



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS - CDS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Victor Cesar Bongalhardo Silva

**Aspectos motivacionais associados à prática do Crossfit: um estudo de caso**

Florianópolis

2023

Victor Cesar Bongalhardo Silva

**Aspectos motivacionais associados à prática do Crossfit: um estudo de caso**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Kelly Samara, Dra.  
Coorientador: Prof. Tiago Rodrigues de Lima, Dr.

Florianópolis

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC

Silva, Victor Cesar Bongalhardo

Aspectos motivacionais associados à prática do Crossfit : um estudo de caso / Victor Cesar Bongalhardo Silva ; orientadora, Kelly Samara Silva, coorientador, Tiago Rodrigues de Lima, 2023.

54 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Motivação. 3. Conexão Social. 4. Crossfit. 5. Afiliação. I. Silva, Kelly Samara. II. Lima, Tiago Rodrigues de . III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

Victor Cesar Bongalhardo Silva

**Aspectos motivacionais associados à prática do Crossfit: um estudo de caso**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física.

Florianópolis, 06 de Dezembro de 2023.

---

Coordenação do Curso

**Banca examinadora**



Documento assinado digitalmente

**Kelly Samara da Silva**

Data: 15/12/2023 08:37:48-0300

CPF: \*\*\*,488.724-\*\*

Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

---

Profa. Kelly Samara, Dra.

Orientadora

---

Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti, Dr.  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Bruno Nunes de Oliveira, Ms.  
Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, 2023

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais: Denise Bongalhardo e Paulo Cesar Silva, pelo apoio de sempre e incentivo para completar minha graduação.

Aos meus amigos por todo auxílio e suporte.

A Profa. Dra. Bruna Seron pela orientação inicial e a Profa. Dra. Kelly Samara pela atual orientação e amizade.

Ao Alex Leonardo e Samara Matos, que me ofereceram a chance em uma modalidade nova e desafiadora que acabei me apaixonando e me engajando.

Ao Prof. Dr. Tiago Rodrigues de Lima pela orientação e amizade, que teve um papel fundamental na realização deste trabalho, sinto apenas carinho, amizade e admiração pela pessoa e profissional que ele é.

A minha namorada, Isabela, que aceitou e encarou esse desafio junto comigo.

A Universidade Federal de Santa Catarina que me moldou como profissional e pessoa dentro do ramo da educação física

A todos os meus professores e pessoas que passaram por mim na vida acadêmica e profissional.

## RESUMO

Entender os motivos que contribuem para o engajamento em atividade física é essencial para a manutenção e/ou aumento da adesão a este hábito. Crossfit é uma modalidade de treinamento físico que teve grande crescimento de popularidade em todo o mundo. Contudo, pouco se sabe dos fatores motivacionais dentro do ambiente de exercícios. Com isso, este estudo teve como objetivo investigar os aspectos motivacionais associados à prática de Crossfit. O estudo com delineamento transversal contou com a participação de 88 adultos com faixa etária de 18 a 59 anos de idade (53,4% do sexo feminino), e foi conduzido em um box (local onde se pratica a modalidade) de Crossfit, em Florianópolis, Santa Catarina. Informações sociodemográficas (sexo, idade, cor de pele, escolaridade, estado civil, trabalho remunerado, carga horário do trabalho remunerado, renda) estilo de vida (uso e frequência de consumo de cigarro) e relacionados a prática do Crossfit (tempo de prática, frequência semanal, tempo de duração da sessão diária de treino, período do dia em que realiza as atividades e presença de companhia para os treinos) foram investigados por meio de questionário. Informações referentes aos aspectos motivacionais associados à prática do Crossfit foram investigados por meio do questionário *Exercise Motivations Inventory 2* (EMI-2), na sua versão traduzida para português, que possui 44 questões divididas em 10 subgrupos (Diversão e Bem Estar, Controle do Estresse, Reconhecimento Social, Afiliação, Competição, Reabilitação da Saúde, Prevenção de Doenças, Controle do Peso Corporal, Aparência Física e Condição Física). Estatística descritiva foi empregada para apresentar os resultados identificados. Os aspectos motivacionais mais fortemente relacionados à prática do Crossfit foram Diversão e Bem-Estar ( $4,3 \pm 0,9$ ), Condição Física ( $4,1 \pm 1,0$ ) e Controle do Estresse ( $4,0 \pm 1,2$ ). Ainda que os motivos relacionados à prática do Crossfit sejam distintos, Diversão e bem-estar, Condição Física e Controle do Estresse foram os principais fatores relacionados à prática do Crossfit.

**Palavras-chave:** exercício físico; adultos; motivação.

## ABSTRACT

Understanding the reasons behind engaging in physical activity is essential for maintaining and/or increasing adherence to this habit. Crossfit is a type of physical training that has seen great growth in popularity around the world. However, little is known about motivational factors within the exercise environment. Therefore, this study aimed to investigate the motivational aspects associated with the practice of Crossfit. The study had a cross-sectional design with the participation of 88 adults aged 18 to 59 years old (53.4% female), and was followed in a Crossfit box (place where the modality is practiced), in Florianópolis, Santa Catarina. Sociodemographic information (gender, age, skin color, education, marital status, paid work, paid work hours, income), lifestyle (use and frequency of cigarette consumption) and related to the practice of Crossfit (practice time, frequency weekly, duration of the daily training session, period of the day in which the activities are carried out and presence of company for training) were investigated through a questionnaire. Information regarding the motivational aspects associated with the practice of Crossfit were investigated using the Exercise Motivations Inventory 2 (EMI-2) questionnaire, in its version translated into Portuguese, which has 44 questions divided into 10 subgroups (Fun and Well-Being, Stress Control, Social Recognition, Affiliation, Competition, Health Rehabilitation, Disease Prevention, Body Weight Control, Physical Appearance and Physical Condition). Descriptive statistics were used to present the identified results. The motivational aspects most strongly related to the practice of Crossfit were Fun and Well-Being ( $4.3 \pm 0.9$ ), Physical Condition ( $4.1 \pm 1.0$ ) and Stress Management ( $4.0 \pm 1.2$ ). Even though the reasons related to the practice of Crossfit are different, Fun and well-being, Physical Condition and Stress Control were the main factors related to the practice of Crossfit.

**Keywords:** physical exercise; adults; motivation.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fatores motivacionais relacionados à prática do Crossfit.....	34
--	----

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Informações gerais dos participantes do estudo.....	27
Tabela 2 – Escores médios e desvios-padrão das respostas.....	31

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>16</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b> .....	<b>17</b>
2.1	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
<b>3</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>18</b>
<b>4</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>19</b>
4.1	CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE CROSSFIT .....	19
4.2	MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA .....	20
4.3	MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE CROSSFIT .....	22
<b>5</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>24</b>
5.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	24
5.2	PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	24
5.3	VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	24
5.4	ANÁLISE DOS DADOS .....	26
<b>6</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>40</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>41</b>
	<b>APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS</b> .....	<b>46</b>
	<b>APÊNDICE B - EXERCISE MOTIVATIONS INVENTORY (EMI-2)</b> .....	<b>50</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física e as conexões sociais são fatores primordiais para a saúde, pois estão relacionados à qualidade de vida e bem-estar (Bredin et al., 2017). A prática de exercícios físicos resulta em diversos benefícios a longo prazo, como melhora da função motora, redução da incidência e controle de doenças cardiovasculares (Moore et al., 2012; Wen et al., 2011). Além disso, também está relacionada à redução dos níveis de ansiedade e estresse. Similar a atividade física, evidências descritas na literatura (Mogilner, 2010; Kawachi, 2001; Seeman, 1996; Lautner et al., 2021) reportaram que a conexão social (i.e. sentimento de pertencimento a um grupo ou sensação experimentada quando na presença a outras pessoas) esteve diretamente relacionada a felicidade e desfechos de saúde positivos.

É crescente o conjunto de informações referentes ao impacto à saúde atribuído ao ambiente em que o indivíduo realiza atividade física. Isto porque, a realização de atividade física em grupo em um ambiente com apoio social parece exercer impacto positivo na saúde dos seus praticantes, e em alguns casos, ser ainda mais efetivo em relação às atividades realizadas de forma individual ou isolada (Fien et al., 2016; Singh; Singh, 2016; Wayment; Mcdonald, 2017). Estudo que sumarizou as evidências em relação a aderência a programas comunitários de prática de atividade física verificou que a conexão social era um forte preditor de retenção e adesão ao programa de exercícios (Farrance; Tsofliou; Clark, 2016). Outro estudo identificou o ambiente social como sendo um forte e independente preditor de ser fisicamente ativo (Ståhl et al., 2001). Assim, evidências substanciais direcionam para o fato de que a realização de exercícios em grupo pode influenciar diretamente em resultados positivos para a saúde.

