

CROSSFIT GAMES®: UMA ANÁLISE HISTÓRICA DAS MODALIDADES, EXERCÍCIOS E FORMATOS DE PROVA (2007 - 2024)Ted Daniel Santiago Araujo¹, Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida¹, Daniel Rogério Petreça¹**RESUMO**

Introdução: O CrossFit®, modalidade esportiva que combina diferentes capacidades físicas, vem ganhando destaque internacional, especialmente com os CrossFit Games®, principal competição da área. Objetivo: Mapear e categorizar todas as provas do CrossFit Games® realizadas entre os anos de 2007 e 2024. Materiais e métodos: Trata-se de um estudo descritivo baseado em dados secundários provenientes de fontes oficiais e registros audiovisuais, totalizando 477 eventos individuais nas categorias masculina e feminina. As provas foram classificadas em quatro grupos principais: ginástica, levantamento de peso olímpico (LPO), exercícios aeróbicos (endurance) e combinadas, sendo também categorizadas segundo o critério de avaliação adotado (tempo, carga máxima ou número de repetições). Resultados: A maioria das provas (87,6%) utilizou o tempo como parâmetro de desempenho. Verificou-se maior incidência de endurance e ginástica, enquanto o LPO apresentou tendência de diminuição ao longo dos anos. Entre os exercícios mais frequentes destacam-se corrida, snatch, deadlift, muscle-ups e handstand walk. Observou-se crescimento das provas híbridas, articulando distintas capacidades físicas. Conclusão: Esses achados contribuem para a compreensão da dinâmica competitiva dos CrossFit Games® e podem servir como subsídio para treinadores e atletas no planejamento de programas de treinamento mais alinhados às demandas específicas da modalidade.

Palavras-chave: Treinamento de alta intensidade. Exercício físico. Desempenho físico.

ABSTRACT

CrossFit Games®: A historical analysis of the modalities, exercises, and competition formats (2007-2024)

Introduction: CrossFit®, a sport that combines different physical abilities, has been gaining international prominence, especially through the CrossFit Games®, the main competition in the field. Objective: To map and categorize all CrossFit Games® events held between 2007 and 2024. Materials and Methods: This is a descriptive study based on secondary data obtained from official sources and audiovisual records, totaling 477 individual events in the male and female categories. The events were classified into four main groups: gymnastics, Olympic weightlifting (LPO), aerobic exercises (endurance), and combined events, and were also categorized according to the evaluation criterion adopted (time, maximum load, or number of repetitions). Results: Most events (87.6%) used time as the performance parameter. A higher incidence of endurance and gymnastics events was observed, while Olympic weightlifting (LPO) showed a decreasing trend over the years. The most frequent exercises included running, snatch, deadlift, muscle-ups, and handstand walk. There was also an increase in hybrid events combining different physical abilities. Conclusion: These findings contribute to a better understanding of the competitive dynamics of the CrossFit Games® and may serve as a basis for coaches and athletes when planning training programs more closely aligned with the specific demands of the sport.

Key words: High-intensity training. Physical exercise. Physical performance.

E-mail dos autores:
professionaltedsantiago@gmail.com
mariadeisyelle@gmail.com
daniel.petreca@upe.br

Autor correspondente:
Ted Daniel Santiago Araújo.
professionaltedsantiago@gmail.com

1 - Universidade de Pernambuco, Escola Superior de Educação Física, ESEF/UPE, Recife, Pernambuco, Brasil.

INTRODUÇÃO

O CrossFit Games® é uma competição internacional promovida pela CrossFit® desde 2007 (Crossfit Games, 2025).

Ela se consolidou como um dos maiores eventos esportivos do mundo e reúne inúmeros atletas e equipes. Sua origem é desenvolvida a partir da metodologia CrossFit®, a qual é um sistema de treinamento físico fundamentado na execução de movimentos funcionais, constantemente variados e realizados em alta intensidade (CrossFit, 2025).

Ela combina as modalidades de ginástica (gymnastics), levantamento de peso olímpico (weightlifting) e exercícios aeróbios de alta intensidade (endurance) (CrossFit, 2025).

