

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL  
ÁREA DO CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
DOCENTE: CARLOS GABRIEL GALLINA BONONE**

**ALISSON CRISTOFER PINTO MARTINS**

**FATORES MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE CROSSFIT EM UM BOX DE  
FARROUPILHA - RS**

**CAXIAS DO SUL**

**2021**

**ALISSON CRISTOFER PINTO MARTINS**

**FATORES MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE CROSSFIT EM UM BOX DE  
FARROUPILHA - RS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção de título de graduado em Educação Física com habilitação em Bacharel. Universidade de Caxias do Sul. Curso de Bacharelado em Educação Física. Trabalho de Conclusão de Curso II.

Prof. Carlos Gabriel Gallina Bonone.

**CAXIAS DO SUL**

**2021**

## RESUMO

O Crossfit foi desenvolvido no ano de 1980 pelo ex-ginasta Greg Glassman, mas foi após o início do século XXI que a empresa foi patenteada e formalmente reconhecida. Com o avanço da internet, a modalidade foi reconhecida mundialmente ganhando muitos adeptos rapidamente. Como se trata de uma modalidade nova, muitos autores ligam o Crossfit com altos índices de lesão, outros destacam os seus inúmeros benefícios na formação de atletas completos, sendo capaz de desenvolver todas as capacidades corporais. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo é investigar os fatores motivacionais dos praticantes de Crossfit, entender o que realmente os motiva a praticar essa modalidade, como objetivo específico, verificar a importância da saúde e estética como motivação para adesão a modalidade, verificar se a competitividade é um fator de grande relevância e compreender a importância da sociabilização como fator motivacional. **Métodos:** Esse estudo tem caráter quantitativo observacional descritivo, com questionário semiestruturado. A amostra contou com aproximadamente 56 alunos de uma academia local, onde conta com um box de *Crossfit*, e foram selecionadas por conveniência, desde que atinjam os critérios de inclusão. O instrumento utilizado na pesquisa foi o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-126) e um Questionário Sócio Demográfico, construído pelo próprio autor da pesquisa. **Resultados:** Os resultados obtidos demonstraram a adesão à saúde como principal fator motivacional entre os participantes, seguido da estética, sociabilidade e competitividade respectivamente.

**Palavras-chave:** *Crossfit*, motivação, atividade física.

## ABSTRACT

Crossfit was developed in 1980 by former gymnast Greg Glassman. However, it was after the beginning of the 21st century that the company was patented and formally recognized. As the internet advanced, the modality was well-recognized worldwide, making many followers quickly. Once this is a new modality, many authors link Crossfit with high injury rates, others highlight its numerous benefits in formulating complete athletes, being able to develop all bodily capabilities. Objectives: This study aims to investigate the motivational factors of Crossfit practitioners, understand what really motivates them to practice this modality. The specific objective is to verify the importance of health and aesthetics as motivation for joining the modality, to verify if the competitiveness is a factor of great relevance and understanding the importance of socialization as a motivational factor. Methods: This study has a descriptive quantitative observational character, with a semi-structured questionnaire. The sample included approximately 56 athletes from a local gym, where there is a Crossfit box, and they were selected for convenience, as long as they met the inclusion criteria. The instrument used in the research was the Inventory of Motivation to Practice Physical Activity and/or Sport (IMPRAFE-126) and a Socio-Demographic Questionnaire, created by the author of the research. Results: The results obtained showed adherence to health as the main motivational factor among the participants, followed by aesthetics, sociability and competitiveness, respectively.

**Keywords:** Crossfit, motivation, physical activity.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fatores motivacionais para a prática do <i>Crossfit</i> relacionados à saúde ..	15
Figura 2 – Fatores motivacionais para a prática do <i>Crossfit</i> relacionados à estética	16
Figura 3 – Fatores motivacionais para a prática do <i>Crossfit</i> relacionados à sociabilidade. ....	18
Figura 4 – Fatores motivacionais para a prática do <i>Crossfit</i> relacionados à competitividade ..	19

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Distribuição da amostra por sexo .....	11
Quadro 2 – Distribuição da amostra por idade .....	11
Quadro 3 – Distribuição da amostra por estado civil .....	12
Quadro 4 – Distribuição da amostra por escolaridade .....	12
Quadro 5 – Distribuição da amostra por nível socioeconômico .....	13
Quadro 6 – Fatores motivacionais dos praticantes de <i>Crossfit</i> .....	14

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	7
2	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	9
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
4	CONCLUSÃO .....	21
	REFERÊNCIAS .....	23

## 1 INTRODUÇÃO

O *Crossfit* é uma modalidade desenvolvida no início dos anos 1980 pelo ex-ginasta Greg Glassman, onde observou o uso de barras e argolas como o início de algo novo (FORTUNATO et. al, 2019). Essa modalidade começou a se desenvolver no início do século XXI, onde se formou uma “empresa” patenteada com o nome Crossfit, Inc., onde o fundador foi o próprio Greg Glassman, onde desenvolveu toda a filosofia do esporte, operando também como técnico. Essa prática ganhou força ao longo dos anos e com o avanço da internet, ficou conhecida mundialmente, ganhando muitos seguidores e adeptos, tornando a modalidade cada vez mais praticada (FORTUNATO et al, 2019).