Crossfit é uma modalidade de atividade física que propicia a realização de exercícios de alta intensidade de forma interativa com os outros participantes. Estudos descritos na literatura reportaram a eficácia da metodologia empregada no que diz respeito ao atingimento de resultados de saúde física e mental (Claudino et al., 2018; Gianzina; Gianzina, 2019; Heinrich et al., 2017). Segundo os criadores da metodologia Crossfit, a comunidade é um componente essencial para a experiência do Crossfit.

Estudo que entrevistou treinadores de Crossfit sugeriu que além de melhores resultados físico e psicológicos, os fatores ambientais e sociais do Crossfit foram fundamentais tanto para a iniciação como para a adesão entre os participantes (Heinrich et al., 2017). Da mesma forma, estudo sugeriu que os participantes de Crossfit relataram níveis mais elevados de vínculo social e pertencimento à comunidade em comparação a aqueles que praticam exercício físico em academias tradicionais (Whiteman-Sandland et al., 2014). Segundo Dominski (2020), os praticantes de Crossfit apresentam grandes níveis de identidade, comparado aos praticantes de outras modalidades tradicionais (Whiteman-Sandland et al., 2014) promovido pelo tipo de treinamento em grupo criando uma “comunidade solidária”, onde os participantes se sentem acolhidos, indiferentes ao seu nível de condicionamento físico. Em mais um estudo de sumarização de evidências, verificou-se que a prática de Crossfit foi associada com elevada sensação de comunidade, satisfação e motivação entre os participantes (Claudino et al., 2018).

Haja vista as evidências disponíveis na literatura que sugeriram a importância do pertencimento à comunidade entre participantes do Crossfit, compreender os fatores motivacionais destes praticantes pode contribuir para a manutenção ou aumento do engajamento de pessoas ao Crossfit e, posteriormente, tais lições serem extrapoladas para outros ambientes relacionados a prática de atividade física.

## **2 OBJETIVO GERAL**

Investigar os fatores motivacionais relacionados à prática do Crossfit.

### **2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar os fatores motivacionais relacionados à prática do Crossfit em um box na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil;

### 3 JUSTIFICATIVA

A inatividade física está associada com inúmeros prejuízos causados à saúde geral e psicológica (Fisher et al., 2017). Apesar disso, o número de pessoas que não praticam exercício físico só aumenta ao longo dos anos, e segundo Dominski (2021), abandonar ou desistir aos programas de atividade física estão relacionados com: características intrapessoais, interpessoais e ambientais.

Desta forma, compreender os fatores motivacionais que influenciam o envolvimento e participação no Crossfit é importante, considerando o crescente engajamento da população geral neste tipo de modalidade, o que pode contribuir para a identificação de fatores que podem vir a serem utilizados para melhorar a participação e manutenção de indivíduos em outras modalidades de exercício físico e atividade física.

Resultados de estudos descritos na literatura indicaram a influência de fatores motivacionais relacionados à participação no Crossfit (Bycura; Feito; Prather, 2017; Sylvester et al., 2018). Mais especificamente, estas investigações anteriores elucidaram a importância do desenvolvimento de uma rede social (e.g. motivos interpessoais, relacionamento) e um sentimento de realização (e.g. exercer autoconfiança, domínio). No entanto, informações em respeito aos correlatos individuais da motivação de praticantes de Crossfit em estudos conduzidos em países como o Brasil, que se difere em termos culturais e socioeconômicos de países de renda alta – onde esta temática é mais estudada, são escassas (Claudino et al., 2018).

Devido à ampla gama de benefícios positivos para a saúde que resultam do engajamento regular em prática de exercício físico e/ou atividade física (e.g. prevenção de doenças crônicas e de alguns tipos de câncer, melhoria do bem-estar psicológico), é importante aprofundar a compreensão de como a motivação para o exercício se apresenta de maneira individual, a fim de melhor promover o comportamento de exercício a longo prazo.

Assim, o presente estudo teve como objetivo investigar os motivos que levam os indivíduos de um box de Crossfit de uma academia em Florianópolis a praticar Crossfit, cujos resultados podem vir a serem utilizados para possibilitar um melhor entendimento dos profissionais que atuam na área em relação a manutenção da prática do Crossfit por conta dos seus participantes.

## **4 REVISÃO DE LITERATURA**

### **4.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE CROSSFIT**

O Crossfit é um programa de treinamento funcional de alta intensidade, criada no final dos anos 90 e que começou a ganhar popularidade a partir dos anos 2000. Este programa foi inicialmente desenvolvido para treinamento militar e gradualmente se popularizou entre a população civil. Informações levantadas na literatura reportam que até o ano de 2019, mais de 13.000 academias em todo o mundo estavam afiliadas ou adotavam esta metodologia como forma de prescrever e trabalhar o exercício físico. A metodologia empregada no Crossfit incorpora cinco das 10 atividades que são consideradas tendência para a prática de atividades que incluem o treinamento com pesos, treinamento intervalado de alta intensidade, força muscular ou treinamento físico realizado em grupos ou aulas coletivas, de acordo com o Colégio Americanos de Medicina do Esporte em 2015.

O programa se baseia em um conjunto de exercícios complexos, e inclui corrida, levantamento de peso olímpico, ginástica olímpica e movimentos balísticos (Sprey et al., 2016). A estrutura envolvida nessa modalidade é no formato de aula, ou seja, tem um professor que explica aos alunos os segmentos da aula, geralmente dividida entre trabalhos de mobilidade, trabalhos técnicos e treino do dia, popularmente conhecido como “WOD” (Workout of day). O Crossfit é bem inclusivo, ou seja, existem níveis de condicionamento diferentes dos participantes em uma aula, e todos podem executar os mesmos movimentos, dentro das suas limitações e adaptações, uma vez que os movimentos adotados nas aulas são movimentos funcionais que surgiram para a universalização do treinamento (Tibana; Sousa, 2018). Ainda no formato de aula, existem muitas dinâmicas envolvidas em uma aula de Crossfit, ou seja, momentos em que inferem aos participantes se relacionarem uns com outros, trocarem informações, estratégias e conhecimento para realização de determinados exercícios ou tarefas (Fisher et al., 2017).

Dentro da aula, existem condutas de práticas homologadas pela própria marca Crossfit, e por se tratar de uma rede cheia de afiliações ela se perpetua mundialmente pelos boxes em diferentes regiões. Onde enfatiza-se o respeito pelo professor, respeito ao colega, e a superação de possíveis limites ao invés da desistência. Condutas que são empregadas pelos professores desde o surgimento da modalidade e que são repassadas as afiliações de toda a marca Crossfit (Crossfit, 2018).

De forma geral, os exercícios são combinados em rotinas de treino de alta intensidade, e são realizados de forma rápida, repetitiva e com limitação de recuperação – as vezes sem nenhum intervalo entre as séries de movimentos. Adicionalmente, o estabelecimento de métricas de desempenho como por exemplo a utilização de quadros brancos para anotar pontuações e anotar o número de repetições atingidas, bem como o emprego de relógio para controle do tempo estão entre os instrumentos utilizados para garantir a intensidade da modalidade.

Dentre os aspectos positivos da prática do Crossfit, a literatura reportou melhoras na melhora da capacidade metabólica e condicionamento físico – quando avaliado por meio do consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub> max) e composição corporal em atletas com distintos níveis de aptidão física (Smith et al., 2013). Adicionalmente, em estudo realizado com recrutas do exército norte-americano nos EUA verificou que a inclusão do crossfit na rotina de treinamento dos soldados significativamente melhorou a aptidão física dos praticantes (Poston et al., 2016).

#### 4.2 MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA

O conceito de motivação, uma força dentro de um indivíduo que o leva a fazer algo para satisfazer uma necessidade biológica ou desejo fisiológico, é um aspecto importante da iniciação, participação e adesão ao exercício. A teoria da autodeterminação sugere que, embora os motivos extrínsecos sejam mais importantes no início da mudança de comportamento, os indivíduos com maior motivação intrínseca têm maior probabilidade de continuar a envolver-se nesse comportamento. Além disso, a teoria da autodeterminação propõe que um indivíduo tem três necessidades psicossociais básicas: i) Relacionamento (nível de conexão social significativa que se tem dentro do ambiente comportamental); ii) Competência ou Domínio (quão bem alguém consegue completar o comportamento

com sucesso, o que também pode estar relacionado à autoeficácia) e; iii) Autonomia (autorregulação ou independência), com autorregulação ideal refletindo motivos intrínsecos ou internos, em vez de recompensas ou pressões externas. No que diz respeito a motivação, esta pode ser dividida em três ramificações: motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação.

