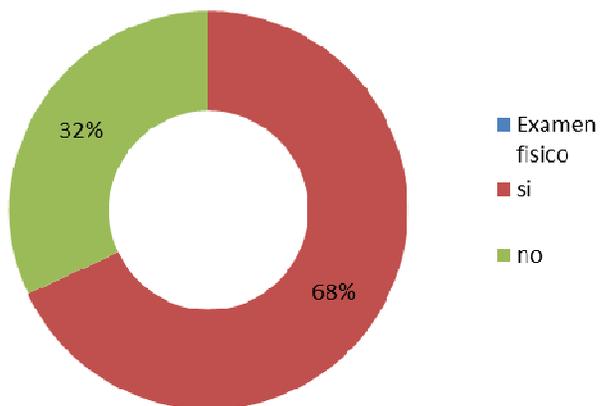
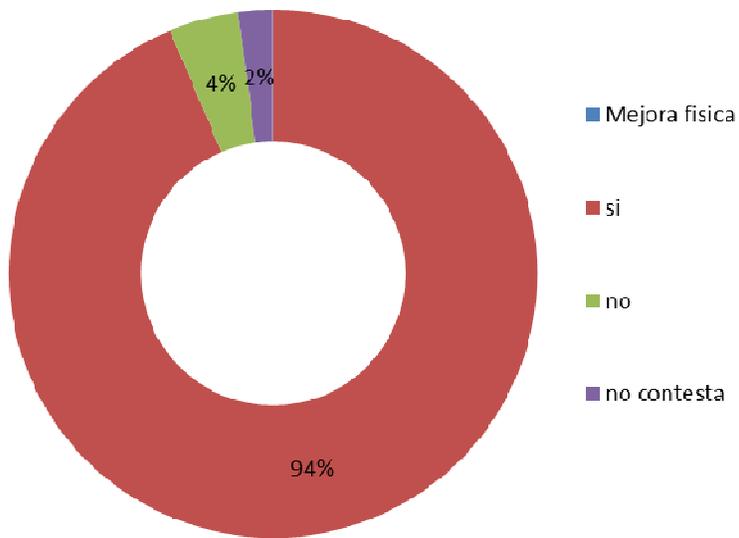
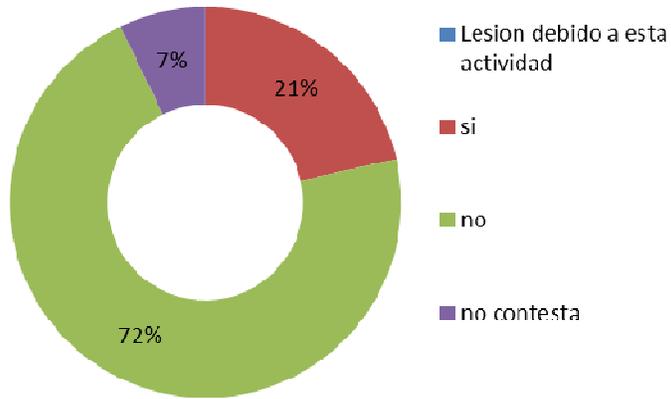
- 1) ¿Edad?
- 2) ¿Te informaste sobre el mismo antes de comenzar?
- 3) ¿Cuántas veces por semana realizas este ejercicio?
- 4) ¿Hace cuánto tiempo haces?
- 5) ¿Qué duración tiene cada clase?
- 6) ¿Sufriste alguna lesión en este tiempo?
- 7) ¿Consideras que se debió a la intensidad que esta actividad demanda?
- 8) ¿Notaste alguna mejoría física en tu salud? ¿Cuál?
- 9) ¿Realizaste tus exámenes físicos antes de comenzar?
- 10) ¿Recomendarías esta actividad a un amigo/conocido?

