

Perfil alimentar de praticantes de Crossfit: uma revisão da literatura

Food profile of Crossfit practitioners: a literature review

Perfil alimentario de los practicantes de Crossfit: revisión de la literatura

Recebido: 23/10/2020 | Revisado: 01/11/2020 | Aceito: 04/11/2020 | Publicado: 08/11/2020

Mairana Gabrielli Rodrigues Reis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2976-0962>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: mairanagabrielli1@hotmail.com

Ana Paula Nunes Leão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3517-0280>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: anasavio@hotmail.com

Luiza Marly Freitas de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6726-3994>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: lumarnahid@gmail.com

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8214-2832>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: liejyagnes@gmail.com

Resumo

A presente pesquisa traçou como objetivo verificar o perfil alimentar de praticantes de Crossfit e suas repercussões, já descritos e publicados na literatura. Estudo de revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória, com abordagem teórica. A referida pesquisa traz como resultados informações referentes ao perfil alimentar de praticantes de Crossfit. A busca dos artigos foi realizada em bases de dados online: Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), PubMed (National Library of Medicine) e Google Acadêmico, publicados do ano de 2016 a 2020. Para a busca do material bibliográfico foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: “Crossfit”, “perfil alimentar”, “atividade física” e “nutrição esportiva”. Nos estudos examinados pode-se perceber que estratégia nutricional adequada quantitativa e qualitativamente de acordo a modalidade de

exercícios praticados influencia nos resultados dos praticantes de crossfit. Em um artigo foram encontradas diversas inadequações em relação às recomendações, tais como a reduzida ingestão calórica e o baixo consumo de carboidratos. Além disso, verificou-se a ingestão insuficiente de alguns micronutrientes, somente no grupo das mulheres, dos minerais ferro e cálcio, e as vitaminas E e folato. Dessa forma, por meio dos estudos apresentados, conclui-se que hábitos alimentares inadequados refletem diretamente no desempenho dos praticantes de Crossfit. Portanto, aderir a uma estratégia nutricional adequada, quantitativamente e qualitativamente, mostra-se um método promissor, uma vez que, beneficia a saúde, o bem-estar e otimiza a performance dos praticantes.

Palavras-chave: Crossfit; Perfil alimentar; Atividade física; Nutrição esportiva.

Abstract

This research aimed to verify the dietary profile of Crossfit practitioners and their repercussions, already published and published in the literature. Study of integrative literature review, of qualitative and exploratory nature, with theoretical approach. The research results in information regarding the dietary profile of Crossfit practitioners. The search for the articles was carried out in online databases: Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), PubMed (National Library of Medicine) and Google Scholar, published from 2016 to 2020. To search for bibliographic material, the following keywords were used: “Crossfit”, “food profile”, “physical activity” and sports nutrition. In the studies examined, it can be seen that adequate nutritional strategy, both quantitatively and qualitatively, according to the type of exercise practiced influences the results of crossfit practitioners. In one article, several inadequacies were found in relation to the recommendations, such as reduced caloric intake and low consumption of carbohydrates. In addition, there was an insufficient intake of some micronutrients, only in the group of women, of the minerals iron and calcium, and as vitamins E and folate. Thus, through specialized studies, it is concluded that inappropriate eating habits directly reflect on the performance of Crossfit practitioners. Therefore, adhering to an adequate nutritional strategy, both quantitatively and qualitatively, is a promising method, since it benefits health, well-being and optimizes the performance of practitioners.

Keywords: Crossfit; Food profile; Physical activity; Sports nutrition.