A motivação intrínseca é a mais autêntica e duradoura, e pode ser cultivada através da satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, levando as pessoas a tomarem decisões baseadas no desafio ou no prazer relacionado com a prática associada ao exercício físico. (Deci; Ryan, 2000). A motivação extrínseca refere-se aos fatores externos, ao contrário da intrínseca e ela se baseia principalmente nos fatores que tratam as recompensas, punições ou pressão social (Deci; Ryan, 2000). Já a amotivação ou desmotivação é caracterizada pela falta de interesse ou vontade de agir ou realizar alguma tarefa. Um estado de falta de energia e falta de engajamento, isso ocorre quando as pessoas não acreditam que podem controlar as consequências de suas ações e, portanto, não tem motivação para agir (Deci; Ryan, 2000).

Os motivos para a realização de exercício físico e atividade física são considerados predominantemente intrínsecos (a satisfação inerente que fornece, por exemplo, revitalização, prazer, desafio) ou extrínseco (para resultados que alcançam ou punições evitadas; reconhecimento social, afiliação, competição, aparência) (Maltby; Day, 2001). Sugere-se que os motivos intrínsecos para o exercício conduzem à libertação do stress, enquanto os motivos extrínsecos aumentam os níveis de estresse (Baker, 2004; Markland; Ingledew, 1997). Adicionalmente, verificou-se que os objetivos intrínsecos são correlacionados positivamente com os níveis gerais de bem-estar e felicidade de um indivíduo (Sheldon et al., 2004). Por sua vez, os objetivos extrínsecos estão associados a níveis mais elevados de envolvimento sustentado em atividades, notavelmente comportamentos e exercícios que promovem resultados saudáveis (Deci; Ryan, 2008; Wilson; Rodgers; Fraser, 2002).

Estudo reportou que quanto mais explícita for a descrição referente a relevância da realização de exercício físico e atividade física para a saúde do indivíduo, maior será o encorajamento do comportamento referente a realização desta prática para tornar-se parte da identidade do seu praticante e, portanto, uma prática autônoma (associado à motivação intrínseca) - embora continuasse a ser um

motivo extrínseco (Deci; Ryan, 2008). Além disso, o mesmo estudo reportou que os motivos baseados na identificação (o que levou os indivíduos a iniciar a realização da atividade) provavelmente serão mais bem mantidos e aderidos, independentemente de sua possível natureza extrínseca.

Embora os parâmetros de saúde e aptidão permaneçam como motivos extrínsecos, podem estar sujeitos a características de motivos intrínsecos. Além disso, a motivação para a realização de uma atividade não é fixa e os indivíduos podem progredir de motivos extrínsecos para motivos intrínsecos, tornando o comportamento mais congruente com o seu sentido de identidade e outros valores (Ryan; Deci, 2000).

### 4.3 MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE CROSSFIT

Além de oferecer uma abordagem eficaz e eficiente em termos de tempo para se exercitar e atingimento de resultados, o que se constitui como aspecto motivacional para o engajamento neste tipo de prática por indivíduos de todas as faixas etárias, outros aspectos têm sido descritos como diretamente associados a sua prática. Heinrich et al. (2014) demonstraram que os indivíduos participantes de atividades alta intensidade, por meio da adoção de Crossfit, relataram maiores níveis de prazer em comparação com indivíduos que participam de treinamento aeróbico e de resistência tradicional (Heinrich et al., 2014). Como o prazer do exercício é considerado um motivador intrínseco (ou seja, mais autônomo), o Crossfit pode resultar em maior adesão em comparação ao exercício tradicional, na medida em que resulta em maior prazer para o seu praticante, Além disso, o fato de que o Crossfit é realizado em ambiente de grupo proporciona aos participantes um meio de satisfazer a motivação de relacionamento, pois proporciona uma oportunidade para os indivíduos fazerem conexões significativas, sejam relacionadas ao treino ou a outros interesses comuns, entre aqueles do grupo (Box et al., 2021). Da mesma forma, atingir objetivos pessoais dentro do Crossfit, seja relacionado à execução de um movimento ou à conclusão de um treino dentro de um período de tempo específico, pode desenvolver um senso de competência e/ou autoeficácia. Além dos aspectos descritos, a alternância de estímulos em cada treino também foi positivamente relacionada ao comportamento em relação à prática do Crossfit (Sylvester et al., 2018), onde uma maior variabilidade percebida foi preditiva do

comportamento de exercício enquanto mediada pela motivação autônoma. Assim, é provável que a maior variabilidade no treino pode levar a uma maior participação no exercício.

As evidências sugerem que motivos como prazer, afiliação, revitalização e desafio são importantes no cultivo da motivação intrínseca para a participação no exercício e/ou atividade física, dando suporte a satisfação das necessidades autônomas. Tais aspectos podem influenciar positivamente a frequência da participação no Crossfit. Outros autores (Pickett et al., 2016) também sugeriram uma série de motivos que podem promover o envolvimento no exercício, incluindo domínio de habilidades, competição, afiliação social, reconhecimento, benefícios à saúde e aptidão física. Como tal, a experiência de realização (e.g. prazer, desafio, afiliação e competição) resultante do envolvimento no Crossfit torna-o uma modalidade de exercício ideal para se investigar os motivos para a sua prática.

## 5 METODOLOGIA

### 5.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Esta pesquisa é classificada como sendo uma pesquisa aplicada, quantitativa, descritiva e transversal, correlacional e do tipo levantamento. Segundo Gil (2008) o objetivo da pesquisa descritiva é descrever as características de uma população ou fenômeno e estabelecer a relação entre as variáveis coletadas, a pesquisa do tipo levantamento caracteriza-se pelo questionamento direto das pessoas das quais se deseja conhecer o comportamento.

### 5.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

As amostras deste estudo foram do tipo acidental (conveniência) e não-probabilística. Participaram do presente estudo 88 praticantes de Crossfit regularmente matriculados no box Crossfit Overking, localizado na Avenida Santa Catarina, 1541, bairro Balneário do Estreito, Florianópolis. A academia oferece modalidades da afiliação "Crossfit" tendo duas salas de treinamento: Sala principal e sala de treinamento personalizado e individual.

Os critérios de inclusão para participar da pesquisa foram os seguintes: 1) faixa etária de 18 a 59 anos de idade; 2) praticar Crossfit ao menos duas vezes por semana; 3) ser praticante há pelo menos três meses. O critério de exclusão foi ter idade inferior a 18 anos.

### 5.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Informações referentes ao sexo (masculino; feminino), idade (em anos completos), cor de pele (branca; parda; amarela; preta; indígena), escolaridade (< 8 anos de idade; 9 a 11 anos de idade; 12 ou mais anos de estudo), estado civil (solteiro; casado ou morando com o companheiro; divorciado/viúvo) foram investigadas. Informações adicionais referentes a trabalho remunerado (não; sim), carga horário do trabalho remunerado (não trabalha de forma remunerada; < 10hs/semana; 10 a 19hs/semana; 20 a 29hs/semana; 30 a 39hs/semana; 40+ horas/semana), renda em salários mínimos (< 1 salário mínimo; 1 a 2 salários

mínimos; 2 a 3 salários mínimos; 3 a 4 salários mínimos; 4 a 5 salários mínimos; até 10 salários mínimos; acima de 10 salários mínimos) e uso (não; sim) e frequência para consumo de cigarro (não fumo; 1 a 10; 11 a 20; +20 cigarros) foram obtidas. Adicionalmente, informações relacionadas ao tempo de prática (< 6 meses; 6 a 12 meses; 12 a 24 meses; > 24 meses), frequência semanal (1; 2; 3; 4; 5; 6+ vezes), tempo de duração da sessão diária de treino ( $\leq$  60 minutos; 60 a 90 minutos; > 90 minutos), período do dia em que realiza as atividades (matutino/vespertino/noturno) e se possui companhia para ir aos treinos de Crossfit (não; as vezes; sim) foram obtidas por meio de questionário semi-estruturado, através da plataforma google.forms com o link: <https://forms.gle/gqPW7mNFPJLVVJ6L6>.