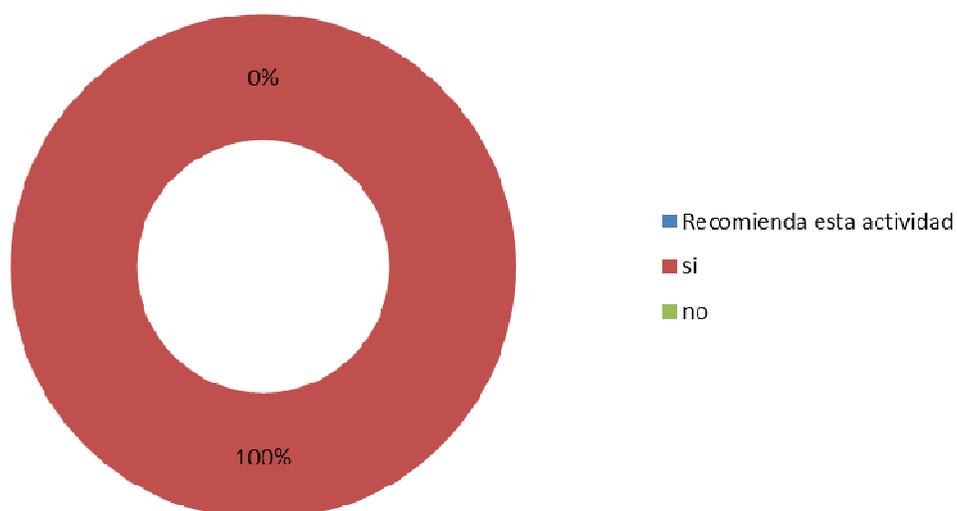
## Procesamiento de datos











### **Análisis de los resultados**

Una vez realizadas las encuestas a quienes practican esta actividad, se logra dar cuenta de las siguientes estadísticas:

- Franja etaria: El menor fue de 16 años y mayor de 46 años, siendo la mayor parte (44%), personas de entre 21 y 25 años quienes practican el mismo, y la minoría (3%) personas de 41 a 46 años. Esto representa que la demanda de la misma está destinada a gente joven y que ha alcanzado la plenitud de su desarrollo y se encuentra en óptimas condiciones para trabajos de alta intensidad, debido al desarrollo de sus capacidades condicionales y coordinativas y maduración de su SNC.
- Personas informadas: Una notable mayoría de la población demostró que antes de comenzar con la actividad tenían conocimiento sobre la alta intensidad a la que se enfrentarían.
- Casi el 50% de las personas que fueron encuestadas practican este deporte tres veces semanales.
- Duración de las clases: Un 92% de las personas que van a crossfit realizan la actividad 60 minutos por día.
- Tiempo que hace que realiza esta actividad: el mayor porcentaje de las personas encuestadas van a crossfit hace tres meses y el menor porcentaje supera los dos años.

Hay una gran relación en las personas que arrancaron hace un año (15%) y dos años (14%). Es decir, gran cantidad de gente suele arrancar en esta temporada (agosto/septiembre).

- Lesiones: Los gráficos de torta muestran que hubo una minoría (16%) de personas que se lesionaron, a su vez, de esta minoría el 20% considera que fue causal de esta actividad, el 7% no contesta y el 73% responde que no fue por esto. Cabe destacar que un 16% sigue siendo, un índice elevado de lesión en la población; serían 15 personas, de 94 encuestados. Si lo comparamos con un trabajo de investigación de Llana Belloch, S; Pérez Soriano, P. y Lledó Figueres, E. (2010) sobre “La epidemiología del fútbol”, la incidencia de lesiones en fútbol oscila entre 4/5 lesiones cada 100 habitantes. Esto demuestra el alto número que nos da esta actividad (crossfit) en comparación al fútbol, que como vemos en su práctica, hay un gran contacto físico, y por ende un mayor riesgo a lesionarse. De los 15 encuestados, cuatro sufrieron lesiones de columna, tres tendinitis (de hombro, codo y rotuliana), uno desgarro (de isquiotibial), dos fracturas (de muñeca y pie, ambas no fueron ocasionadas en la práctica de crossfit), dos dolores articulares (de rodilla y muñeca) y tres de ellos no especificaron. Si bien solo tres personas encuestadas consideraron que las lesiones se debieron al crossfit, no quita la gran probabilidad de que el resto de ellas no hayan sido originadas por el mismo y manifestadas en actividades fuera de esta. Teniendo en cuenta la intensidad y desgaste de esta actividad, provocando fatigas y desgastes residuales que resultan perjudiciales a la salud de los practicantes. Fundamentamos esto, según los patrones de sobre carga de Paul Check “Cuando los músculos vuelven crónicamente fatigados por la exposición repetida a trabajo del ejercicio, unido al ahora nuevo peso de tratar de mantener una relación óptima entre las estructuras articulares”.
- A pesar de esta consecuencia, el 94% de los encuestados considera que hubo una mejora física practicando esta actividad. Todos los encuestados recomiendan el crossfit. Transcribimos aquellas expresiones que manifestaron los encuestados al final de la pg 14 (suprimiendo las respuestas repetidas):
- Examen físico: Aquí consideramos que hay un gran error de instructores y dueños a cargo de estos boxes, deberían obligatoriamente pedir a cada persona que realicen sus exámenes físicos antes de comenzar con esta actividad debido a que requiere de una alta intensidad física. Las estadísticas demuestran que el 32% de las personas no realizaron examen físico antes de comenzar con la misma.

