NUTRIÇÃO APLICADA AO CROSSFIT Recomendações atuais para saúde, performance e recuperação

Autor(res)

Amanda Barbosa Neto
Naiane Silva Gomes Benigno

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O CrossFit é uma modalidade de treinamento de alta intensidade que combina exercícios funcionais, levantamento de peso e condicionamento metabólico, apresentando crescente popularidade nos últimos anos (Sprey et al., 2016). Por envolver elevada demanda energética e neuromuscular, a nutrição torna-se um pilar fundamental para manutenção da performance e prevenção da fadiga. O aporte adequado de carboidratos é essencial para a reposição do glicogênio muscular e a otimização do rendimento, especialmente em treinos de alta intensidade (Thomas; Erdman; Burke, 2016). A ingestão proteica adequada contribui para o reparo e a síntese muscular, reduzindo o risco de lesões e favorecendo a recuperação (Jäger et al., 2017).
Além dos macronutrientes, a hidratação adequada exerce papel determinante no equilíbrio térmico e na manutenção do desempenho (Sawka et al., 2007). Micronutrientes com propriedades antioxidantes, como vitaminas C e E, auxiliam na atenuação do estresse oxidativo induzido pelo esforço repetitivo (Sousa et al., 2020). Estratégias como a periodização nutricional e a suplementação ergogênica, quando bem aplicadas, podem potencializar os resultados e promover a saúde a longo prazo dos praticantes de CrossFit (Dominski; Siqueira, 2020).
Compreender as recomendações nutricionais aplicadas a essa modalidade é indispensável para profissionais da saúde e da nutrição, permitindo intervenções eficazes e embasadas em evidências científicas.

Objetivo

Analisar com base em evidências científicas sobre as principais recomendações nutricionais aplicadas ao CrossFit, destacando estratégias voltadas para desempenho, recuperação e manutenção da saúde dos praticantes.

Material e Métodos

Este estudo constitui-se em uma revisão narrativa da literatura científica sobre nutrição aplicada ao CrossFit. Para a construção do trabalho, foram realizadas buscas em bases de dados como PubMed, SciELO, ScienceDirect e Google Scholar, considerando artigos publicados entre 2016 e 2025. Foram utilizados os descritores, em português e inglês: “nutrition”, “sports nutrition”, “supplementation”, “performance” e “recovery”, combinados por operadores booleanos (AND, OR).

Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e narrativas, bem como diretrizes de sociedades científicas, que abordassem a relação entre nutrição, desempenho, recuperação, composição corporal ou saúde de praticantes de CrossFit. Excluíram-se trabalhos publicados antes de 2016, artigos não disponíveis na íntegra e estudos sem relevância direta ao tema.

A seleção ocorreu em três etapas: (1) leitura de títulos e resumos para triagem inicial; (2) análise crítica dos artigos na íntegra; (3) inclusão final dos estudos que atendiam aos critérios de elegibilidade. As informações extraídas foram organizadas de forma descritiva, contemplando macronutrientes, micronutrientes, hidratação, suplementação e estratégias de periodização nutricional.

Esse processo metodológico permitiu reunir evidências atualizadas para fundamentar recomendações nutricionais aplicadas ao CrossFit, garantindo confiabilidade e relevância científica ao trabalho.

Resultados e Discussão

A literatura evidencia que a nutrição é fundamental para desempenho, recuperação e saúde de praticantes de CrossFit. Em relação aos macronutrientes, os carboidratos são essenciais para a manutenção das

6 / 9

reservas de glicogênio, críticas em exercícios de alta intensidade e curta duração. Estudos indicam que uma ingestão de 5 a 7 g/kg/dia de carboidratos otimiza a performance, sendo ajustada conforme volume e intensidade de treino (Thomas; Erdman; Burke, 2016).

A ingestão proteica adequada favorece a síntese muscular, o reparo tecidual e a redução de danos induzidos pelo exercício. Recomenda-se 1,6 a 2,2 g/kg/dia de proteína, distribuída ao longo do dia, com preferência por fontes de alta qualidade biológica, como ovos, laticínios e carnes magras (Jäger et al., 2017). O consumo pós-treino contribui para a recuperação e adaptação muscular.

Embora não sejam a principal fonte energética durante treinos de alta intensidade, as gorduras desempenham papel importante na modulação hormonal e na absorção de vitaminas lipossolúveis, representando 20–35% do total calórico diário (Dominski; Siqueira, 2020).