Adicionalmente, por meio do mesmo questionário encaminhado aos participantes via plataforma google.forms, informações referentes a motivação foram investigadas. As perguntas utilizadas para investigar esta temática foram advindas do questionário Exercise Motivations Inventory 2 (EMI-2), na sua versão traduzida para português (GUEDES, 2012). Este instrumento é utilizado para relacionar os motivos pessoais da prática de exercício físico em cada indivíduo, incluindo os fatores de motivação (extrínseco e intrínseco) contendo 44 itens com respostas fechadas, onde cada item apresenta uma ordem de 0 a 5, sendo 0 “nada tem nada de verdadeiro” e 5 “muito verdadeiro”.

Esses itens foram agrupados em 10 fatores motivacionais avaliados; Diversão e bem estar; Controle do Estresse; Reconhecimento Social; Afiliação; Competição; Reabilitação da Saúde; Prevenção de Doenças; Controle do Peso Corporal; Aparência Física e Condição Física.

A partir da avaliação destes 10 itens, posteriormente para a discussão dos resultados foram divididos em 5 domínios: 1) domínio psicológico, que engloba os motivos relacionados à diversão/bem-estar e controle de estresse; 2) domínio interpessoal, que inclui os motivos relacionados ao reconhecimento social, afiliação e competição; 3) domínio da saúde, composto por motivos relacionados à reabilitação da saúde e prevenção de doenças; 4) domínio estético que engloba os motivos de controle do peso corporal e aparência física; 5) domínio da condição física, composto por motivos relacionados à melhoria do condicionamento físico (GUEDES, 2012).

Informações referentes ao questionário utilizado na presente pesquisa estão disponíveis nos Apêndices A e B.

#### 5.4 ANÁLISE DOS DADOS

Média e desvio padrão foram utilizados para descrever variáveis contínuas simétricas e mediana e intervalo interquartil (p25–p75) para variáveis assimétricas. As variáveis categóricas foram apresentadas como porcentagens (%). Informações referentes a motivação para a prática do Crossfit foram apresentadas graficamente. Nas variáveis que apresentaram distribuição normal, foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes, para identificar diferenças significativas entre os sexos, com relação a cada fator de motivação para a prática do Crossfit. Nas demais variáveis, foi aplicado um teste U de Mann Whitney. Os dados foram analisados por meio do pacote computadorizado Stata 16.0 (StataCorp LP, College Station, Texas, USA).

## 6 RESULTADOS

Informações gerais da amostra podem ser verificadas na Tabela 1. De forma geral, 88 pessoas foram avaliadas, sendo a maioria do sexo feminino, faixa etária de 30 a 39 anos de idade, cor de pele branca, com 12 anos ou mais de estudo e com renda salarial de até 10 salários mínimos. Além disso, aproximadamente cinco a cada dez avaliados eram casados ou moravam com o companheiro, 86,4% possuíam trabalho remunerado, 62,5% dos avaliados trabalhava de 30 a 39 horas por semana e menos de 4,0% da amostra fumava. Por fim, aproximadamente seis a cada dez avaliados treinam Crossfit por período superior a 24 meses, com frequência semanal de 5 a 6 dias, aproximadamente 60 minutos de treino em cada sessão, no período noturno e sem a presença de uma companhia para ir treinar.

**Tabela 1.** Informações gerais dos participantes do estudo.

<b>Variável</b>	<b>n = 88 (%)</b>
<b>Sexo</b>	
Masculino	46,6
Feminino	53,4
<b>Faixa etária (anos)</b>	
18-29	29,5
30-39	45,5
40-49	19,3
50-59	5,7
<b>Cor da pele</b>	
Branca	84,1
Parda	10,2
Amarela	2,3

Preta	3,4
Indígena	-
<b>Escolaridade</b>	
< 8 anos	-
9 a 11 anos de idade	10,2
12 ou mais anos	86,4
Não sabe/não quis responder	3,4
<b>Renda</b>	
< 1 salário mínimo	-
1 a 2 salários mínimos	10,2
2 a 3 salários mínimos	7,9
3 a 4 salários mínimos	13,6
4 a 5 salários mínimos	15,9
até 10 salários mínimos	21,6
acima de 10 salários mínimos	18,2
Não sabe/não quis responder	12,5
<b>Estado civil</b>	
Solteiro	37,5
Casado ou mora com o companheiro	57,9
Divorciado/viúvo	4,6
<b>Possui trabalho remunerado</b>	
Não	13,6
Sim	86,4

**Qual a carga horária semanal do trabalho**

Não trabalha de forma remunerada	13,6
< 10 horas	1,1
10 a 19 horas	9,1
20 a 29 horas	11,4
30 a 39 horas	62,5
≥ 40 horas	2,3

**Atualmente você fuma?**

Não	96,6
Sim	3,4

**Número de cigarros por dia**

Não fuma	95,4
1 a 10	3,4
11 a 20	-
> 20	-
Não sabe/não quis responder	1,2

**Você pratica Crossfit há quanto tempo?**

Não sabe/não quis responder	2,3
< 6 meses	7,9
6 a 12 meses	12,5
12 a 24 meses	15,9
> 24 meses	61,4

**Quantas dias por semana você treina Crossfit?**

1 – 2	5,7
3 – 4	43,2
5 – 6	51,1

**Quantos minutos dura o seu treino de Crossfit?**

≤ 60 minutos	67,1
60 a 90 minutos	25,0
> 90 minutos	7,9

**Em qual período do dia você costuma treinar?**

Manhã	13,6
Tarde	12,5
Noite	59,1
Não possui horário fixo para treinar	14,8

**Nos dias que você treina, você vai acompanhado?**

Não	38,6
Às vezes	23,9
Sim	37,5

---

A Tabela 2 apresenta os escores médios e desvios-padrão das respostas referentes aos questionamentos utilizados para a determinação dos fatores motivacionais para a prática do Crossfit.

**Tabela 2.** Escores médios e desvios-padrão das respostas referentes aos questionamentos utilizados para a determinação dos fatores motivacionais para a prática do Crossfit.

<b>Variável</b>	<b>Média ± Desvio padrão</b>
<b><u>Domínio psicológico</u></b>	
<b><i>Diversão e bem estar</i></b>	
Porque é gratificante por si só	4,1 ± 1,0
Porque gosto da sensação que tenho ao me exercitar	4,3 ± 0,9
Porque eu me sinto melhor quando me exercito	4,5 ± 0,8
Porque me sinto bem	4,5 ± 0,8
Porque me sinto mais revigorado	4,3 ± 1,0
Porque me diverte	4,3 ± 1,0
<b>Controle do estresse</b>	
Para ajudar com o estresse	4,2 ± 1,1
Para minimizar a rotina do cotidiano	3,9 ± 1,4
Para liberar tensões do dia-a-dia	4,1 ± 1,1
Para recarregar as “baterias”	3,7 ± 1,4
<b><u>Domínio interpessoal</u></b>	
<b>Reconhecimento Social</b>	
Para demonstrar meu valor para outras pessoas	1.0 [0.0 - 3.0] <sup>a</sup>

Para comparar minhas habilidades com outras pessoas	1.0 [0.0 - 2.0] <sup>a</sup>
Para atingir metas que outros não são capazes	0.0 [0.0 - 2.5] <sup>a</sup>
Para ser reconhecido pelas minhas realizações	1.0 [0.0 - 3.0] <sup>a</sup>

### **Afiliação**

Para fazer novos amigos	2,9 ± 1,5
Para passar tempo com os amigos	3,1 ± 1,6
Porque me divirto praticando exercício com outras pessoas	3,6 ± 1,5
Para desfrutar do convívio social	3,3 ± 1,5

### **Competição**

Porque me sinto bem competindo	2.0 [1.0 - 4.0] <sup>a</sup>
Porque gosto de competição física e esportiva	2.0 [1.0 - 4.0] <sup>a</sup>
Porque gosto de vencer quando estou exercitando	2.0 [1.0 - 4.0] <sup>a</sup>
Porque é divertido, sobretudo quando envolve competição	2.5 [1.0 - 4.0] <sup>a</sup>
Para superar desafios	3,8 ± 1,4

### **Domínio da saúde**

#### **Reabilitação da Saúde**

Para me sentir saudável	4,4 ± 0,9
Para recuperar de uma doença ou lesão	1.0 [0.0 - 3.0] <sup>a</sup>
Porque o médico me recomendou	0.0 [0.0 - 2.0] <sup>a</sup>