<b>Por qué recomiendan</b>	<b>Mejoras</b>
Actividad completa y dinámica	Cardiovascular
Libera endorfinas	Energía
Tiene intensidad	Control del cuerpo
Ayuda a perder peso y mejorar la salud	Estado físico y muscular
Actividad divertida	No se agita
No es rutinaria	Fuerza brazos y piernas
Hace bien	Capacidades físicas y coordinativas
Ayuda a mejorar físicamente	Circulación en sangre de piernas
Porque si	Baja de peso
Lleva poco tiempo	Medidas del cuerpo
Supera límites por clase	Resistencia
Por los resultados rápido	Apariencia
Desafiante	Tonicidad
Combina actividades diferentes	Aeróbicamente
Hace amigos	Bienestar durante el día
Estimula cooperación y trabajo en equipo	
Psicológicas	
Alternativa al gimnasio	
Es competitivo	
Es hermoso	

Podemos notar que todas hacen referencia a mejoras físicas, relaciones sociales, psicológicas, gustos y diferencias sobre actividades tradicionales.

## **Conclusión**

Luego de haber realizado las encuestas a quienes realizan crossfit y entrevistas a profesionales sobre el impacto que tiene esta actividad en la salud de las personas, determinamos que es una actividad de alta intensidad, que no es apta para todo el mundo como afirma Gonzalo Parera, a excepción de las adaptaciones que el menciona y que coinciden con lo dicho por la instructora entrevistada de crossfit Daiana Romero. En esos casos, creemos que una persona puede iniciarse en esta actividad, de manera progresiva y quizás tener un índice menor de lesiones. Según Daiana, nos manifestó que resulta obligatorio para habilitar un “box” ser profesor de Educación Física. Además, se hacen indispensables las capacitaciones continuas sobre el Crossfit. Lo cual exige un grado de profesionalismo que busca precisamente evitar cualquier tipo de errores en su aplicación.

Encontramos dos aspectos: Por un lado, como negativo, el índice de lesiones de las personas que realizan crossfit es elevado, comparado con el estudio de lesiones en futbol, donde es mucho menor existiendo un riesgo mayor de lesiones al ser un deporte de contacto físico. Seis de las quince lesiones que obtuvimos de los resultados de las encuestas, coinciden con lo dicho por Gonzalo Parera. Donde cuatro fueron lesiones de columna y dos de rodilla. Por otro lado, un aspecto positivo: Considerando la lucha contra el sedentarismo y entendiendo a la salud como un bienestar psíquico, social y físico, ésta actividad logra, insertar a las personas en el mundo de la actividad física y las cuestiones sociales a través de los individuos y su bienestar emocional, por pertenecer a un grupo. Como dijo Gonzalo, “uno se da cuenta con los años lo que uno hace bien y lo que uno hace mal”. Cada individuo en base a sus experiencias, determinara si esta actividad dio resultados o no. Pero podría ser el punto de partida en busca de la actividad que si le otorgue los beneficios deseados y le dé un fin al sedentarismo en su vida.

El seguir practicándola depende de los objetivos que tenga una persona, aquello que se desee alcanzar a través de esta actividad. Si una persona se dedica al deporte y busca un complemento para encontrar mayor desarrollo físico recomendamos otro tipo de métodos. Si una persona que tiene sobrepeso busca reducirlo a través del crossfit, recomendamos cambiarlo, el fuerte impacto que tiene este método sobre las articulaciones no resulta beneficioso a personas de talla grande. Coincidimos con Gonzalo Parera que si bien están surgiendo adaptaciones para todas personas, se debe contar con una fuerza de base, resistencia aeróbica y fundamentos técnicos que si una persona sedentaria toda su vida y jamás realizo deportes, le llevaría meses desarrollarlo.