O *Crossfit* é considerado por alguns estudos como uma modalidade lesiva, por abranger diversas capacidades funcionais, tais como a cardiorrespiratória, flexibilidade, força, resistência, entre outras, fazendo com que a execução em alta velocidade, traga indícios que podem ocorrer lesões graves, sendo 7% dos casos, necessitando de intervenção cirúrgica (SOUZA; ARRUDA e GENTIL, 2017). No entanto, alguns estudos relatam as poucas evidências para uma consideração relevante comparando *Crossfit* com lesões (TIBANA; SOUZA e PRESTES, 2017; MORAN et al., 2017).

O treinamento de *Crossfit* pretende desenvolver ao máximo as três vias metabólicas e cada uma das 10 valências físicas: resistência cardiorrespiratória, força, vigor, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão. Para isso as sessões de treino seguem uma ordem que inicia com um aquecimento, seguido de uma atividade para desenvolver força ou melhorar a habilidade em algum movimento específico, para somente então começar a parte de condicionamento metabólico. Todos esses componentes juntos constituem o *WOD*, sigla em inglês para “*workout of the day*” que significa “treinamento do dia” (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

Segundo Glassman (2012), o *Crossfit* busca formar atletas completos, forjar um condicionamento físico amplo. Busca criar um programa para preparar os praticantes para enfrentarem qualquer desafio físico; prepará-los tanto para o inexplorável como para o irreconhecível.

Os aspectos motivacionais mais relevantes em praticantes de *Crossfit* estão relacionados à “saúde”, indo à contrapartida do pensamento de que os mesmos



buscam o desempenho e competitividade, sendo os dois últimos fatores, os menos citados no estudo realizado com o público do *Crossfit* (SANTOS FILHO, 2019).

Dito isso, temos cada vez mais adeptos a essa modalidade, buscando superar suas capacidades, extrapolar limites, em busca de resultados, tanto estéticos quanto adaptações internas. Diante do exposto, o objetivo deste estudo será verificar os motivos pelos quais as pessoas praticam o *Crossfit* e serem tão adeptos, a ponto de priorizar tanto a modalidade, ignorando lesões, cansaço e fadiga.

Este estudo conta também com os objetivos específicos de verificar a importância da saúde e estética como motivação para adesão à modalidade, verificar se a competitividade é um fator de grande relevância e compreender a importância da sociabilização como fator motivacional.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo, segundo os eixos de delineamento de pesquisa, é caracterizado como uma pesquisa quantitativa, observacional descritiva, onde o levantamento de dados foi realizado através da aplicação de um questionário via *Google Forms*, sendo o *link* enviado via *WhatsApp* do grupo do box de *Crossfit* local. Sendo feita a análise dos dados posteriormente ao recebimento dos questionários respondidos pelos participantes, de modo a quantificar quais os fatores motivacionais dos praticantes de *Crossfit*.

Este estudo foi realizado em um box de *Crossfit* da cidade de Farroupilha – RS. Primeiramente, ocorreu o contato prévio com o professor responsável pelo local e com os participantes pretendidos da pesquisa, posteriormente foi direcionada uma carta de apresentação explanando os interesses do projeto, a fim de obter a autorização para realização do estudo. A partir da autorização do professor responsável, os participantes receberam o TCLE, entregue pessoalmente e impresso, este que apresentava as características do estudo, solicitando a participação do praticante de *Crossfit* na pesquisa.

Para verificação deste estudo, participaram da pesquisa 56 pessoas, no qual representa 62,9% da amostra total, sendo essas 56 pessoas que aderiram à pesquisa e responderam o questionário. O questionário ficou disponível para os participantes por um período de 15 dias.

O questionário foi distribuído, via *Google Forms* a todos os atletas presentes no quadro de clientes ativos do box. Foi obtida uma taxa de 62,9% no preenchimento dos questionários, fato que pode ter sido observado pelo grande número de questões que formularam o questionário. A amostra final totalizou 56 pessoas, sendo estes distribuídos em 33 participantes do sexo feminino e 23 do sexo masculino.

Para análise final, o questionário foi adaptado para o estudo em questão e subdividiu as questões por grupos, onde se formou 4 subgrupos, sendo eles saúde, estética, sociabilidade e competitividade. Dentro das alternativas, foram destacadas as três questões que mais tiveram relevância para o estudo.

O instrumento utilizado para compor a coleta de dados do estudo: foi um questionário com perguntas fechadas, sendo este, encaminhado ao grupo de *WhatsApp* do box, onde houve uma disponibilidade de 15 dias para o

preenchimento. A pesquisa contou com um questionário adaptado do questionário utilizado por Santos Filho (2019), o Inventário de Motivação à prática regular de atividade física e/ou esporte (IMPRAFE-126) que avaliou os aspectos motivacionais dos praticantes de *Crossfit* da cidade de João Pessoa (PB). O questionário aplicado foi então adaptado para o respectivo objetivo do estudo onde a condição investigada foi identificar quais os fatores motivacionais dos praticantes de *Crossfit*.