#### **Prevenção de Doenças**

Para evitar problemas do coração	1.0 [0.2 - 2.0] <sup>a</sup>
----------------------------------	------------------------------

Para prevenir o aparecimento de doenças	3,5 ± 1,6
Porque quero desfrutar de uma boa saúde	4,3 ± 1,0
Para evitar uma doença que é comum em minha família	3.0 [1.0 - 5.0] <sup>a</sup>
Para ter um organismo saudável	4,3 ± 1,1
Para me manter saudável	4,4 ± 0,9

### **Domínio estético**

#### **Controle de Peso Corporal**

Para manter o peso corporal	3,6 ± 1,5
Para ajudar a “queimar” calorias	3,7 ± 1,5
Para me sentir mais magro	3.0 [2.0 - 5.0] <sup>a</sup>
Para reduzir o peso corporal	3.0 [1.0 - 5.0] <sup>a</sup>

#### **Aparência Física**

Para ter um bom corpo	3,8 ± 1,4
Para melhorar o aspecto físico	3,8 ± 1,3
Para parecer mais atraente	3,2 ± 1,6
Para parecer mais jovem	3.0 [1.0 - 4.0] <sup>a</sup>

### **Domínio da condição física**

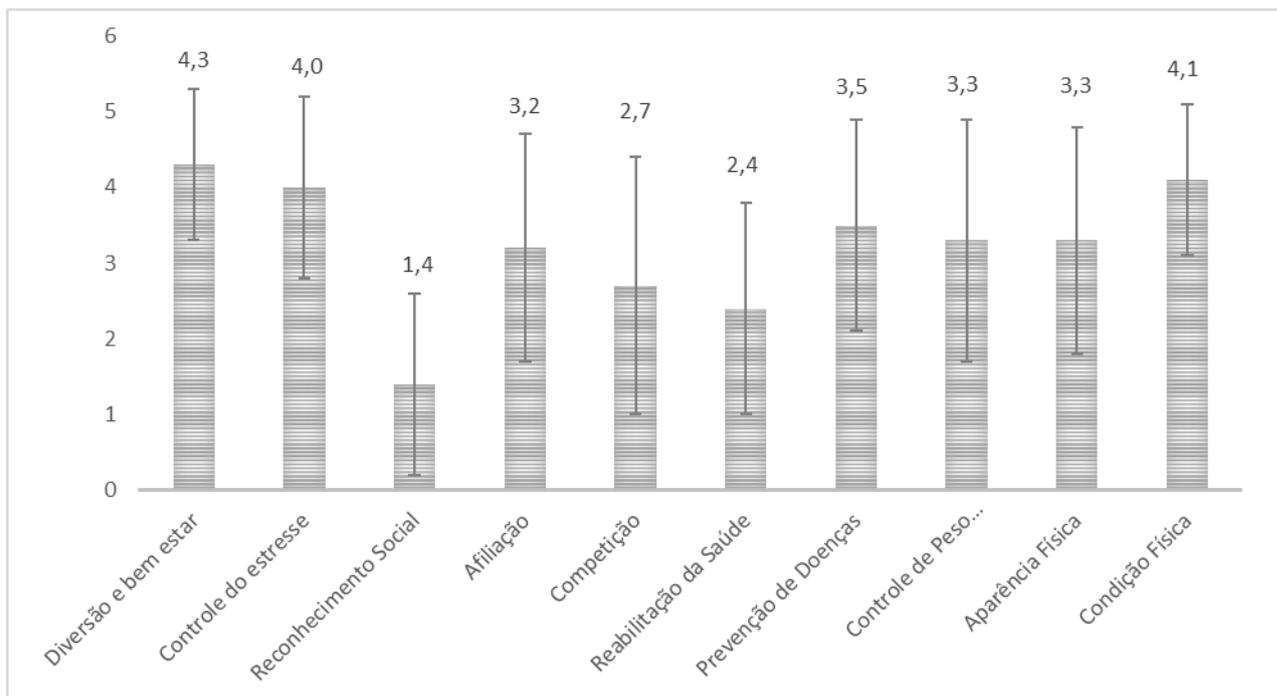
#### **Condição Física**

Para desenvolver os músculos	4,0 ± 1,1
Para ser mais forte fisicamente	4,0 ± 1,2
Para ter mais força física	4,2 ± 1,0
Para melhorar a condição física	4,4 ± 0,9

---

a: Resultados apresentados como mediana e intervalo interquartil.

A figura 1 apresenta os escores médios obtidos para os fatores motivacionais relacionados à prática do Crossfit. Diversão e bem-estar ( $4,3 \pm 0,9$ ), Condição física ( $4,1 \pm 1,0$ ) e Controle do estresse ( $4,0 \pm 1,2$ ) foram os fatores mais fortemente relacionados. De forma contrária, Reconhecimento Social ( $1,4 \pm 1,2$ ), Reabilitação da Saúde ( $2,4 \pm 1,4$ ), Competição ( $2,7 \pm 1,7$ ) foram os fatores menos relacionados a prática do Crossfit.



**Figura 1.** Fatores motivacionais relacionados à prática do Crossfit.

## **7 DISCUSSÃO**

Este estudo teve como principal objetivo analisar as principais motivações para a prática de Crossfit e seus fatores associados em praticantes de um box de Crossfit na cidade de Florianópolis, SC. Como resultados do estudo, Diversão e bem-estar, condição física, e controle do estresse foram os principais fatores relacionados à prática do Crossfit. Segundo Fisher (2017), a recente popularização do Crossfit atinge diferentes públicos, os quais incluem a prática da atividade na sua rotina. A partir dos resultados, percebe-se que essa afirmação se constata, pois mostra um expressivo número de homens e mulheres, com diferenciações de idade (18-59), cor de pele, ocupações e condições de saúde. Em sua maioria, os participantes do estudo apresentaram alta escolaridade (cerca de 86.4% possuíam mais de 12 anos de estudo), pois se sabe que indivíduos instruídos apresentam uma maior conscientização da importância da prática de exercício físico (Dishman; Buckworth, 1996). Verificou-se que a grande maioria dos participantes do estudo, praticam Crossfit entre 5-6 dias por semana, e que já praticam a modalidade há mais de 24 meses. A predominância da prática continuada vai de encontro com a teoria da autodeterminação encontrada na literatura (Deci; Ryan, 1985; Ryan; Deci, 2000), uma vez que a motivação extrínseca, muito encontrada no ambiente do Crossfit, é um fator para o início da prática. Entretanto, é a motivação intrínseca, fator também estudado no presente estudo, que auxilia na constância da prática. Ademais, os indivíduos que experienciam acolhimento e prazer com o exercício, tendem a se sentir mais motivados a realizá-lo com mais frequência, uma vez que o ambiente proporciona maior engajamento e interações sociais.

Como forma de analisar os resultados deste estudo, serão explorados os cinco domínios de acordo com GUEDES (2012).

### **DOMÍNIO PSICOLÓGICO**

Dentro desse domínio, foram analisados os maiores escores e motivações entre os praticantes estudados, de dois fatores considerados intrínsecos que incluem as variáveis: “Diversão e Bem-estar” e “Controle do Estresse”. Este resultado vai de encontro com Dominski (2020), onde o pesquisador aponta que os praticantes de Crossfit apresentam altos níveis de motivação intrínseca.

Outra razão pela qual essas variáveis apresentam altos escores em “Muito Verdadeiro para mim” pode ser explicada por Claudino (2018), pois o autor associa o Crossfit a uma prática de atividade de alta intensidade, interativa e dinâmica, a qual possui relação direta com outros praticantes. Como dito por Aristóteles, o ser humano é um ser social, sendo assim, desperta-se os melhores resultados quando em convivência com outros seres humanos. Isso é facilmente observado no ambiente de uma academia de Crossfit, na qual sentimentos como motivação e prazer são adquiridos através da prática de exercícios em grupo (Heinrich et. al, 2014). Reitera-se também que qualquer prática de exercício físico que leva em contrapartida os hábitos sedentários e estimula o ganho de habilidades motoras, força e auxilia na saúde mental leva a uma sensação de prazer e bem-estar através da liberação de hormônios (Dominski, 2021). Isso faz com que os praticantes se sintam bem, se divirtam e tenham prazer com a prática, o que foi analisado no presente estudo, uma vez que as alternativas “Porque eu me sinto melhor quando me exercito” e “Porque me sinto bem”, na categoria Diversão e Bem-estar” foram as melhores avaliadas, com uma média de 4.5 cada.