Estima-se que existam mais de 5 milhões de praticantes de CrossFit® globalmente, com mais de 13.000 academias afiliadas espalhadas pelo mundo (Miller, 2023). Destes, cerca de 344.000 atletas participaram do CrossFit Games® Open em 2024 (Meyer, 2024).

Esse é o caminho que leva os atletas a participar do CrossFit Games. Em 2025, apenas 30 homens e 30 mulheres conseguiram se classificar para a fase final dos CrossFit Games, junto a 20 equipes (CrossFit Games, 2025).

Em 2008, Novy-Marx (2009) analisou estatisticamente os CrossFit Games e identificou que os tempos de provas específicas explicavam 94% da variação nos resultados, apontando um possível desequilíbrio na composição das provas. O programa ZOAR Fitness tem realizado análises das provas da competição.

Foi demonstrado que há predominância de exercícios de levantamento de peso, seguidos por movimentos ginásticos e cardiorrespiratórios (ZOAR Fitness, 2022).

Já Fan e colaboradores (2023) utilizaram técnicas de machine learning para analisar dados dos CrossFit Games identificando que variáveis como força máxima, massa corporal e tempo de execução são altamente preditivas do desempenho competitivo.

Desde 2007, os CrossFit Games® evoluíram em complexidade e diversidade. No entanto, ainda são escassos os estudos que analisam sistematicamente a distribuição dessas modalidades ao longo dos anos.

Este estudo justifica-se pela necessidade de mapear e categorizar

historicamente as provas, identificando padrões na organização do evento e contribuindo para a compreensão da evolução do esporte e para o aprimoramento das estratégias de preparação física.

Diante da relevância crescente da competição torna-se pertinente aprofundar essa análise histórica e descritiva. Assim, o presente estudo tem como objetivo mapear e categorizar as provas do CrossFit Games® desde 2007 até o ano de 2024 classificando-as segundo as três modalidades-base - ginástica, levantamento de peso e condicionamento aeróbico - a fim de identificar padrões na estrutura das competições e contribuir para a compreensão da evolução técnica do evento.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa e natureza retrospectiva, conforme a classificação proposta por Thomas, Nelson e Silverman (2012).

Trata-se de uma investigação não experimental, baseada na análise de dados secundários disponíveis publicamente, que visa identificar padrões na organização das provas do CrossFit Games® entre 2007 e 2024.

A coleta dos dados foi realizada através site oficial da CrossFit Games® (<https://games.crossfit.com/>), que disponibiliza arquivos históricos das provas desde 2007 a 2023, incluindo descrições detalhadas de eventos.

Também, foi usado análise das competições no canal oficial do YouTube (Crossfit Games/ @CrossFitGamesTV) para as provas de 2 a 10 de 2024. Já a prova 1 de 2024 foi coletada do site O GLOBO (oglobo.globo.com) prova que o CrossFit Games® retirou de seus canais de transmissão devido ao falecimento de um dos atletas durante a realização do evento. provas analisadas foram as individuais feminino e masculino.

Foram reunidas todas as provas realizadas nas edições do CrossFit Games, abrangendo o período de 2007 a 2024. Cada evento foi documentado de acordo com o ano da edição, incluindo sua descrição e principais características.

As provas foram divididas em modalidades: Ginástica: presença de movimentos com peso corporal (muscle-ups, handstand push-ups, toes-to-bar, pistols,

handstand walk) entre outros. Levantamento de Peso Olímpico (LPO): uso de snatch, clean and jerk ou variações (power snatch, hang clean), com ou sem carga máxima. Aeróbio: inclusão de corrida, natação, bicicleta ou remo; Combinadas: exercícios variados, como; overhead walk lunge, farm carry, sled push e flips the pig.

Além da categorização por modalidade, as provas também foram analisadas quanto ao formato de resultados, sendo classificadas em três tipos: por tempo, que avaliam a velocidade de execução da tarefa; por peso máximo, que medem a carga máxima levantada; e por número de repetições, que verificam quantas execuções o atleta realiza em determinado tempo.

Para facilitar a análise, provas com características semelhantes foram agrupadas sob uma mesma categoria. Por exemplo, variações de um mesmo movimento, como Clean and Jerk, Dumbbell Hang Clean and Jerk e Kettlebell Clean and Jerk, foram classificadas como "Clean and Jerk", considerando a semelhança no padrão motor e na demanda física exigida. Essa padronização permitiu uma organização mais coerente e comparável dos dados ao longo dos anos.