Como instrumento de coleta para as análises sócio demográficas, foi utilizado um questionário construído pelo próprio autor para o devido estudo, onde contou com as questões: sexo, idade, estado civil, escolaridade e nível socioeconômico.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste primeiro momento foram caracterizadas questões mais relacionadas ao perfil da amostra desta pesquisa, onde serão abordados alguns aspectos mais individuais, como o sexo, idade, escolaridade, estado civil e nível socioeconômico.

A população que pratica o *Crossfit*, no local (box) pesquisado é de 89 pessoas. A amostra foi constituída por 56 indivíduos (33 atletas do sexo feminino e 23 atletas do sexo masculino). Os atletas participantes apresentavam idades entre 23 anos e 52 anos, tinham uma frequência regular aos treinamentos semanais e eram participantes do box a pelo menos 1 mês.

Os questionários tiveram 62,9% de adesão, sendo verificados todos os pré-requisitos para aprovação de participação. Esta distribuição segue na tabela abaixo.

A amostra teve predominância por indivíduos do sexo feminino, apresentando uma porcentagem de 58,9% e o sexo masculino apresentou uma porcentagem de 41,1%, conforme o quadro.

Quadro 1 – Distribuição da amostra por sexo

SEXO	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
MASCULINO	23	41,1%
FEMININO	33	58,9%
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Fonte: Elaborado pelo autor

A idade dos participantes estava compreendida entre 23 e 52 anos, registrando uma média de 31,83% anos, onde obtivemos a seguinte distribuição ilustrada no quadro 2.

Quadro 2 – Distribuição da amostra por idade

(continua)

IDADE	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
23	2	3,6%
24	2	3,6%
25	3	5,4%
26	5	8,9%
27	4	7,1%
28	2	3,6%
29	1	1,8%
30	9	16,1%
31	1	1,8%

(conclusão)

32	1	1,8%
33	2	3,6%
34	3	5,4%
35	6	10,7%
36	3	5,4%
37	5	8,9%
38	2	3,6%
39	3	5,4%
42	1	1,8%
52	1	1,8%
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Fonte: Elaborado pelo autor

Observa-se que as idades reveladas na pesquisa se referem a uma amostra bem variada entre a população do box em questão. Embora tenhamos números consideravelmente variados entre as idades, os dados vão ao encontro do estudo realizado por Santos Filho (2019), onde a amostra também foi bastante variada entre os números (18 a 49 anos).

Em relação ao estado civil, os dados representam uma amostra com predominância para solteiros 67,9% (38) e com 32,1% (18) para pessoas casadas, como relatado no quadro 3.

Quadro 3 – Distribuição da amostra por estado civil

<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
<b>SOLTEIRO</b>	38	67,9%
<b>CASADO</b>	18	32,1%
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Fonte: Elaborado pelo autor

No que se refere ao nível de escolaridade dos participantes, uma superioridade para pessoas com ensino superior 83,9% (47), e pessoas com ensino médio 16,1% (9), conforme o quadro 4.

Quadro 4 – Distribuição da amostra por escolaridade

<b>SEXO</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
<b>ENSINO FUNDAMENTAL</b>	-	-
<b>ENSINO MÉDIO</b>	9	16,1%
<b>ENSINO SUPERIOR</b>	47	83,9%
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Fonte: Elaborado pelo autor

No quadro 5, procurando a identificação do nível socioeconômico dos praticantes de *Crossfit* do box, os dados representados abaixo demonstram que o nível socioeconômico é médio, com 60,7% (34), médio alto 25% (14) e médio baixo 14,3% (8). Um fato a ser considerado é a ausência de pessoas com um nível socioeconômico alto ou baixo, O estudo de Bizzaro (2018), onde investigou o perfil dos praticantes de *Crossfit* e suas motivações em um box, aponta que a maioria dos praticantes tem renda mensal entre R\$ 2.862,00 a R\$ 4.770,00, o que vai ao encontro com o perfil socioeconômico dos praticantes do box analisado, o que segundo o IBGE (2018) e as “Listas de Classes Sociais” se enquadra em Classe C (classe média) (BIZZARO, 2018).

Quadro 5 – Distribuição da amostra por nível socioeconômico

<b>NÍVEL SÓCIOECONÔMICO</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
<b>ALTO</b>	-	-
<b>MÉDIO-ALTO</b>	14	25%
<b>MÉDIO</b>	34	60,7%
<b>MÉDIO-BAIXO</b>	8	14,3%
<b>BAIXO</b>	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Fonte: Elaborado pelo autor

Após analisarmos os dados do questionário sócio demográfico, o público geral é de predominância feminina (58,9%), na faixa etária de aproximadamente 30 anos (16,1%), com escolaridade com predominância superior (23,9%) e nível socioeconômico médio (60,7%).