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo verificar el perfil dietético de los practicantes de Crossfit y sus repercusiones, ya publicado y publicado en la literatura. Estudio de revisión integradora de la literatura, de carácter cualitativo y exploratorio, con enfoque teórico. La investigación da como resultado información sobre el perfil dietético de los practicantes de Crossfit. La búsqueda de los artículos se realizó en bases de datos en línea: Medline (Sistema de Análisis y Recuperación de Literatura Médica en Línea), PubMed (Biblioteca Nacional de Medicina) y Google Scholar, publicados de 2016 a 2020. Para la búsqueda de material bibliográfico se utilizaron las siguientes palabras clave: “Crossfit”, “perfil alimentario”, “actividad física” y “nutrición deportiva”. En los estudios examinados se puede apreciar que una adecuada estrategia nutricional, tanto cuantitativa como cualitativamente, según el tipo de ejercicio practicado influye en los resultados de los practicantes de crossfit. En un artículo, se encontraron varias deficiencias en relación con las recomendaciones, como la ingesta calórica reducida y el bajo consumo de carbohidratos. Además, hubo una ingesta insuficiente de algunos micronutrientes, solo en el grupo de mujeres, de los minerales hierro y calcio, y como vitaminas E y folato. Así, a través de estudios especializados, se concluye que los hábitos alimenticios inadecuados se reflejan directamente en el desempeño de los practicantes de Crossfit. Por tanto, adherirse a una estrategia nutricional adecuada, tanto cuantitativa como cualitativamente, es un método prometedor, ya que beneficia la salud, el bienestar y optimiza el desempeño de los practicantes.

Palabras clave: Crossfit; Perfil alimentario; Actividad física; Nutrición deportiva.

1. Introdução

Atualmente a preocupação com a saúde vem aumentando bastante, e por isso as pessoas estão cada vez mais aderindo a uma alimentação saudável juntamente com a prática de atividade física e assim deixando de lado a preocupação somente com a estética (Lima, Lima & Braggion, 2015). Devido a essa grande procura por saúde associada à estética, os exercícios de alta intensidade vêm ganhando notoriedade, isso pelo fato de ter uma menor duração e também otimizar a aptidão física e a saúde (Gillen & Gibala, 2014). De acordo com Moran et al. (2017) o Crossfit é um exemplo, de exercício de alta intensidade, considerado recente, pois foi implementado no início do milênio e vem ganhando popularidade.

Essa modalidade de exercício físico possui diversos componentes que utilizam e desafiam a capacidade motora, como os exercícios aeróbicos e anaeróbicos, o equilíbrio, a

agilidade e velocidade. Além disso, melhora a força, resistência muscular e a aptidão cardiorrespiratória (Dominski et al., 2018). Dentre os diversos exercícios podem-se citar os levantamentos olímpico, terra e supino, e exercícios cíclicos como a corrida e bicicleta. Esses são realizados de forma acelerada, constante e com tempo limitado de recuperação (Tibana, Almeida & Prestes, 2015).

Segundo Meyer, Morrison & Zuniga (2017) o Crossfit pode ser uma forma eficiente de treinamento para adultos saudáveis que procuram uma categoria de exercícios variados, desde que sejam realizados de maneira adequada e com o aumento progressivo da intensidade.

Devido ao seu caráter intenso, o praticante dessa modalidade acaba possuindo baixo estoque e uma grande depleção de glicogênio por meio das várias adaptações metabólicas e da atuação cardiorrespiratória de forte intensidade, assim, necessitando de um aporte calórico mais elevado (Lacerda & Tavares, 2017). De acordo com Bueno, Ribas & Bassan (2016), a dieta deve ser recomendada de acordo com as características inerentes dos exercícios e com as necessidades individuais de cada praticante.

Por isso, um comportamento nutricional que inclui ingestão energética adequada, como também de Carboidratos, proteínas, água e eletrólitos, é de fundamental importância, uma vez que ao praticar exercícios, principalmente os de alta intensidade, os requerimentos nutricionais são aumentados, e por meio dessa conduta vários benefícios são alcançados, tais como a permanência e evolução da massa magra, manutenção da composição corporal, e otimização do desempenho (Fontan & Amadio, 2015., Reinaldo et al., 2016). Em contrapartida, Caprio et al. (2018) dizem que a deficiência na ingestão de nutrientes pode produzir efeitos negativos, como perda excessiva de massa muscular, perda óssea, disfunções hormonais e queda no desempenho físico.