Dentre o público participante, a maioria possui trabalho remunerado com carga horária de 30-39 horas por semana, o que corrobora para um público-alvo com maiores níveis de estresse, confirmado pelo estudo, uma vez que a alternativa “Para ajudar com o estresse” foi a melhor avaliada, com uma média de 4.2. De acordo com Dominski (2021), a relação do alívio do estresse e tensão durante a prática de exercício físico é notória, o que, na maioria das vezes, representa uma opção rentável no controle do estresse diário para os praticantes. Além disso, a redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, após a prática de exercício físico é um fator fundamental para essa relação.

### **DOMÍNIO INTERPESSOAL**

Dentro desse domínio, foram analisadas as variáveis: “Reconhecimento Social”, “Afiliação” e “Competição”.

Dessas três variáveis, a com maior escore foi a afiliação, a qual possui relação direta do convívio e relação social. Segundo Pickett et al. (2016), os aspectos de afiliação têm relação direta com o maior nível de engajamento dos praticantes de Crossfit. Isso se dá principalmente pela comunidade construída dentro de uma academia de Crossfit, a qual resulta em maiores níveis de

pertencimento quando comparado a outras modalidades esportivas (Pickett et al., 2016). Com isso, a sensação de pertencimento associado às relações interpessoais construídas nesse ambiente facilita a formação de um indivíduo adepto e engajado na prática. Isso é evidenciado pela alternativa “Porque me divirto praticando exercícios com outras pessoas”, com a maior média dentro da variável Afiliação ( $3,6 \pm 1,5$ ), uma vez que as aulas em grupo criam uma rede que se retroalimenta das motivações extrínsecas e intrínsecas, anteriormente exploradas no domínio psicológico.

Por outro lado, nota-se que a competição entre os participantes não apresentou escore significativo, com média de  $2,7 \pm 1,7$ , o que ressalta a conclusão de que a prática em grupo valoriza a motivação em detrimento do cunho comparativo, seja a comparação de técnica de movimento, pesos e tempos. Apesar disso, a literatura também apresentou predominância no quesito competição, por parte do sexo masculino (Bycura; Feito; Prather, 2017). Essa diferença de resultados pode se dar por limitação no número amostral do presente estudo.

## **DOMÍNIO SAÚDE**

Dentro desse domínio, foram analisadas as variáveis: “Reabilitação da Saúde” e “Prevenção de Doenças”.

A variável “Prevenção de Doenças” teve resultados significativamente maiores que a “Reabilitação de Doenças”. Ambas variáveis representam a motivação extrínseca, a qual depende de fatores externos, como o reconhecimento social, prêmios e recompensas (Deci; Ryan, 2000). As alternativas “Para me manter saudável” e “Para me sentir saudável”, apresentaram maior escore, ambas com 4.4. O objetivo dos praticantes do atual estudo possui embasamento convergente com a literatura, uma vez que Smith et al. (2013) apresentou um estudo com melhora significativa da capacidade metabólica e condicionamento físico através da prática do Crossfit, o que corrobora com a meta de alcançar um estilo de vida saudável, uma vez que indivíduos com essas características são menos propensos ao desenvolvimento de comorbidades. Isso pode ser observado por meio do Lopes et al. (2014), o qual relatou aumento da qualidade de vida do público com idade avançada, em razão da prática de exercício físico.

Ao contrário do que foi observado no presente estudo, a literatura demonstra que o exercício físico como fator preventivo de comorbidades não é tão bem

difundido na população (Knuth et al., 2009). Nesse sentido, é fundamental a atuação de campanhas que reforcem a capacidade do exercício físico em retardar o desenvolvimento de doenças, uma vez que diversos indivíduos recorrem à prática apenas quando estão doentes.

### **DOMÍNIO ESTÉTICO**

Nesse domínio, são analisadas as seguintes variáveis: “Controle de Peso Corporal” e “Aparência Física”.

Apesar de não terem sido identificadas diferenças significativas entre os gêneros, a literatura demonstra que as mulheres possuíam como fator motivacional a busca pela melhoria da estética (Bycura; Feito; Prather, 2017). Existe ainda hoje a vigência da busca pelo “corpo perfeito feminino” propagado nas redes sociais. Em contrapartida, há um pré-conceito dos efeitos do Crossfit no sexo feminino, na qual acredita-se que o corpo ficará muito volumoso ou excessivamente musculoso, ou seja, com aspectos menos delicados como aqueles preconizados pela mídia. Entretanto, segundo Gianzina e Gianzina (2019), o Crossfit resulta no desenvolvimento de massa muscular e de força sem causar excesso de volume. No entanto, a variável Aparência Física é de cunho intrínseco, em que as alternativas “Para se sentir bonito” e “Para parecer atraente” são de interesse individual, uma vez que cada indivíduo pode apresentar padrões de beleza diferentes, independente do que a mídia social propaga do culto ao corpo, seja masculino ou feminino.

Por outro lado, a alternativa “Para ajudar a “queimar” calorias” apresentou média de 3.7, pois sabe-se da importância de manter um corpo com bom índice de gordura corporal. Em contrapartida, de acordo com a literatura, a prescrição de exercício físico deve focar nos benefícios para a saúde, e não puramente na redução do peso corporal (Cox, 2017; Swift et al., 2014). Nesse sentido, é necessário incentivar a prática como forma de melhoria do estado mental, físico e psíquico, uma vez que a satisfação de cunho estético virá devido ao bom estado geral fornecido pela atividade física. Em consenso com essa afirmação, a alternativa “Para parecer mais atraente” apresentou uma média de 3.2, uma das mais baixas desse domínio, o que corrobora para a teoria de que o público estudado se preocupa mais com os benefícios relacionados à saúde e condição física.

### **DOMÍNIO CONDIÇÃO FÍSICA**

Por último, esse domínio analisa a variável “Condição Física”, a qual se apresentou como a segunda variável com maior escore no quesito “Muito verdadeiro para mim”. A alternativa com maior média ( $4,4 \pm 0,9$ ) dessa variável foi a “Para melhorar a condição física”. A motivação do público estudado vai de acordo com o autor Poston et al. (2016), o qual demonstrou em seu estudo que a condição física dos soldados americanos teve uma melhora significativa com a rotina dos treinamentos de Crossfit. Ademais, isso vai de encontro com o próprio *slogan* e *marketing* da marca Crossfit: “*Forging Elite Fitness*” o qual intitula os praticantes e atletas de Crossfit como os mais bem condicionados do mundo e em constante busca da melhoria do condicionamento físico (Glassman, 2005). Sendo assim, é possível observar que o fator motivacional dos indivíduos do atual estudo possui embasamento com a literatura, uma vez que há relatos de melhora da capacidade aeróbica, aptidão física e aumento de massa muscular (Barfield; Anderson, 2014; Yimeng, 2023; Brisebois; Rigby; Nichols, 2018). Nesse sentido, o incentivo dos treinos de Crossfit como forma de melhoria da condição física é um forte fator motivacional observado na amostra estudada e deve ser levado em consideração em futuros estudos.

## 8 CONCLUSÃO

Os principais aspectos motivacionais do público estudado foram “Diversão e Bem Estar” e “Condição Física”, ao passo que os aspectos motivacionais menos relacionados ao Crossfit foram “Reconhecimento Social” e “Reabilitação da Saúde”.

Os resultados desse estudo sugerem diversos aspectos motivacionais a serem alvos de ações intervencionistas com objetivo de incentivar a prática de exercício físico. Nesse sentido, o atual estudo é uma tentativa de entender os fatores motivacionais relacionados à prática de exercício físico em um box de Crossfit, de acordo com o instrumento EMI-2 adaptado para a versão brasileira.

Sugere-se a investigação dos aspectos motivacionais relacionados à prática de Crossfit em outras academias, com o objetivo de abordar e incentivar a prática de exercício físico do público ainda inativo fisicamente. Com isso, será possível a construção de uma sociedade em busca de melhor qualidade de vida e saúde.

Além disso, considerando o elevado número de ambientes na região da Grande Florianópolis que oferecem o Crossfit, sugere-se que mais pesquisas como essa sejam realizadas. Este estudo pode vir a contribuir com presentes e futuros gestores da rede afiliada Crossfit, para a manutenção e engajamento dos clientes em eventos e práticas relacionadas para com a modalidade, assim como auxílio e base no desenvolvimento de novas pesquisas no âmbito motivacional dentro da área acadêmica.