A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva, com a utilização de frequências absolutas e relativas para categorizar e quantificar os tipos de provas

realizadas nos CrossFit Games® entre os anos de 2007 e 2024.

RESULTADOS

Foram analisadas todas as provas realizadas nos CrossFit Games® entre os anos de 2007 e 2024, totalizando 477 eventos distintos.

A Figura 1 apresenta a distribuição percentual das provas do CrossFit Games® classificadas segundo as modalidades: ginástica (gymnastics), levantamento de peso olímpico (weightlifting), exercícios aeróbios de alta intensidade (endurance) e (combinadas).

Observa-se que, ao longo dos anos, houve certa estabilidade na presença das três modalidades principais, com variações pontuais. As provas de endurance mantiveram uma média próxima de 30%, com destaque para 2024, que apresentou o maior percentual (36%).

As provas de LPO tiveram redução ao longo do tempo, saindo de 57,1% em 2007 para apenas 20% em 2024. Já as provas de Ginástica oscilaram entre 14,3% e 39,5%, com tendência de crescimento nos últimos anos. As provas combinadas, que combinam elementos das demais modalidades, estiveram ausentes em alguns anos (2007, 2008 e 2010), mas estiveram presentes, com destaque para 2021 (25%) e 2017 (23,3%).

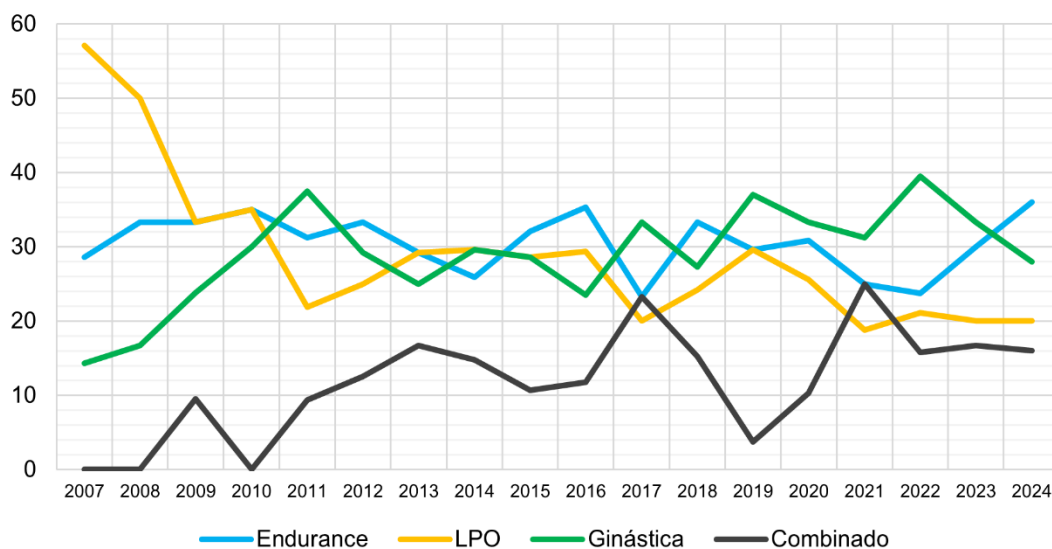


Figura 1 – Distribuição percentual das modalidades nas provas do CrossFit Games® (2007-2024) (valores percentuais).

Foram verificados 72 grupos de exercícios (material suplementar). Destes a Figura 2 apresenta os exercícios que tiveram ocorrência acima de 10 aparições durante as provas entre 2007 e 2024 no CrossFit Games. Os resultados indicam uma predominância de exercícios da categoria endurance e movimentos funcionais compostos, com "Run" (35 ocorrências), "Snatch/Sumo Deadlift" (21), "Muscle-ups" (21) e "Handstand Walk" (14) entre os mais recorrentes. Movimentos de alta demanda neuromuscular e técnica, como mais recorrentes. Movimentos de alta demanda neuromuscular e técnica, como Clean and Jerk, Toes to Bar, Box Jump e Thrusters, também aparecem.