Sendo assim, a presente pesquisa traçou como objetivo verificar o perfil alimentar de praticantes de Crossfit e suas repercussões, já descritos e publicados na literatura.

2. Metodologia

Estudo de revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória, com abordagem teórica. A referida pesquisa traz como resultados informações referentes ao perfil alimentar de praticantes de Crossfit, dessa maneira, contribuindo para a identificação de um perfil alimentar mais coerente para essa modalidade de esporte. A revisão integrativa de literatura é um método que tem como propósito resumir resultados obtidos em estudos sobre

determinado tema, de forma disciplinada e organizada. Ela oferece diversas informações sobre um assunto/problema, desenvolvendo assim, um conjunto de conhecimentos (Ercole, Melo & Alcoforado, 2014). De acordo com Pereira et al. (2018) a metodologia faz parte de uma das principais características do conhecimento científico, que é a estruturação, pois fornece informações sobre os métodos utilizados na elaboração do trabalho, isto é, o passo a passo.

A busca dos artigos foi realizada em bases de dados online: Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), PubMed (National Library of Medicine) e Google Acadêmico, publicados do ano de 2016 a 2020.

Para a busca do material bibliográfico foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: “Crossfit”, “perfil alimentar”, “atividade física” e “nutrição esportiva”. Os artigos cujos títulos e/ou palavras-chave continham tais descritores foram selecionados para a segunda etapa da pesquisa que consistiu da leitura dos resumos. Aqueles que abordavam o tema foram lidos na íntegra e acrescentados a este trabalho.

As referências bibliográficas dos estudos localizados nas bases de dados foram também rastreados para localizar outras pesquisas de potencial interesse ao assunto estudado. A busca foi realizada no período de março a outubro de 2020.