Si bien definitivamente no lo recomendamos, no consideramos que deban dejar de practicarse por completo de manera estricta prohibiéndolo, ya que si el individuo se siente a gusto y se encuentra placer en él, alcanza para satisfacer las necesidades de movimiento. El noventa y cuatro por ciento (94%) de las personas demuestran haber notado una mejoría física a su vez el cien por ciento (100%) recomienda la actividad. Por lo tanto parece tener una aceptación social sumamente positiva.

Al fin y al cabo, creemos que es una moda y que tarde o temprano comenzara a desaparecer.

Aquí algunos detalles de cómo se caracteriza un famoso “box” de Crossfit:

*Lo que no encontraremos:*

1 – La primera sorpresa es que, tratándose de un deporte de fitness según su propia definición, **no hay espejos**. En cualquier sala de *spinning*, de pesas o donde se hacen las típicas actividades de *Les Mills* (Body Combat, Body Pump) solemos encontrar espejos. En un box, jamás.

2 - **Tampoco veremos televisiones** como suele haber en las salas de fitness corrientes delante de las cintas para correr o las bicis estáticas. Podrían explorarse los beneficios de proyectar imágenes inspiradoras, pero tal vez iría contra la necesaria concentración que deben tener los crossfiteros para hacer bien los ejercicios.

3 – Finalmente, **tampoco hay máquinas de musculación**, ya que los ejercicios suelen hacerse con el peso corporal, *kettlebells*, barras u armatostes como las ruedas de camión.

➤ *Lo que sí encontraremos:*

1 – Una sala enorme. **El techo es mucho más alto** de lo que suelen ser las salas de fitness, al estilo de los centros de gimnasia deportiva, y el espacio no está interrumpido por **ninguna pared**. Del techo cuelgan cuerdas para trepar y anillas para hacer ejercicios gimnásticos. Todos los deportistas entrenan juntos para poder cambiar de ejercicio continuamente, aprender de los compañeros y, por qué no, competir entre sí.

2 – **Suelos y paredes duros** que aguanten la caída de las barras con pesos, los impactos de martillazos o bolas medicinales y el peso de las barras de dominadas.

3 – Pocas máquinas fijas para conseguir **una sala dinámica y abierta a todo tipo de actividades**. Se deben poder establecer circuitos distintos a cada sesión. En un box deben poder hacerse pequeños *sprints* al tiempo se deben poder colocar una docena de

cajas en las que saltar y otra docena de barras con pesos que no molesten a la hora de hacer flexiones o *burpees* a otros deportistas.



# **ANEXO**

➤ Entrevista a kinesiólogo:

- 1) ¿Qué sabes del crossfit? ¿Qué opinas sobre el mismo?

Es un método derivado del entrenamiento militar. Básicamente deriva del entrenamiento de tropas especiales a nivel militar y fue pasado al uso civil. O al menos el crossfit que se está haciendo hasta hoy. Ahora hay algunas variables que están saliendo, pero no es para todo el mundo. No es para alguien que no tenga una formación física básica o un entrenamiento básico. En capital están empezando con un crossfit un poco más suave, más adaptado en relación a la persona.

- 2) ¿Te parece una solución a los problemas de salud que posee la población de esta ciudad?

La solución como “boom” ante el sedentarismo, sin embargo como todo tiene un pico, una meseta y posiblemente una baja, como pasa con muchos métodos. Aparentemente es muy completo, vamos a ver qué pasa con esta adaptación...

- 3) ¿Qué sector de la población puede realizar esta actividad? ¿Gente con un entrenamiento de base?

Si... también hay que tener en cuenta que no es la única manera de trabajar, hace un año y pico parecía que era lo mejor. Surge en norte américa en la costa oeste. Muchos gimnasios vaciaron su sala de musculación para empezar a hacer crossfit y entrenamientos funcionales... Y ahora van a tener que volver a ocuparlos con máquinas, porque para mí va a ser una moda más que nada. La gente se va a aburrir, van a surgir otras cosas y la gente va a querer eso. Ya lo hemos visto unas cuantas veces.

- 4) ¿Consideras que es una actividad de alta intensidad?

La variable que hemos visto hasta ahora si, insisto vamos a ver qué pasa con esta adaptación, cosa que creo que es para no perder clientela

- 5) ¿Una persona sedentaria puede comenzar esta actividad? ¿Por qué?

Sedentaria no, tendría que hacer antes un trabajo de fuerza de base, musculación, una base aeróbica, acondicionamiento muscular, fuerza resistencia. Empezar de una... no lo creo.

6) ¿Te llegó alguna vez algún paciente con lesiones por Crossfit?