No estudo de Bizzaro (2018), onde investigou o perfil dos praticantes de *Crossfit* e suas motivações em um box de Santa Rosa (RS), os dados vão ao encontro com o presente estudo, onde a predominância pela prática era do sexo feminino (44) dos 80 participantes, com a média de idade de 30,6%, a renda média os participantes correspondia a classe C, ou seja, grande maioria dos participantes eram de classe média, quanto ao estado civil, 72,5% (58) eram solteiros e com ensino superior completo, 38,8% (31) com especializações e 28,8% (23) com graduação.

Em outro estudo realizado por Albino (2019), onde investigaram os fatores motivacionais para o *Crossfit* em Santa Catarina, também obtiveram resultados

semelhantes quanto ao perfil sócio demográfico, sendo 12 mulheres e 10 homens (uma predominância para o sexo feminino), com idade média de 28,6 anos.

Já no estudo de Santos Filho (2019), que investigou os aspectos motivacionais dos praticantes de *Crossfit* da cidade de João Pessoa (PB), o público da amostra contou com uma média próxima entre homens e mulheres sendo 50,5% e 49,5% respectivamente, com indivíduos solteiros na grande maioria (55,2), com renda de até quatro salários mínimos (44,8%), o que corresponde a classe social média.

Neste segundo momento, vamos abordar questões mais relacionadas aos fatores motivacionais dos praticantes de *Crossfit* do box em questão, levando em consideração as alternativas de maior relevância para o estudo. Dentro das alternativas, foram destacadas as questões que mais tiveram relevância para o estudo.

Tabela 6 – Fatores motivacionais dos praticantes de *Crossfit*

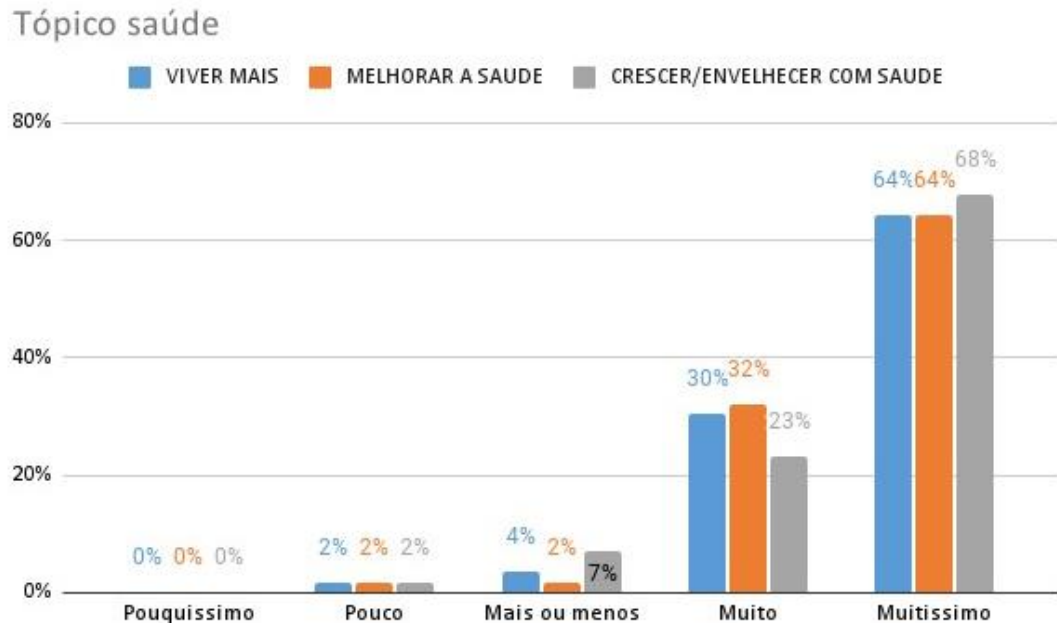
Fatores Motivacionais	Nível de Motivação					
	Pouquíssimo	Pouco	Mais ou menos	Muito	Muitíssimo	
<b>Saúde</b>						
VIVER MAIS	-	1		2	17	<b>36</b>
MELHORAR A SAÚDE	-	1		1	18	<b>36</b>
CRESCER/ENVELHECER			COM			
SAÚDE	-	1		4	13	<b>38</b>
<b>Sociabilidade</b>						
FAZER NOVOS AMIGOS	1	7		10	<b>29</b>	9
ENCONTRAR AMIGOS	4	6		7	<b>30</b>	9
ESTAR COM OUTRAS PESSOAS	2	8		7	<b>30</b>	9
<b>Estética</b>						
SENTIR-ME BONITO	1	1		7	<b>25</b>	22
FICAR COM O CORPO DEFINIDO	1	2		5	23	<b>25</b>
MANTER-ME EM FORMA	-	-		1	26	<b>29</b>
<b>Competitividade</b>						
TER RETORNO FINANCEIRO	<b>29</b>	11		10	4	2
ATINGIR MEUS IDEAIS	-	1		8	<b>25</b>	22
ALCANÇAR MEUS OBJETIVOS	-	3		5	24	<b>24</b>

Fonte: Elaborado pelo autor

Na tabela acima, destacamos as questões que mais obtiveram relevância para o estudo, dentro dos subgrupos obtidos pelo questionário, sendo expostos em números totais em relação a amostra. Nos gráficos abaixo serão demonstrados os dados em porcentagem (%), também em relação ao número total da amostra 56 (100%).