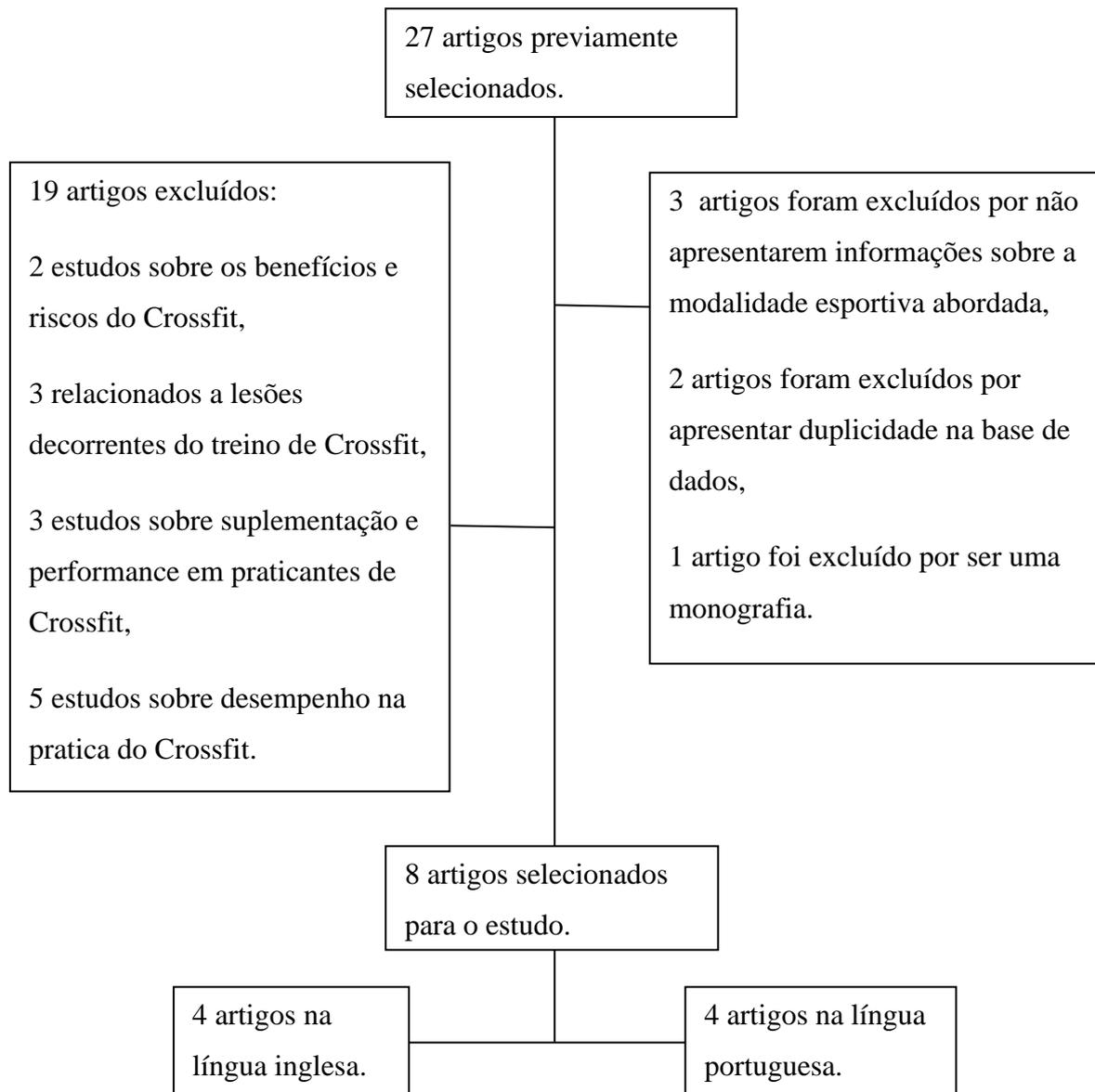
Os critérios de inclusão foram: publicações em formato de artigos, que abordassem a temática perfil alimentar e o Crossfit, com data de publicação entre os anos 2016 e 2020 e escrita em português e inglês. Dentre os motivos para a não seleção dos artigos estavam: não ter o texto completo disponível, monografias, apresentar duplicidade na base de dados e abordar assuntos que não atendessem aos objetivos deste estudo.

Foram encontrados vinte e sete (27) artigos potencialmente relevantes na primeira etapa, dos quais, seis (6) foram excluídos, três (3) por não apresentar informações sobre a modalidade esportiva estudada, dois (2) por duplicidade nas bases de dados e um (1) por ser uma monografia.

Vinte e um (21) artigos foram encaminhados para análise metodológica, sendo que destes, treze (13) artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios deste estudo.

As informações sobre os artigos selecionados na última etapa encontram-se na Figura1, com suas características descritas.

Figura 1. Fluxograma do processo de busca e seleção dos estudos inclusos na revisão. Teresina/PI, Brasil, 2020.



Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Na Figura 1 é exibido o fluxograma do processo de busca e seleção dos estudos inclusos na revisão. Onde se encontra o processo detalhado de exclusão de artigos, que não se encaixam no estudo e quantidade de artigos inclusos de acordo com o idioma.

3. Resultados

Na Tabela 1 encontra-se a distribuição dos artigos científicos encontrados segundo o período de publicação e o total de artigos.

Tabela 1 - Distribuição dos resultados referentes às produções científicas utilizadas na revisão integrativa por período de publicação.

Período	N	%
2016- 2017	4	50%
2018-2020	4	50%
Total	8	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Observa-se que na Tabela 1, foi realizada uma distribuição numérica, informando a quantidade de estudos por período de ano de publicação. Observou-se que houve um equilíbrio entre a quantidade de publicações com a temática nos anos entre 2016 a 2020. A extração dos dados foi de autoria própria.