(23), "Deadlift/Sumo Deadlift" (21), "Muscle-ups" (21) e "Handstand Walk" (14) entre os mais recorrentes. Movimentos de alta demanda neuromuscular e técnica, como mais recorrentes. Movimentos de alta demanda neuromuscular e técnica, como Clean and Jerk, Toes to Bar, Box Jump e Thrusters, também aparecem.

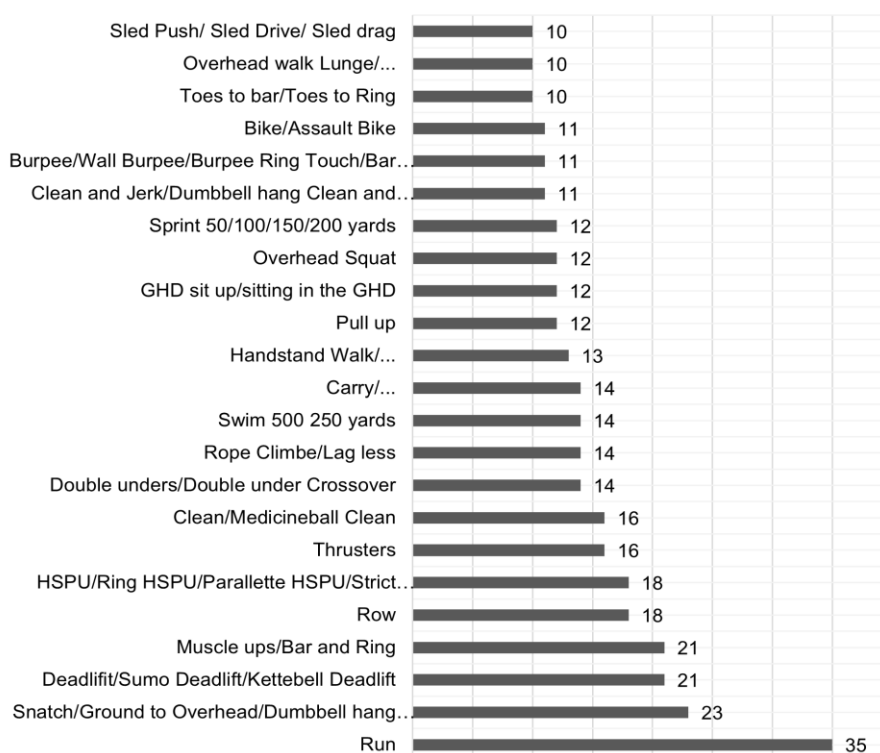


Figura 2 - Frequência absoluta da ocorrência dos exercícios nos CrossFit Games® (2007-2024).

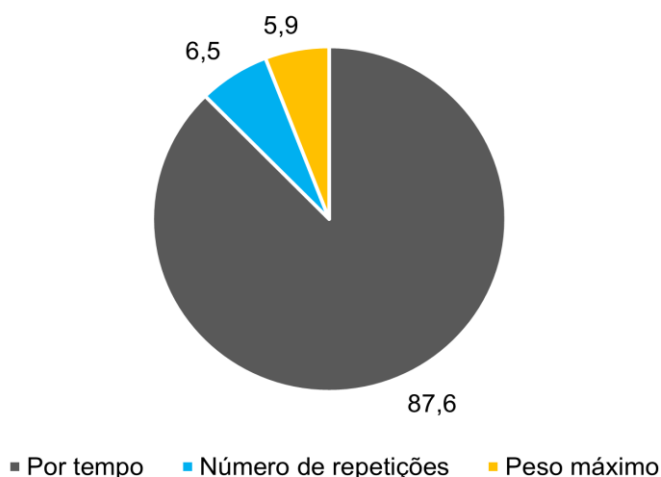


Figura 3 - Distribuição percentual dos formatos de resultado das provas nos CrossFit Games® (2007–2024).

A Figura 3 apresenta a distribuição dos tipos de resultado adotados nas provas dos CrossFit Games® entre 2007 e 2024. Observa-se que a maior parte das provas (87,6%) foi estruturada com base no critério de tempo, em que os atletas precisam completar a tarefa no menor tempo possível ou dentro de um tempo limite.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo mapear e categorizar todas as provas do CrossFit Games® realizadas entre os anos de 2007 e 2024, com foco na distribuição das modalidades (ginástica, levantamento de peso, endurance e combinado), frequência dos principais exercícios e tipos de formato de resultado (tipos de provas).