Na figura 1, será apresentado o tópico saúde, onde as 3 questões que mais obtiveram relevância foi crescer/envelhecer com saúde, viver mais e melhorar a saúde.

Figura 1 – Fatores motivacionais para a prática do *Crossfit* relacionados à saúde



Fonte: Elaborado pelo autor

Nota-se no gráfico, que dentro das alternativas disponíveis, muitas pessoas destacaram que buscar a saúde tanto física quanto mental como o mais importante dentro de seus objetivos, crescer/envelhecer com saúde 68% (38), melhorar a saúde e viver mais 64% (36). Como demonstrado no gráfico, é de muita relevância para os participantes adquirir saúde com as aulas de *Crossfit*.

Esses dados vão ao encontro dos resultados obtidos por Santos Filho (2019), que investigou os aspectos motivacionais dos praticantes de *Crossfit* da cidade de João Pessoa (PB), onde destacou a dimensão “saúde” como principal aspecto motivacional buscado pelos praticantes de *Crossfit*. Os resultados demonstraram que os 23 principais fatores motivacionais são voltados à dimensão “saúde”: adquirir saúde (95,2%), melhorar a saúde e viver mais (92,4%).

Em outro estudo realizado por Bizarro (2018), onde também investigou os fatores motivacionais à prática e aderência do *Crossfit* na cidade de Santa Rosa (RS), a amostra contou com 80 alunos de um box da cidade, onde os resultados mostrados também destacaram que a promoção de saúde é o principal fator



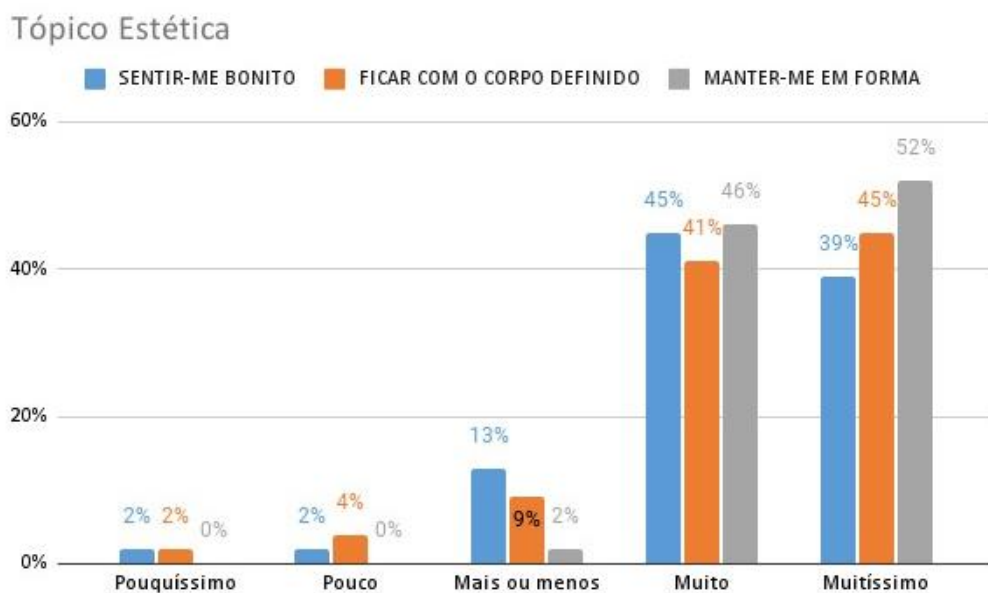
motivacional para a prática de *Crossfit*, sendo 97,5% (78) dos 80 participantes do estudo.

Já o estudo realizado por Fisher et al. (2017), onde comparou os motivos relacionados aos praticantes de *Crossfit* e de treinamento resistido entre homens e mulheres do Reino Unido e dos EUA, os resultados mostraram uma maior adesão ao *Crossfit* relacionado a motivação intrínseca (por exemplo: prazer e desafio). Já os praticantes de treinamento resistido se mostraram mais motivados quando o assunto é relacionado à saúde (por exemplo, saúde positiva, pressões da saúde e prevenção de problemas de saúde).

Em geral, a busca por uma saúde boa, à prevenção da saúde e até envelhecer com saúde, se mostra como um fator motivacional independente da modalidade, demonstrando que cada vez mais a busca por uma vida saudável se torna de extrema importância e a motivação intrínseca colabora para essa adesão ao *Crossfit*.

Na figura 2 será demonstrado os dados sobre estética, onde as questões que mais obtiveram relevância foi: sentir-me bonito, ficar com o corpo definido e manter-me em forma.