Si, gente de mediana edad, tirando para tercera tirando para 45, 50... muchos "pendeviejos"...

7) ¿Cuál fue la lesión más frecuente?

La lesión más común es en la región lumbar y de rodillas, de todo tipo, por el impacto. Cadera no tanto porque es una articulación que se la banca mejor....

8) ¿Los hombros? Más que nada porque son derivados del levantamiento de pesas los ejercicios y su mala ejecución puede generarlos...

Por los menos a mí no me toco... Esto no quiere decir que yo hable mal del método

9) No, no... ni hablar... ¿Te parece que da resultado?

Hay gente que le da resultado y es fanática del entrenamiento de la fuerza y es la biblia para esa gente, si no hacen fuerza sienten que no hacen nada...

10) ¿Le recomendarías ésta actividad a una persona?

Yo no, pero es por gusto mío...no me llama tanto la atención. Si tuviera que recomendar algo seria de fuerza, resistencia o flexibilidad, yo ahora estoy haciendo Yoga y la verdad que me encanta pero uno se da cuenta con los años lo que uno hace bien y lo que uno hace mal. Correr ya corrí mucho en mi vida...ya no lo hago más...

11) ¿Qué actividad le recomendarías a una persona sedentaria?

Que haga entrenamientos aeróbicos de marcha, bicicleta, ya se bici fija o móvil, que haga trabajos en remo, es una actividad que uno no ve tanto en los gimnasios pero es muy completa. Sino también musculación en circuitos pero más adaptados más suave.

12) Claro, seria la metodología del crossfit pero más adaptado....

Mas adaptado a lo que es la estructura de cada persona.

13) Debe ser esa la mayor causa de las lesiones... que no esté adaptada...

El que hizo entrenamiento en su momento esto se lo banca, el que fue un puma por ejemplo, esto se lo banca, pero un tipo de 35, 40 años que nunca hizo nada es más propenso a lesionarse. Gente mal asesorada que generalmente "sigue a la manada" y por eso hace macanas.

➤ Entrevista a Instructor de crossfit:

1) ¿Cómo se desarrolla la clase?

Una clase generalmente, nosotros lo que hacemos, es arrancar a horario puntual, uno o dos minutos. Si es clase de fundamentos, hacemos igual la clase de fundamentos todos juntos y después nos dividimos en dos partes, por un lado la gente que hace fundamentos y la gente que no lo hace. Hay diferentes formas de trabajo:

- Amrap: trabajas la mayor cantidad de rondas por tiempo (esto se da solamente en el Wood y también se puede usar para la entrada en calor)

- Tabata: 20" de trabajo por 10" de pausa. Así hasta llegar a los 4 minutos que es el tabata convencional. Se puede hacer también de ocho.

- Emom: por tiempo pero por repeticiones.

2) ¿Qué sería fundamentos?

Fundamento es donde vemos toda la base técnica y metodológica de crossfit, generalmente es para todos, pero por ahí ya hay personas que vienen entrenadas de otro box, entonces no pasan por esa parte de fundamentos, sino ya se van directamente a la clase.

3) ¿Dónde se da toda la técnica?

Claro, sería toda la base técnica. A partir de ahí nos dividimos y el formato de clase es una entrada en calor, donde se realiza más que nada movilidad articular, luego se da un (wardmap) que forma parte de la entrada en calor, luego hay una parte técnica o de fuerza, dependiendo del día, por ejemplo: si en una semana hay tres días de fuerza o dos días de técnica, la semana siguiente es invertido, y al final está la parte del Wood, que es la parte más importante (el trabajo del día más importante) y al final se hace un trabajo de elongación de diez minutos y la clase dura una hora.

4) ¿Qué ejercicios se realizan?

El crossfit es una combinación de ejercicios gimnásticos, de levantamientos combinado con el trabajo de zona media y el trabajo aeróbico (no hay ejercicios específicos, si bien hay ejercicios que se establecen, estos varían según la planificación que nosotros armamos)

5) ¿Qué capacidades se pueden trabajar en Crossfit?

Todo, las capacidades coordinativas, fuerza, coordinación, todas las capacidades en si porque es un ejercicio que trabaja todas las partes del cuerpo.

6) ¿Se necesita una capacitación para ser instructor de Crossfit?

Si, sumamente importante ser profe de educación física, y además se hacen capacitaciones continuamente, porque si bien uno tiene un conocimiento en cuanto a la base técnica, la forma en la que se trabaja es totalmente diferente a una sala de musculación.