Ao analisar sistematicamente os dados de 477 eventos, buscou-se compreender a evolução técnica da competição, contribuindo com o campo da Educação Física e da preparação esportiva.

A análise das provas dos CrossFit Games® entre 2007 e 2024 revela uma predominância significativa de eventos estruturados pelo critério “tempo de execução” (for time), presente em 87,6% das provas. Essa tendência destaca a ênfase nos princípios de intensidade, eficiência e ritmo, que são pilares do método CrossFit® (Glassman, 2002; Moscatelli e colaboradores, 2023).

Em contrapartida, formatos baseados no número de repetições (as many reps/rounds as possible - AMRAP), com 6,5%, e no peso máximo levantado (personal record - PR), com 5,9%, foram menos recorrentes, indicando que, embora força e resistência muscular sejam relevantes, o desempenho sob pressão de tempo é considerado prioritário na avaliação dos atletas.

O uso majoritário de formatos como for time (FT) e as many repetitions/rounds as possible (AMRAP) reforça a ênfase no desempenho sob restrições temporais. Esses modelos, além de exigirem elevada capacidade física, implicam domínio técnico e controle de ritmo, características que refletem a preparação abrangente exigida aos atletas.

Meier e colaboradores (2023) apontam que a imprevisibilidade e a variabilidade dos estímulos promovem avaliações mais

completas das capacidades atléticas, sendo esses formatos essenciais para sustentar a filosofia do CrossFit® voltada ao preparo para situações inesperadas.

Embora variáveis como força máxima e volume de repetições ainda estejam presentes nas competições, sua representatividade é inferior (5,9% e 6,5%, respectivamente).

Esse dado indica que, apesar da importância da força e da resistência muscular, o fator determinante de performance continua sendo a habilidade de manter elevado rendimento sob pressão de tempo (Mangine, Mcdougale, 2022).

No que tange à evolução das modalidades abordadas nas competições, nota-se uma transformação expressiva ao longo dos anos. Enquanto o levantamento de peso olímpico (LPO) apresentou queda de 57,1% em 2007 para 20% em 2024, as provas com enfoque em ginástica aumentaram significativamente, alcançando 39,5% em 2022.

Essa alteração evidencia um redirecionamento técnico nas exigências da competição, valorizando habilidades corporais mais complexas, como controle motor, equilíbrio e domínio corporal, em detrimento de ações predominantemente focadas em força bruta (Moscatelli e colaboradores, 2023).

Os exercícios mais recorrentes nas edições analisadas, tais como corrida, snatch, deadlift, muscle-ups e handstand walk, ilustram a preferência por movimentos compostos, funcionais e metabolicamente exigentes.

A presença constante de exercícios com elevado grau técnico, como snatch e muscle-ups, denota a exigência crescente de um repertório motor refinado e de ampla experiência prática por parte dos atletas (Meier e colaboradores, 2023).

Os atletas mais experientes, e aqueles que praticam CrossFit há mais tempo, não são apenas mais rápidos no Fran e Grace, mas também tendem a ser melhores em levantamento terra, burpee e corrida (Novy-Marx, 2009).

Por fim, destaca-se o crescimento progressivo das chamadas provas combinadas, que associam duas ou mais modalidades em uma única tarefa, como Devil press e Flip the Pig. Nos anos de 2017 e 2021, esse formato representou 23,3% e 25% das provas,

respectivamente. Esse tipo de evento impõe aos competidores a necessidade de versatilidade física, resistência técnica e mental, além de estratégias de adaptação eficientes - aspectos que dialogam diretamente com a proposta de generalismo do CrossFit® (Mangine, Mcdougale, 2022).

Entre as limitações, destaca-se a ausência de uma análise qualitativa mais aprofundada sobre as exigências energéticas ou biomecânicas de cada prova.

Além disso, embora a categorização padronizada dos exercícios tenha trazido coerência à análise, pode haver variações importantes no volume, intensidade e contexto de execução que não foram captadas apenas pelas frequências.

Por fim, a análise se limitou às provas individuais e não incluiu as disputas por equipes ou faixas etárias.