## REFERÊNCIAS

BAKER, S. R. Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: Their role in university adjustment, stress, well-being, and subsequent academic performance. **Current Psychology**, v. 23, n. 3, p. 189–202, 1 set. 2004.

BARFIELD, J. P.; ANDERSON, A. Effect of CrossFit™ on Health-Related Physical Fitness: A Pilot Study. **Journal of Sport and Human Performance**, v. 2, n. 1, jun. 2014.

BOX, A. G. et al. Is age just a number? Differences in exercise participatory motives across adult cohorts and the relationships with exercise behaviour. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 1, p. 61–73, 2 jan. 2021.

BRISEBOIS, M.; RIGBY, B.; NICHOLS, D. Physiological and Fitness Adaptations after Eight Weeks of High-Intensity Functional Training in Physically Inactive Adults. **Sports**, v. 6, n. 4, p. 146, 13 nov. 2018.

BYCURA, D.; FEITO, Y.; PRATHER, C. Motivational Factors in CrossFit® Training Participation. **Health Behavior and Policy Review**, v. 4, n. 6, p. 539–550, 1 nov. 2017.

CLAUDINO, J. G. et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Medicine - Open**, v. 4, n. 1, p. 11, dez. 2018.

COX, C. E. Role of Physical Activity for Weight Loss and Weight Maintenance. **Diabetes Spectrum**, v. 30, n. 3, p. 157–160, 1 ago. 2017.

CROSSFIT®, INC. Guia de treinamento nível 1, 2002–2018

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. **Journal of Happiness Studies**, v. 9, n. 1, p. 1–11, 1 jan. 2008.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. 1.ed. Boston, MA, Springer US, 1985. 372p

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, out. 2000.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian Psychology / Psychologie canadienne**, v. 49, n. 3, p. 182–185, 2008.

DISHMAN, R. K.; BUCKWORTH, J. Increasing physical activity: a quantitative synthesis: **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 28, n. 6, p. 706–719, jun. 1996.

DOMINSKI, F. **Exercício Físico e Ciência: Fatos e Mitos**. [s.l.: s.n.].

DOMINSKI, F. H. et al. Motivation to CrossFit training: a narrative review. **Sport Sciences for Health**, v. 16, n. 2, p. 195–206, jun. 2020.

FARRANCE, C.; TSOFLIOU, F.; CLARK, C. Adherence to community based group exercise interventions for older people: A mixed-methods systematic review. **Preventive Medicine**, v. 87, p. 155–166, jun. 2016.

FIEN, S. et al. Feasibility and benefits of group-based exercise in residential aged care adults: a pilot study for the GrACE programme. **PeerJ**, v. 4, p. e2018, 18 maio 2016.

FISHER, J. et al. 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**, v. 57, n. 9, jul. 2017.

GIANZINA, E.; GIANZINA, O. The benefits and risks of the high intensity CrossFit training. **Sport Sciences for Health**, v. 15, p. 21–33, abr. 2019.

GLASSMAN, G. Guia de treinamento - CrossFit. CrossFit, Inc., 2005 - Coletânea de artigos publicados no CrossFit Journal, escritos principalmente pelo Técnico Greg Glassman

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, n. 4, p. 667–677, dez. 2012.

HEINRICH, K. M. et al. High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p. 789, dez. 2014.

HEINRICH, K. M. et al. Mapping Coaches' Views of Participation in CrossFit to the Integrated Theory of Health Behavior Change and Sense of Community. **Family & Community Health**, v. 40, n. 1, p. 24–27, jan. 2017.

KAWACHI, I. Social Ties and Mental Health. **Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine**, v. 78, n. 3, p. 458–467, 1 set. 2001.

KNUTH, A. G. et al. Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 3, p. 513–520, mar. 2009.

LAUTNER, S. C. et al. Exploring the social side of CrossFit: a qualitative study. **Mental Health and Social Inclusion**, v. 25, n. 1, p. 63–75, 23 fev. 2021.

LOPES, A. L. et al. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, n. 1, p. 23, 17 abr. 2014.

MALTBY, J.; DAY, L. The Relationship Between Exercise Motives and Psychological Well-Being. **The Journal of Psychology**, v. 135, n. 6, p. 651–660, 1 nov. 2001.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, v. 2, n. 4, p. 361–376, nov. 1997.

Mental Health Foundation UK, 2021. Retrieved November, 2023

MOGILNER, C. The Pursuit of Happiness: Time, Money, and Social Connection. **Psychological Science**, v. 21, n. 9, p. 1348–1354, set. 2010.

MOORE, S. C. et al. Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. **PLoS Medicine**, v. 9, n. 11, p. e1001335, 6 nov. 2012.

O Exercício Físico: Um Fator Importante Para a Saúde. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte**, v. 3, n. 3, p. 87-88, Sept. 1997

PICKETT, A. C., et al. The Influence of Sense of Community on the Perceived Value of Physical Activity: A Cross-Context Analysis. **Leisure Sciences**, v. 38, n. 3, p. 199-214, Feb 2016

POSTON, W. S. C. et al. Is High-Intensity Functional Training (HIFT)/CrossFit Safe for Military Fitness Training? **Military Medicine**, v. 181, n. 7, p. 627–637, jul. 2016.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, 2000.

SEEMAN, T. E. Social Ties and Health: The Benefits of Social Integration. **Annals of Epidemiology**, v. 6, n. 5, p. 442-451, Sept 1996

SHELDON, K. M. et al. The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 30, n. 4, p. 475–486, abr. 2004.

SINGH, D. N.; SINGH, D. S. A study on the effect of yoga practices on the level of anxiety among college students. v. 5, n. 1, 2016.

SMITH, M. M. et al. CROSSFIT-BASED HIGH-INTENSITY POWER TRAINING IMPROVES MAXIMAL AEROBIC FITNESS AND BODY COMPOSITION. [s.d.].

SPREY, J. W. C. et al. An Epidemiological Profile of CrossFit Athletes in Brazil. **Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, v. 4, n. 8, p. 232596711666370, 1 ago. 2016.

STÅHL, T. et al. The importance of the social environment for physically active lifestyle — results from an international study. **Social Science & Medicine**, v. 52, n. 1, p. 1–10, 1 jan. 2001.

SWIFT, D. L. et al. The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 56, n. 4, p. 441–447, jan. 2014.

SYLVESTER, B. D., et al. Predicting Exercise Motivation and Exercise Behavior: A Moderated Mediation Model Testing the Interaction between Perceived Exercise Variety and Basic Psychological Needs Satisfaction. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 36, p. 50-56, May 2018

TIBANA, R. A.; SOUSA, N. M. F. D. Are extreme conditioning programmes effective and safe? A narrative review of high-intensity functional training methods research paradigms and findings. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, v. 4, n. 1, p. e000435, nov. 2018.

WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. Health Benefits of Physical Activity: A Systematic Review of Current Systematic Reviews. **Current Opinion in Cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541-556, Sept 2017

WAYMENT, H. A.; MCDONALD, R. L. Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 31, n. 11, p. 3137–3145, nov. 2017.

WEN, C. P., et al. Minimum Amount of Physical Activity for Reduced Mortality and Extended Life Expectancy: A Prospective Cohort Study. **Lancet (London, England)**, v. 378, n. 9798, p. 1244-53, 2011

WHITEMAN-SANDLAND, J., et al. The Role of Social Capital and Community Belongingness for Exercise Adherence: An Exploratory Study of the CrossFit Gym Model. **Journal of Health Psychology**, v. 23, n. 12, p. 1545-1556, Aug. 2014

WILSON, P. M.; RODGERS, W. M.; FRASER, S. N. Examining the Psychometric Properties of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 6, n. 1, p. 1–21, mar. 2002.

YIMENG, Z. EFFECTS OF CROSSFIT TRAINING ON BODY FUNCTION AND MOVEMENT PERFORMANCE OF AEROBIC ATHLETES. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e2023\_0019, 2023.