7) ¿Esa capacitación esta patentada? ¿Es internacional?

Depende, hay un montón de cursos que se hacen a nivel nacional, a nivel provincial y después están los level 1, level 2... Eso se hace, y es lo que te permite dar crossfit pero no es sin filtro, no es que tenes que ser profe para poder hacerlo, esto te da la habilitación para poder darlo. Nosotros igual para habilitar el gimnasio sí, tenemos que ser profes de educación física.

8) ¿E instructor de crossfit?

Sí, pero más que nada, profe de educación física.

9) ¿Cuánto duran las capacitaciones?

Depende, hay capacitaciones que duran días, hay capacitaciones que duran meses, pero las iniciales son de días.

10) ¿Hay que realizar revalidas?

Si, se hacen las revalidas. Son las capacitaciones similares a las ya habladas, es la capacitación que uno hace constantemente.

11) ¿Qué impacto tiene en la salud el crossfit? ¿Tuviste algún alumno lesionado en clase?

No, generalmente, lo que nosotros filtramos es que puedan hacerlo todos. Lo que pasa es que hay gente que tiene diferentes tipos de lesiones, que ya acarrean anteriormente, y gente que determinados ejercicios no los pueden hacer, entonces nosotros buscamos (porque el crossfit está visto como que te lesiones) adaptar el ejercicio a cada persona y no que ellos se tengan que adaptar al ejercicio. Hay algo preestablecido pero se le busca la variante para que todos lo puedan realizar.

12) ¿Con esto se mejora?

Si, se mejora, y además gente que no ha hecho nada en su vida de repente como que es un ejercicio completo que se sienten bien, porque además trabajan obviamente toda la parte de fuerza que es fundamental aunque uno piense que no es necesario, como también la capacidad aeróbica. Ellos después se enganchan para hacer el team que es un grupo que se hace un interbox (competencia), que se hace entre los diferentes box. Se anotan por grupos y compiten en determinadas fechas. Esta bueno porque es algo que además de esta bueno que compitan, es algo que los incentivan para seguir comprometidos con la actividad.

## **Bibliografía**

- **Salleras, OMS** (1985) “Salud y actividad física”  
[http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/conceptos de actividad fsica y salud.html](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html)
- **Piedrola Gil, Gregorio** (1996) “El concepto de salud” Publicación digital.  
<https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>
- **Caruso, Lucas** (2016) ¿Qué es el Crossfit y por qué se puso de moda? Diario digital Clarin.  
[http://entremujeres.clarin.com/vida-sana/fitness/crossfit-ejercicio-entrenar-gimnasio-clases-adelgazar-cuerpo\\_0\\_1334273841.html](http://entremujeres.clarin.com/vida-sana/fitness/crossfit-ejercicio-entrenar-gimnasio-clases-adelgazar-cuerpo_0_1334273841.html)
- **Iribarren, Lucas** (2014) ¿Qué es el crossfit y porque es considerado riesgoso? Diario digital BBC Mundo.  
[http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/07/140730\\_crossfit\\_argentina\\_riesgo\\_amv](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/07/140730_crossfit_argentina_riesgo_amv)
- **Pau** (2013) ¿Cómo es un box de crossfit? Revista digital Fitness Libre  
<http://www.fitnesslibre.com/box-de-crossfit-maquinas-television/>
- **Llana Belloch, S; Pérez Soriano, P. y Lledó Figueres, E.** (2010). La epidemiología del futbol: una revisión sistemática. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10 (37) pp. 22-40  
<http://www.hsnstore.com/blog/lesiones-en-el-futbol/>
- **De Ceretto Josefa – Giacobbe Mirta** (2009) Nuevos desafíos en investigación-teoría, métodos e instrumentos. Homo Sapiens Ediciones.
- **Callado Fernandez Carlos – Lucio Baptista Pilar – Sampieri Roberto Hernandez** (2008) Metodología de la investigación 4º edición. Editorial McGraw Hill.
- **Paul Chef** (2000) Patrones de sobrecarga. Traducción Gentileza del Dr. Javier Saez, Argentina – [drjavier@yahoo.com.ar](mailto:drjavier@yahoo.com.ar) .
- **Lázaro Ramírez José Luis, Galan Muela Sergio** (2013) ¿Qué es el Crossfit? Estudiantes del 2º curso. Facultad del Deporte Universidad Pablo de Olavide, Sevilla (España).