Tabela 2 – Distribuição dos estudos publicados no período de 2016 a 2020 segundo autor e ano, título, base de dados, objetivo, tipo de estudo e resultados.

Autor e ano	Título	Base de dados	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
Bueno et al. (2016)	Determinação da ingesta de micro e macronutrientes Na dieta de praticantes de Crossfit.	Google Acadêmico	Investigar a ingesta de macronutrientes e micronutrientes na dieta de praticantes de Crossfit.	Transversal	Os praticantes apresentaram um perfil para os macronutrientes hiperproteico e hipolipídico. Quanto aos micronutrientes abaixo das recomendações para vitaminas C, E, K e acima para B6 e B12. Abaixo para os macrominerais Cálcio e Magnésio. Acima para as recomendações diárias para os microminerais Ferro e o Zinco

Escobar et al. (2016)	The Effect of a Moderately Low and High Carbohydrate Intake on Crossfit Performance	Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online)	investigar o efeito de três dias consecutivos de alta ingestão de CHO no desempenho do CrossFit e correspondentes variáveis relacionadas ao metabolismo em indivíduos treinados em força.	Transversal	Os resultados sugerem que a prática adotada pelo Crossfit de dietas com CHO moderadamente baixa pode ser adequada durante curtos períodos de treinamento, no entanto, dada a tendência observada, períodos de treinamento prolongados podem ser efetuados.
Lins & Souza (2020)	Dieta pré e pós-treino em praticantes de crossfit®: Um perfil qualitativo do consumo de alimentos e suplementos	Google Acadêmico	Avaliar qualitativamente a alimentação pré e pós-treino de praticantes de Crossfit em Brasília, comparando o consumo alimentar e o uso de suplementos.	Transversal quantitativa	60% relatou ter dieta ou suplemento prescrito ou indicado por nutricionista. Na alimentação pré-sal treino, foi observado o maior consumo de Carboidratos provenientes das frutas (54%) e cereais (46%), seguido de suplementos (46%). Já no consumo de pós-treino, houve prevalência no consumo de carnes e ovos (76%), seguido de cereais (57%). Quanto ao uso de suplementos, 80% dos participantes relataram fazer uso de suplementação.
Brescansin et al. (2019)	Análise do perfil alimentar de praticantes de crossfit na região metropolitana de Belém do Pará.	Google Acadêmico	Analisar o perfil alimentar de desportistas de crossfit na região metropolitana de Belém-PA.	Pesquisa de campo, transversal, descritiva e observacional	Na frequência de consumo alimentar diária observou-se a elevada ingestão de cereais, ovos, óleo vegetal, leites e derivados e hortaliças Destaca-se ainda que o consumo de embutidos é maior que o consumo de frutas e carne bovina. Na semanal, observou-se um alto percentual de ingestão de bebidas alcoólicas, pizza e refrigerantes. Na mensal destacam-se salgados fritos, macarrão com molho e miscelâneas. Entre os alimentos descritos como nunca/raramente consumidos, destaca-se o açúcar e as leguminosas.