Figura 2 – Fatores motivacionais para a prática do *Crossfit* relacionados à estética  
Fonte: Elaborado pelo autor



Fonte: Elaborado pelo autor

No tópico estética, as questões que mais tiveram relevância para o estudo foi manter-me em forma 52% (29), sentir-me bonito 45% (22) e ficar com o corpo definido 45% (25), destacando o pequeno número de pessoas que não dão muita relevância para esse fator motivacional.

A estética é um fator motivacional de muita relevância para a prática tanto de *Crossfit* como para qualquer outra atividade física, e isso é explicado no estudo de Araújo et al. (2007), onde em uma pesquisa com 83 praticantes de qualquer atividade física regularmente matriculado em qualquer modalidade disponível nas academias de Caratinga/MG, demonstrou que os itens motivacionais de maior relevância estão relacionados ao físico, sendo 50,60% da preferência por “estética” e 31,30% por condicionamento físico geral.

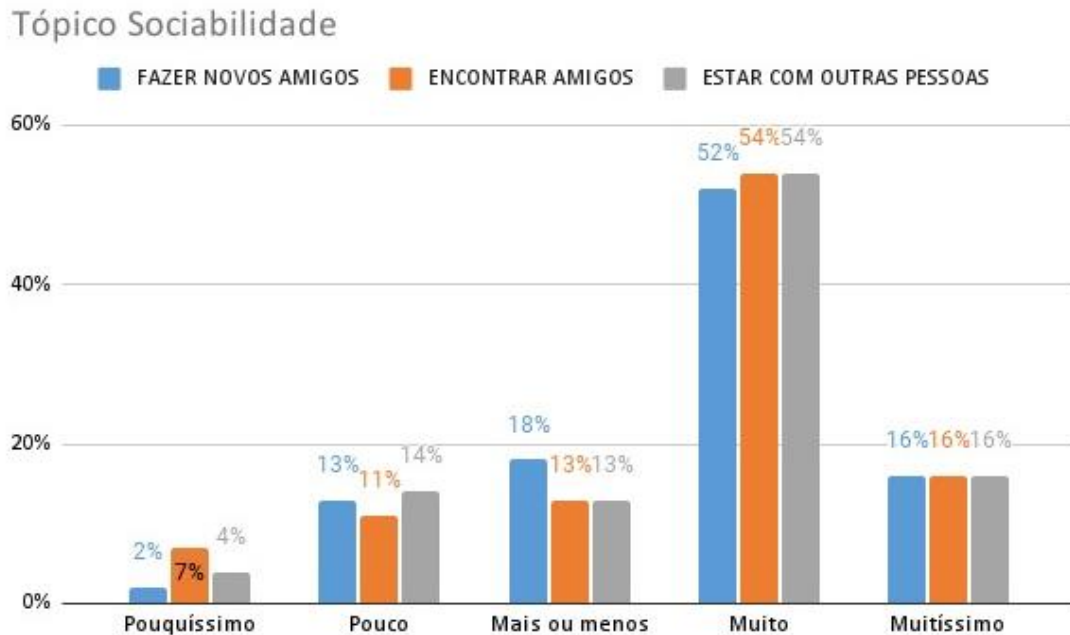
No estudo realizado por Moraes (2015) onde investigou os aspectos motivacionais de 80 praticantes de exercícios físicos de uma academia da cidade de Brasília (DF), os resultados mostraram que um dos principais motivos para adesão a exercícios físicos está relacionado com a estética, onde 37,5% dos participantes selecionaram o item estética e saúde com as mesmas porcentagens.

Em outro estudo realizado por Liz et al. (2013), onde também avaliou os motivos para a prática de exercício resistido em academias e obtiveram resultados semelhantes com o tópico estética do presente estudo, sendo os principais motivos para a prática “condicionamento físico” e “estética”.

Em geral, dentre os principais motivos para a adesão a alguma atividade e/ou exercício físico, a busca pela estética regularmente se destaca entre os motivos, corroborando com a ideia que mesmo a busca pela saúde seja o principal motivo, paralelamente, a busca por uma estética é um fator motivacional de suma relevância na manutenção da atividade e/ou exercício físico escolhido pelas pessoas.

Quanto a sociabilidade, as questões que mais obtiveram relevância foi: fazer novos amigos, encontrar amigos e estar com outras pessoas, como demonstrado na tabela 3.

Figura 3 – Fatores motivacionais para a prática do *Crossfit* relacionados à sociabilidade.



Fonte: Elaborado pelo autor

Na tabela acima, sobre o tópico sociabilidade, encontrar amigos 54% (30), estar com outras pessoas 54% (30) e fazer novos amigos 52% (29) se destacam entre as opções, demonstrando que os encontros das aulas de *Crossfit* são uma opção para encontrar os amigos e fortalecer relacionamentos já existentes.

No estudo de Santos Filho (2019), o tópico sociabilidade foi um dos subgrupos de menor relevância para a motivação dos participantes (53,3%), apenas ficando na frente do subgrupo competitividade, com baixa adesão (85,7%), o que vai ao encontro com o presente estudo, que do mesmo modo que o estudo citado, obtiveram os mesmos resultados quando comparados ao tópico competitividade.