CONCLUSÃO

A análise dos CrossFit Games® entre 2007 e 2024 evidenciou que a maioria das provas é estruturada pelo critério de tempo, destacando a importância da velocidade e da eficiência no esporte. As modalidades mais frequentes foram ginástica e endurance, enquanto o LPO mostrou declínio. "Run", "Snatch" e "Muscle-ups" destacaram-se entre os exercícios mais recorrentes, reforçando a demanda por alta capacidade técnica e resistência.

Futuros estudos podem aprofundar a análise do impacto fisiológico e das exigências técnicas das provas, além de incorporar métricas como tempo médio de execução, pontuação obtida e características dos atletas.

Avaliar os padrões das provas por sexo e nível competitivo também pode ser importante. Essa caracterização detalhada pode subsidiar treinadores, atletas e pesquisadores na elaboração de programas de treinamento mais eficazes, adaptados à lógica competitiva e à evolução do esporte.

REFERÊNCIAS

- 1-CrossFit Games. Disponível em: <https://games.crossfit.com/>. Acesso em: 6/05/2025.
- 2-Crossfit. CrossFit: Forging Elite Fitness. Disponível em: <https://www.crossfit.com/>. Acesso em: 6/05/2025.
- 3-Crossfit. CrossFit.com: Treinamento funcional de alta intensidade constantemente variado [Internet]. Disponível em: <https://www.crossfit.com>. Acesso em: 5/05/2025.
- 4-Fan, J.; Shen, S.; Zhang, L.; Xu, Z.; Liu, X. Exploring CrossFit Performance Prediction and Analysis via Extensive Data and Machine Learning. ResearchGate. 2023.
- 5-Glassman, G. What is fitness? CrossFit Journal. Vol. 1. Num. 1. 2002. p. 1-11.
- 6-Mangine, G.T.; Mcdougale, J.M. CrossFit® open performance is affected by the nature of past competition experiences. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. Vol. 14. Num. 46. 2022.
- 7-Meier, N.; Schlie, J.; Schmidt, A. CrossFit®: "Unknowable" or Predictable? A Systematic Review on Predictors of CrossFit® Performance. Sports,. Vol. 11. Num. 112. 2023.
- 8-Meyer, J. Over 344,000 Athletes Registered for the 2024 CrossFit Open. The Barbell Spin, 6 fev. 2024. Disponível em: <https://thebarbellspin.com/crossfit-games/over-344000-athletes-registered-for-the-2024-crossfit-open/>. Acesso em: 6/05/2025.
- 9-Miller, S. CrossFit Statistics: The Rise of One of the World's Most Popular Fitness Regimens. LIVESTRONG.COM, 2023. Disponível em: <https://www.livestrong.com/article/13730816-crossfit-statistics/>. Acesso em: 6/05/2025.
- 10-Moscatelli, F.; D'anna, C.; Valenzano, A.; Esposito, T.; Messina, G.; Viggiano, A.; Viggiano, E. Aerobic and Anaerobic Effect of CrossFit Training: A Narrative Review. Sport Mont, Podgorica. Vol. 21. Num. 1. 2023. p. 123-128.
- 11-Novy-Marx, R. Statistical analysis of the CrossFit Games - 2008. CrossFit Journal, 2009. Disponível em: https://library.crossfit.com/premium/pdf/CFJ_NovyMarx_StatisticalAnalysisGames08.pdf. Acesso em: 6/05/2025.
- 12-Thomas, J.R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6ª edição. Porto Alegre: Artmed. 2012.

13-Zoar Fitness. CrossFit Games Programming Analysis: Year by Year Breakdown. 2022. Disponível em: <https://www.zoarfitness.com/post/crossfit-games-programming-analysis/>. Acesso em: 6/05/2025.

14-O GLOBO. Quem é Lazar Dukić, atleta sérvio que morreu afogado durante torneio mundial de CrossFit, nos EUA; veja vídeo. O Globo, 9 ago. 2024. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/esportes/noticia/2024/08/09/quem-e-lazar-dukic-atleta-servo-que-morreu-afogado-durante-torneio-mundial-de-crossfit-nos-eua-veja-video.ghtml>. Acesso em: 28/05/2025.

Recebido para publicação em 23/11/2025
Aceito em 16/02/2026