Lacerda & Tavares (2017)	Efeito de uma Dieta Restritiva em Praticantes De Crossfit	Google Acadêmico	Avaliou o efeito de uma dieta restritiva sobre a composição corporal em praticantes de crossfit	Quantitativo, descritivo e transversal	Os resultados indicam redução significativa nas variáveis estudadas e preservação da massa magra, ponto positivo pois os indivíduos que seguem um planejamento dietético apropriado, associado à prática regular de exercício físico, conseguem preservar a massa magra melhorando o desempenho.
Kephart et al. (2018)	The Three-Month Effects of a Ketogenic Diet on Body Composition, Blood Parameters, and Performance Metrics in CrossFit Trainees: A Pilot Study	PubMed	caracterizar os efeitos de uma dieta cetogênica de 12 semanas (KD) na composição corporal, parâmetros metabólicos e de desempenho em participantes que foram treinados recreativamente em uma instalação CrossFit local.	Transversal	Notavelmente, o consumo de carboidratos autorreferido diminuiu e o consumo total de calorias diminuiu. Enquanto os valores de gordura dietética autorreferidos foram maiores e os valores de proteínas foram menores, não houve diferenças significativas entre os valores pré e pós.
Rountree et al. (2017)	Efficacy of Carbohydrate Ingestion on CrossFit Exercise Performance	PubMed	O objetivo deste estudo foi investigar o impacto no desempenho da ingestão de CHO durante sessões de exercícios de alta intensidade com duração de aproximadamente 30 min.	Quantitativo, descritivo	Nenhuma diferença foi encontrada para o trabalho total entre os ensaios CHO (321 ± 51) ou PLA (314 ± 52) ($p = 0,38$). Também não houve efeitos principais ($p > 0,05$) para o tratamento comparando o desempenho dos exercícios nas rodadas.
Gogojewicz et al. (2020)	Assessment of Dietary Intake and Nutritional Status in CrossFit-Trained Individuals: A Descriptive Study	PubMed	Avaliação do consumo alimentar e do estado nutricional em um grupo selecionado de participantes treinados em CrossFit.	Descritivo	A ingestão de energia na dieta foi menor do que a demanda recomendada. Além disso, foi relatado baixo consumo de carboidratos, bem como ingestão inadequada de folato, vitamina E (nas mulheres) e minerais, como Fe e Ca (nas mulheres). A ingestão de energia, carboidratos, ferro e cálcio na dieta dos participantes do CrossFit foi muito baixa em comparação com as recomendações.

Fonte: Dados da pesquisa, (2020).

Na Tabela 2 pode-se observar a estruturação resumida dos estudos (n=8) conforme o autor e ano, título, base de dados, objetivo, tipo de estudo e principais resultados.

4. Discussão

Nos estudos examinados pode-se perceber que estratégia nutricional adequada quantitativa e qualitativamente de acordo a modalidade de exercícios praticados, e levando em consideração a intensidade e frequência do treino, otimiza o desempenho do treinamento físico, promove saúde e qualidade de vida.

Nesse sentido, Brescansin et al. (2019), confirmam que o acompanhamento nutricional realizado por um nutricionista é fundamental, pois o mesmo é apto para elaborar estratégias que englobam desde simples orientações até a adequação de macronutrientes e micronutrientes, e como consequência positiva o praticante de Crossfit obterá de forma saudável seus objetivos e um melhor desempenho e promoção de saúde. Nesse mesmo estudo, ao analisar o perfil alimentar de praticantes de Crossfit, constatou-se o elevado consumo de carboidratos, principalmente os cereais, em consonância com esse resultado, a ingestão de lipídios também estava elevada.

No tocante a alimentação qualitativa, Lins & Souza (2020) realizou um estudo profundo, analisando a alimentação pré e pós-treino de praticantes de Crossfit. De acordo com seus resultados a maioria dos praticantes (60%), relataram ter acompanhamento com nutricionista e consumirem alimentos como pré e pós-treino, com prevalência de alimentos fontes de Carboidratos como pré e de proteínas como pós-treino.

De acordo com o estudo de Escobar (2016), que teve por objetivo avaliar os efeitos de uma dieta rica em carboidratos no desempenho do Crossfit, constatou-se que uma dieta com consumo moderadamente baixo de carboidratos pode não ser a mais adequada para quem almeja um bom desempenho e uma dieta rica em carboidratos pode ser necessária, visto que se trata de uma modalidade de exercício de alta intensidade, e o glicogênio é o substrato essencial para a boa performance.