Resultados semelhantes também foram obtidos no estudo realizado por Bizzaro (2018), onde sociabilização 39 (48,8%) ficou entre os itens menos motivadores para a prática do *Crossfit*, ficando a frente apenas do item ordens médicas 13 (16,7%), pois segundo Bizzaro (2018), muitos praticantes não seguem as ordens médicas por acreditar que haja certo preconceito dentro da classe médica quanto a modalidade, e/ou os médicos não conhecerem a fundo a modalidade e seus benefícios. Segundo Bizzaro (2018, p, 22):

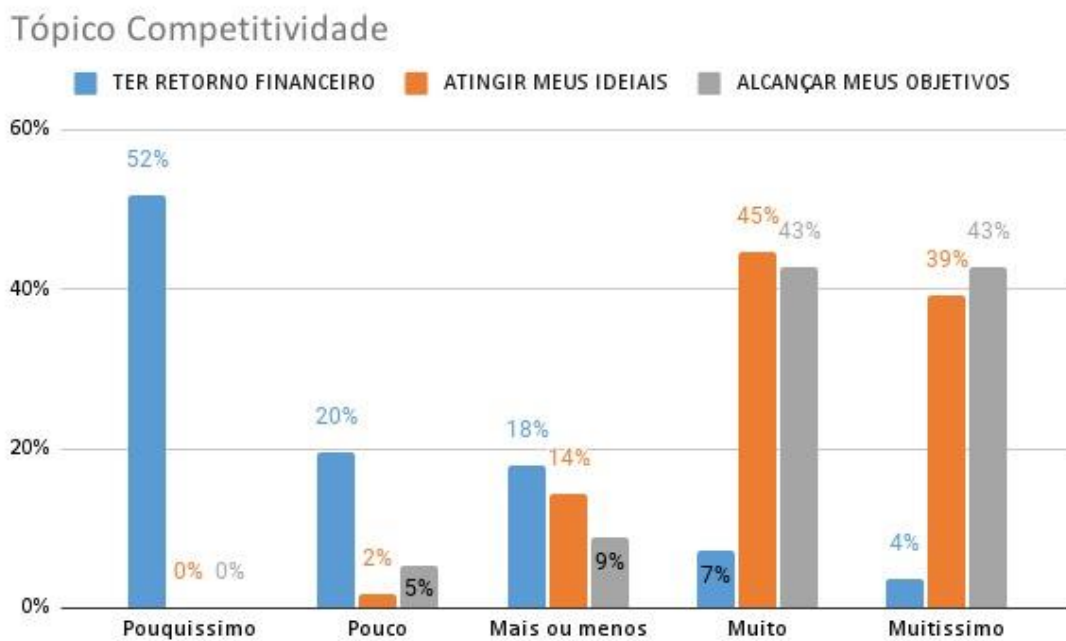
Percebeu-se em conversa posterior com os praticantes que alguns deles não levavam em conta a opinião do seu médico quanto à prática de *Crossfit* porque consideravam que o médico não tinha conhecimento quanto a

modalidade ou demonstrava algum tipo de preconceito quanto ao tipo de exercícios realizados. Já a maioria dos praticantes são adeptos a atividades físicas a um período longo de tempo e então o médico quando visitado não tem a necessidade de fazer a indicação de atividades físicas.

Como visto em estudos citados acima e em outros estudos analisados para a presente pesquisa, sociabilizar não está entre os itens mais motivadores para a prática de *Crossfit*, sendo apenas um viés que pode ou não ser relevante para a permanência na modalidade.

Na tabela 4 serão demonstrados os dados sobre competitividade, onde as questões que mais obtiveram relevância foi: ter retorno financeiro, atingir meus ideais e alcançar meus objetivos.

Figura 4 – Fatores motivacionais para a prática do *Crossfit* relacionados à competitividade



No gráfico acima, os itens que mais tiveram relevância para o estudo, destacaram-se: atingir meus objetivos 45% (24), alcançar meus objetivos 43% (25) e ter retorno financeiro 52% (29), destacando o elevado número de pessoas que apontaram como pouquíssimo motivador o item “ter retorno financeiro”.

Esses resultados vão ao encontro com o estudo citado acima, realizado por Santos Filho (2019) na cidade de João Pessoa (PB), que investigou os aspectos

motivacionais dos praticantes de *Crossfit* de quatro boxes, que obtiveram resultados semelhantes, onde o item competitividade obteve um baixo índice motivacional (85,7%) no fator retorno financeiro.

Seguindo neste contexto, os resultados obtidos no tópico competitividade corroboram inclusive com um estudo realizado com o objetivo de investigar a motivação para a prática desportiva em tenistas, que segundo Juchem (2007), pelo fato dos atletas participarem de competições regularmente, sugeria que a dimensão competitividade fosse mais motivacional que a dimensão saúde, indo de encontro com o presente estudo, onde o tópico competitividade foi o fator de menor motivação para a prática do *Crossfit*.

Como visto no tópico anterior e correlacionando com estudos realizados sobre as motivações para a prática de atividade física, o tópico competitividade teve uma relevância mínima entre os estudos pesquisados, demonstrando e corroborando com os achados neste estudo onde a saúde, a estética, e sociabilidade são fatores de maior relevância para a adesão para o *Crossfit*.