A hidratação é essencial, pois a desidratação, mesmo leve, compromete força, resistência e coordenação motora. Recomenda-se monitorar a perda de peso corporal durante treinos e garantir reposição hídrica antes, durante e após a atividade (Sawka et al., 2007).

Quanto aos micronutrientes e antioxidantes, vitaminas C e E, zinco e selênio auxiliam na redução do estresse oxidativo gerado por exercícios intensos, contribuindo para a recuperação e prevenção da fadiga (Sousa et al., 2020).

A suplementação ergogênica, especialmente a creatina monohidratada, demonstra eficácia no aumento da força e desempenho em exercícios de alta intensidade (Dominski; Siqueira, 2020). Beta-alanina, cafeína e proteínas isoladas podem oferecer benefícios adicionais quando utilizadas de forma planejada, não existem quantidades especificas de uso, mas em alguns estudos recentes foram encontrados melhoras significativas em praticantes moderados de CrossFit a dose de 6,4mg/kg de Beta-alanina, 6mg/kg de cafeína e um consumo de proteinas isoladas de 1,4 - 2,0g/kg/dia dependendo da intensidade e frequência de treino (Verity,H; Candow. 2024)

7 / 9

A periodização nutricional, ajustando a ingestão de nutrientes conforme fases de treino e competição, é uma estratégia eficaz para otimizar resultados e preservar a saúde dos praticantes (Sprey et al., 2016). Esses achados reforçam que uma abordagem nutricional personalizada, baseada em evidências, é fundamental para maximizar desempenho, favorecer a recuperação e preservar a saúde no CrossFit.

Conclusão

A nutrição é essencial para o desempenho, recuperação e saúde de praticantes de CrossFit. Estratégias envolvendo carboidratos, proteínas, gorduras, hidratação, micronutrientes e suplementação, fundamentadas em evidências científicas, potencializam resultados, reduzem riscos de lesões e promovem adaptações musculares eficientes.

Referências

DOMINSKI, F. H.; SIQUEIRA, T. C. Evidências fornecidas pela literatura sobre o uso de elementos do CrossFit em esportes. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/385736628_Evidence_Provided_by_the_Literature_on_the_Use_of_Crossfit_Elements_in_Sport.

JÄGER, R.; PURCELL, R.; HARTMAN, J.; KERR, D.; ZIEGLER, P.; KREIDER, R. B. Position of the International Society of Sports Nutrition: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, v. 14, p. 20, 2017. DOI: 10.1186/s12970-017-0187-8.

9 / 9

MARTINHO, D. V.; DE SOUZA, R. A.; DE SOUZA, L. S.; DE SOUZA, S. M. P.; MARTINS, M. A.; DE SOUZA, M. S.; MARTINS, P. R.; DE SOUZA, D. L. Nutrição no CrossFit® – evidências científicas e aplicações práticas. Journal of Sports Science & Medicine, v. 24, n. 1, p. 1-10, 2025. DOI: 10.1080/15502783.2025.2509674.

MEIER, N.; DOMINSKI, F. H.; SIQUEIRA, T. C.; ANDRADE, A. Efeitos fisiológicos do treinamento regular de CrossFit® e a influência da pandemia de COVID-19 no comportamento de treinamento de atletas. Frontiers in Physiology, v. 14, p. 1146718, 2023. DOI: 10.3389/fphys.2023.1146718.

Martinho DV, Rebelo A, Clemente FM, Costa R, Gouveia ÉR, Field A, Casonatto J, van den Hoek D, Durkalec-Michalsk K, Ormsbee MJ, Sarmento H. Nutrition in CrossFit® - scientific evidence and practical perspectives: a systematic scoping review. J Int Soc Sports Nutr. 2025 Dec;22(1):2509674. doi: 10.1080/15502783.2025.2509674. Epub 2025 Jun 5. PMID: 40471841; PMCID: PMC12143013.

L. M. CAPISTRANO, Valden, Jr et al. Nutrient intake and body composition in CrossFit athletes: A cross-sectional study. International journal of kinesiology and sports science, v. 10, n. 4, p. 55–63, 2022a.

Verity,H.,Candow, D.,&Chilibeck,P.D.(2024). Beta- Alanine Suppleentation for CrossFit Performance.Nutraceuticals, 4(4),673-682. https://doi.org/10.3390/nutraceuticals4040037