Em contrapartida, Lacerda & Tavares (2017) avaliaram os efeitos de uma dieta restritiva em praticantes de Crossfit, e mesmo sendo uma modalidade de alta intensidade, que teoricamente, requer um aporte calórico elevado, os praticantes obtiveram diversos benefícios, como a redução da circunferência da cintura e peso corporal, além da manutenção da massa corporal e otimização do desempenho físico. Esse fato pode ser explicado devido à presença

de um treinamento regular de força, com elevada intensidade, associado com uma dieta restritiva e balanceada.

Kephart et al. (2018), caracterizou em seu estudo piloto os efeitos de uma dieta cetogênica, com baixo consumo de carboidratos, durante 12 semanas com praticantes de Crossfit. Os resultados demonstraram que houve redução da massa gorda entre os participantes, porém não houve alterações significativas na massa magra, além disso, o desempenho não foi afetado. Dessa forma, o estudo sugere que uma dieta cetogênica provoca a redução na adiposidade do corpo e não interfere negativamente no desempenho. No entanto, o estudo também sugere que a dieta cetogênica, a longo prazo, pode afetar adversamente o ganho de massa magra.

De acordo com Rountree et al. (2017), que investigou a eficácia da suplementação de carboidrato durante o exercício de Crossfit, seus resultados sugeriram que a ingestão aguda de carboidrato não melhora a performance durante o exercício, no entanto, também não provocou a diminuição do desempenho. O estudo apresenta como possível justificativa o tamanho da amostra (n=8), além da variação na ingestão dietética dos participantes, o que provavelmente tenha comprometido os estoques de glicogênio muscular, e consequentemente, a inalteração do desempenho.

No estudo de Bueno et al. (2016) foi averiguado que realmente existe uma desinformação entre os praticantes de exercícios de força em relação as necessidades diárias de macronutrientes e micronutrientes. Neste mesmo estudo, constatou-se que a amostra apresentou um perfil de ingestão alimentar hipoglicídico, hiperprotéico e hipolipídico. Com relação a ingestão de micronutrientes, foi averiguado inadequações para todos os micronutrientes analisados. As vitaminas C, E, K e os minerais como o Cálcio e Magnésio, apresentaram-se abaixo das recomendações da Dietary Reference Intakes (DRI), em contrapartida, as vitaminas B6, B12 e os minerais, Ferro e Zinco, apresentaram-se elevados.

Levando os dados de Bueno et al. (2016) à comparação, Gogojewicz, Sliwicka & Durkalec (2020), ao avaliar a ingestão alimentar e o estado nutricional em um grupo de 62 participantes, sendo 31 mulheres e 31 homens treinados em Crossfit, também encontrou diversas inadequações em relação as recomendações, tais como a reduzida ingestão calórica e o baixo consumo de Carboidratos. Além disso, verificou-se a ingestão insuficiente de alguns micronutrientes, somente no grupo das mulheres, dos minerais ferro e cálcio, e as vitaminas E e folato.

5. Considerações Finais

Dessa forma, por meio dos estudos apresentados, conclui-se que hábitos alimentares inadequados refletem diretamente no desempenho dos praticantes de Crossfit. Por isso, aderir a uma estratégia nutricional adequada, quantitativamente e qualitativamente, mostra-se um método promissor, uma vez que, beneficia a saúde, o bem-estar e otimiza a performance dos praticantes.

No entanto, apesar da expressiva relevância do tema, por ser uma modalidade de exercício relativamente nova, são escassos os estudos que busquem analisar o perfil alimentar desses praticantes, portanto, é de suma importância o aprofundamento de pesquisas sobre o tema discutido. Além disso, espera-se que através desse estudo seja despertado o interesse pela temática e, dessa forma, contribuir para o ensino, pesquisa e prática profissional.