## 4 CONCLUSÃO

O presente estudo respondeu aos propósitos elencados no início do processo de investigação, sendo o objetivo geral identificar os motivos pelos quais as pessoas praticam o *Crossfit*, bem como os objetivos específicos de verificar a importância da saúde e estética como motivação para adesão a modalidade, verificar se a competitividade é um fator de grande relevância e compreender a importância da sociabilização como fator motivacional. Os resultados encontrados nesta pesquisa vão ao encontro da literatura utilizada para buscar o entendimento sobre este fator que implica na adesão para a prática de atividade física, incluindo o *Crossfit*.

Conforme observado no estudo acima, os principais fatores motivacionais estão relacionados à saúde (crescer/envelhecer com saúde (68%), viver mais e melhorar a saúde (64%)), seguido da estética (manter-me em forma (52%), ficar com o corpo definido e sentir-me bonito (45%)), após temos a sociabilidade como fator motivacional entre os praticantes de *Crossfit*, que buscam fazer amizades, participar de grupos de amigos ou apenas a manutenção das amizades já existentes encontrar amigos e estar com outras pessoas (54%) e fazer novos amigos (52%), e por último temos o tópico competitividade (ter retorno financeiro (52%) como menos motivador, atingir meus ideais (45%) e alcançar meus objetivos (43%)), sendo o subgrupo de menor relevância quanto à motivação para a prática do *Crossfit*, o que vai contra a ideia inicial do estudo, onde o que se esperava era a competitividade como um dos principais fatores, sendo que nitidamente o clima competitivo dentro dos boxes motiva e desafia os participantes durante as aulas.

Tendo em vista que esta pesquisa se limitou apenas a um box de *Crossfit* da cidade de Farroupilha, provoca-se o aparecimento de outros estudos aplicados em mais boxes compreendidos na região sul do Brasil. É de se observar também o momento em que o estudo foi aplicado, enquanto estamos no meio de uma pandemia, e a dificuldade e receio da população pela prática de exercícios físicos durante o período. O aumento do tamanho da amostra também pode colaborar para identificação de outros fatores motivacionais que propiciam a adesão à modalidade.

Os resultados obtidos no presente estudo colaboram não somente para área científica e profissional, mas para a população em geral, identificando melhores resultados acerca dos fatores motivacionais e da adesão a alguma atividade/exercício físico, colaborando também para a assertiva divulgação do

público-alvo dos boxes de *Crossfit* por meio dos profissionais que as ministram, facilitando a captação de alunos e a melhora na manutenção das aulas de *Crossfit*.

## REFERÊNCIAS

- ALBINO, Alvaro Brognara. **Fatores motivacionais à prática do CrossFit**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – UNISUL, UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA, 2019.
- ARAUJO, Alessandra Santana et al. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico**. *Efdeportes*, Buenos Aires, ano, v. 12, 2007.
- BIZARRO, Viviane Costa. **Perfil dos praticantes de crossfit da box crossfit 409 e suas motivações relacionadas à modalidade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – UNIJUÍ, UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL, 2018.
- FISHER, J; SALES, A; CARLSON, L; STEELE, J. **A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study**. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol. 57 n. 9. 2017
- FORNTUNATO, J.; ROJO, J, R.; QUITZAU, E, A.; SANTOS, A, C, B.; SILVA, M, M. **“Nada se cria...”: o crossfit enquanto prática corporal ressignificada**. *Motrivivência*. v. 31. n. 58. p. 01-17. Florianópolis. 2019.
- GLASSMAN, G. **Guia de treinamento Crossfit**. 2012.
- JUCHEM, Luciano et al. **A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos**. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 6, n. 2, p. 19-24, 2007.
- LIZ, Carla Maria et al. **Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias**. *Educação Física em Revista*, v. 7, n. 1, p. 1-14, 2013.
- MORAES, Luciana Moreira. **Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília. 2015.
- MORAN, S.; BOOKER, H.; STAINES, J.; WILLIAMS, S. **Rates and risk factors of injury in CrossFit™: a prospective cohort study**. *J Sports Med Phys Fitness*, ;57(9). 2017.
- SANTOS FILHO, A, G.; **Aspectos motivacionais de praticantes de crossfit (2019)**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2019.
- SOUZA, D, C.; ARRUDA, A.; GENTIL, P. **Crossfit: riscos para possíveis benefícios?** *Rev. Bra. De Prescrição e Fisiologia do Exercício*. v. 11. n. 64. p.138-139. São Paulo. 2017.
- TIBANA, R, A; ALMEIDA, L, M; PRESTES, J. **Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento?** *R. bras. Ci. e Mov.* 23(1):182-185. 2015.



TIBANA, R, A.; SOUSA, N, M, F.; PRESTES, J. **Crossfit: uma análise baseada em evidências**. Rev. Bra. de Prescrição e Fisiologia do Exercício. v. 11. n. 70. São Paulo. 2017.