## APÊNDICE A – INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

### CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. Qual o seu sexo?

- Feminino
- Masculino
- Outros
- Não sei ou não quero responder

2. Qual a sua idade? (anos completos)

- \_\_\_\_\_
- Não sei ou não quero responder

3. Qual a sua cor de pele?

- Branca
- Preta (
- ) Parda
- Amarela
- Indígena
- Outra
- Não sei ou não quero responder

4. Qual sua escolaridade?

- < 8 anos de estudo
- 9-11 anos de estudo
- ≥ 12 anos de estudo
- Não sei ou não quero responder

5. Qual seu estado civil?

- Solteiro
- Casado / morando com o companheiro
- Separado / divorciado / viúvo
- Não sei ou não quero responder

6. Você possui trabalho remunerado?
- Sim
  - Não
  - Não sei ou não quero responder
7. Qual a carga horária deste trabalho remunerado?
- Não trabalho de forma remunerada
  - < 10 h/semana
  - 10-19 h/semana
  - 20-29 h/semana
  - 30-39 h/semana
  - > 40 h/semana
  - Não sei ou não quero responder
8. Qual a sua renda em salários mínimos? - considerando o valor do salário mínimo de R\$ 1.320,00
- < 1 salário mínimo
  - 1 a 2 salários mínimo
  - 2 a 3 salários mínimo
  - 3 a 4 salários mínimo
  - 4 a 5 salários mínimo
  - Até 10 salários mínimo
  - Acima de 10 salários mínimo
  - Não sei ou não quero responder

### **CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS**

9. Atualmente, você fuma?
- Sim
  - Não
  - Não sei ou não quero responder
10. Nos dias que você fuma, quantos cigarros você fuma?
- Não fumo
  - 1 a 10 cigarros

- 11 a 20 cigarros
- > 20 cigarros
- Não sei ou não quero responder

### **PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

11. Quantas vezes, por semana, você pratica Crossfit?

- 1-2x/semana
- 3-4x/semana
- 5-6x/semana
- Não sei ou não quero responder

12. Você pratica Crossfit há quanto tempo?

- Não pratico exercício físico
- Pratico há  $\leq 6$  meses
- Pratico entre 6-12 meses
- Pratico entre 1-2 anos
- Pratico há  $\geq 2$  anos
- Não sei ou não quero responder

13. Em qual horário do dia você costuma treinar?

- Manhã
- Tarde
- Noite
- Não possuo horário fixo para treinar
- Não sei ou não quero responder

14. Quanto tempo dura, em média, o seu treino?

- $\leq 60$  minutos/dia
- 60-90 minutos/dia
- > 90 minutos/dia
- Não sei ou não quero responder

15. Você vai acompanhado de algum amigo ou familiar?

- Sim

- Não
- As vezes
- Não sei ou não quero responder

## APÊNDICE B – EXERCISE MOTIVATIONS INVENTORY 2 (EMI-2)

Nas páginas seguintes há uma série de afirmações sobre os motivos que as pessoas costumam dar quando questionadas sobre por que se exercitam. Quer você atualmente se exercite regularmente ou não, leia cada afirmação com atenção e indique, circulando o número apropriado, se cada afirmação é ou não verdadeira para você, ou se seria verdadeira para você se você praticasse exercícios. Se você não considera uma afirmação verdadeira para você, circule o '0'. Se você acha que uma afirmação é realmente verdadeira para você, circule o '5'. Se você acha que uma afirmação é parcialmente verdadeira para você, então circule o '1', '2', '3' ou '4', de acordo com o quão fortemente você sente que ela reflete por que você se exercita ou poderia se exercitar.

Lembre-se, queremos saber por que você escolhe se exercitar ou razões que levem você a se exercitar, e não se você acha que as afirmações são boas razões para alguém se exercitar.

Ter informações pessoais básicas sobre aqueles que preenchem este questionário nos ajuda. Ficaríamos gratos pelas seguintes informações:

**Sua idade ..... anos      Seu gênero ..... masc/fem**

**Pessoalmente, eu me exercito (ou talvez me exercitaria)...**

	<b>Nada</b>			<b>Muito</b>		
	<b>verdadeiro</b>			<b>verdadeiro</b>		
<b>Fator 1 - Diversão e Bem estar</b>	<b>para mim</b>			<b>para mim</b>		
20 Porque é gratificante por si só	0	1	2	3	4	5
8 Porque gosto da sensação que tenho ao me exercitar	0	1	2	3	4	5
42 Porque eu me sinto melhor quando me exercito	0	1	2	3	4	5

3 Porque me sinto bem	0	1	2	3	4	5
14 Porque me sinto mais revigorado	0	1	2	3	4	5
33 Porque me diverte	0	1	2	3	4	5
	<b>Nada</b>			<b>Muito</b>		
	<b>verdadeiro</b>			<b>verdadeiro</b>		
<b>Fator 2 - Controle de Estresse</b>	<b>para mim</b>			<b>para mim</b>		
30 Para ajudar com o estresse	0	1	2	3	4	5
40 Para minimizar a rotina do cotidiano	0	1	2	3	4	5
17 Para liberar tensões do dia-a-dia	0	1	2	3	4	5
27 Para recarregar as “baterias”	0	1	2	3	4	5
	<b>Nada</b>			<b>Muito</b>		
	<b>verdadeiro</b>			<b>verdadeiro</b>		
<b>Fator 3 - Reconhecimento social</b>	<b>para mim</b>			<b>para mim</b>		
5 Para demonstrar meu valor para outras pessoas	0	1	2	3	4	5
16 Para comparar minhas habilidades com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
39 Para atingir metas que outros não são capazes	0	1	2	3	4	5
29 Para ser reconhecido pelas minhas realizações	0	1	2	3	4	5
	<b>Nada</b>			<b>Muito</b>		
	<b>verdadeiro</b>			<b>verdadeiro</b>		
<b>Fator 4 - Afiliação</b>	<b>para mim</b>			<b>para mim</b>		

43 Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
9 Para passar tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5
34 Porque me divirto praticando exercício com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
21 Para desfrutar do convívio social	0	1	2	3	4	5

**Nada** **Muito**  
**verdadeiro** **verdadeiro**  
**para mim** **para**

**Fator 5 - Competição  
mim**

23 Porque me sinto bem competindo	0	1	2	3	4	5
36 Porque gosto de competição física e esportiva	0	1	2	3	4	5
11 Porque gosto de vencer quando estou exercitando	0	1	2	3	4	5
44 Porque é divertido, sobretudo quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
24 Para superar desafios	0	1	2	3	4	5

**Nada** **Muito**  
**verdadeiro** **verdadeiro**  
**para mim** **para mim**

**Fator 6 - Reabilitação de Saúde**

2 Para me sentir saudável	0	1	2	3	4	5
35 Para recuperar de uma doença ou lesão	0	1	2	3	4	5
10 Porque o médico me recomendou	0	1	2	3	4	5

**Nada** **Muito**

	<b>verdadeiro</b>			<b>verdadeiro</b>		
<b>Fator 7 - Prevenção de Doenças</b>	<b>para mim</b>			<b>para mim</b>		
26 Para evitar problemas do coração	0	1	2	3	4	5
13 Para prevenir o aparecimento de doenças	0	1	2	3	4	5
18 Porque quero desfrutar de uma boa saúde	0	1	2	3	4	5
22 Para evitar uma doença que é comum em minha família	0	1	2	3	4	5
6 Para ter um organismo saudável	0	1	2	3	4	5
31 Para me manter saudável	0	1	2	3	4	5
	<b>Nada</b>			<b>Muito</b>		
	<b>verdadeiro</b>			<b>verdadeiro</b>		
<b>Fator 8 - Controle de Peso Corporal</b>	<b>para mim</b>			<b>para mim</b>		
25 Para manter o peso corporal	0	1	2	3	4	5
37 Para ajudar a “queimar” calorias	0	1	2	3	4	5
1 Para me sentir mais magro	0	1	2	3	4	5
12 Para reduzir o peso corporal	0	1	2	3	4	5
	<b>Nada</b>			<b>Muito</b>		
	<b>verdadeiro</b>			<b>verdadeiro</b>		
<b>Fator 9 - Aparência Física</b>	<b>para mim</b>			<b>para mim</b>		
15 Para ter um bom corpo	0	1	2	3	4	5
28 Para melhorar o aspecto físico	0	1	2	3	4	5

38 Para parecer mais atraente	0	1	2	3	4	5
4 Para parecer mais jovem	0	1	2	3	4	5
	<b>Nada</b>			<b>Muito</b>		
	<b>verdadeiro</b>			<b>verdadeiro</b>		
<b>Fator 10 - Condição Física</b>	<b>para mim</b>			<b>para mim</b>		
41 Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
32 Para ser mais forte fisicamente	0	1	2	3	4	5
7 Para ter mais força física	0	1	2	3	4	5
19 Para melhorar a condição física	0	1	2	3	4	5

**Obrigado por completar esse questionário!**