Referências

- Brescansin, M. B., Naziazeno, R. F. T., & Miranda, T. V. (2017). Análise do perfil alimentar de praticantes de Crossfit na região metropolitana de Belém do Pará. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(81), 830-838.
- Bueno, B. A., Ribas, M. R., & Bassan, J. C. (2016). Determinação da ingestão de micro e macro nutrientes na dieta de praticantes de Crossfit. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 10(59), 579-586.
- Caprio, J., Machado, J. P., Franco, G., & Manochio, M. (2018). Perfil alimentar e antropométrico de um time de atletas de handebol da categoria junior. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 12(70), 238-245.
- Dominski, F. H., Siqueira, T. C., Serafim, T. T., & Andrade, A. (2018). Injury profile in Crossfit practitioners: systematic review. *Fisioter Pesqui.*, 25(2), 229-239.
- Ercole, F. F., Melo, L. S. D., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9-12.

Escobar, K. A., Morales, J., & Vandusseldorp, T. A. (2016). The effect of a moderately low and high carbohydrate intake on crossfit performan. *International Journal of Exercise Science*, 9(3), 460-470.

Fontan, J. S., & Amadio, M. B. (2015). O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. *Revista Bras. Med. Esporte*, 21(2), 153-157.

Gillen, J. B., & Gibala, M. J. (2014). Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Appl Physiol Nutr Metab.*, 39(3), 409-12.

Gogojewicz, A., Śliwicka, E., & Durkalec-Michalski, K. (2020). Assessment of Dietary Intake and Nutritional Status in CrossFit-Trained Individuals: A Descriptive Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4772.

Kephart, W. C., Pledge, C. D., Roberson, P. A., Mumford, P. W., Romero, M. A., Mobley, C.B., Martin, J. S., Young, K. C., Lowery, R. P., Wilson, J. M., Huggins, K. W., & Roberts, M. D. (2018). The Three-Month Effects of a Ketogenic Diet on Body Composition, Blood Parameters, and Performance Metrics in CrossFit Trainees: A Pilot Study. *Sports (Basel, Switzerland)*, 6(1), 1.

Lacerda, R. M. C. P., & Tavares, R. L. (2017). Efeito de uma dieta restritiva em praticantes de Crossfit. *Revista Campo do Saber*, 3(2), 152-166.

Lima, L. M., Lima, A. de S., & Braggion, G. F. (2015). Avaliação do Consumo Alimentar de Praticantes de Musculação. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 9(50), 103-110.

Lins, T. C. de L., & de Souza, L. P. V. (2020). Dieta pré e pós-treino em praticantes de crossfit®: um perfil qualitativo do consumo de alimentos e suplementos. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(82), 946-953.

Meyer, J., Morrison, J., & Zuniga J. (2017). The benefits and risks of CrossFit: A systematic review. *Workplace Health Saf*, 65(12), 612-618.

Moran, S. Booker, H., Staines J., & Williams, S. (2017). Rates and risk factors of injury in CrossFit: a prospective cohort study. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(9), 1147-53.

Pereira, A. S., et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [e-book]. Santa Maria: UAB/NTE/UFSM. Recuperado de https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/358/2019/02/Metodologia-da-Pesquisa-Cientifica_final.pdf.

Reinaldo, J. M., Silva, D. G., Matos, R. C., Leite, M. M. R., & Mendes-Netto, R. S. (2016). Nutritional inadequacy in dietary intake of school athletes. *ABCS Health Sciences*, 41(3), 156-162.

Rountree, J. A., Krings, B. M., Peterson, T. J., Thigpen, A. G., McAllister, M. J., Holmes, M. E., & Smith, J. W. (2017). Efficacy of Carbohydrate Ingestion on CrossFit Exercise Performance. *Sports (Basel, Switzerland)*, 5(3), 61.

Tibana, R. A., Almeida, L. M., & Prestes, J. (2015). Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 23(1), 182-185.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Mairana Gabrielli Rodrigues Reis – 30%

Ana Paula Nunes Leão – 30%

Luiza Marly Freitas de Carvalho – 20%

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim – 20%