

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA

NAYARA DE SOUSA FERREIRA

MOTIVAÇÕES PARA PERMANÊNCIA E BARREIRAS AO MODELO DE  
TREINAMENTO DE CROSSFIT

Uberlândia

2023

NAYARA DE SOUSA FERREIRA

MOTIVAÇÕES PARA PERMANÊNCIA E BARREIRAS AO MODELO DE  
TREINAMENTO DE CROSSFIT

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia como parte das exigências para a obtenção da conclusão de graduação em Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Giselle Helena  
Tavares

Coorientador: Prof. Dr. Ricardo Drews

Uberlândia

2023

MOTIVAÇÕES PARA PERMANÊNCIA E BARREIRAS AO MODELO DE  
TREINAMENTO DE CROSSFIT

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia como parte das exigências para a obtenção da conclusão de graduação em Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Giselle Helena Tavares

Coorientador: Prof. Dr. Ricardo Drews.

BANCA EXAMINADORA

Presidente: \_\_\_\_\_

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Giselle Helena Tavares – FAEFI/UFU

Coorientador: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Ricardo Drews – FAEFI/UFU

Membro 1:

\_\_\_\_\_

Prof. Dr. João Elias Dias Nunes – FAEFI/UFU

Membro 2:

\_\_\_\_\_

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Sigrid Bitter – FAEFI/UFU

Uberlândia

2023

## AGRADECIMENTOS

Não poderia deixar este tópico, que é opcional, fora do meu segundo trabalho de conclusão de curso. Como jornalista e apreciadora das palavras como expressão de sentimentos e emoções que sou, talvez estes agradecimentos não se apresentem em um padrão habitual encontrado por aí, mas seguem minha bússola interna.

“Em tudo dai graças”, ensinou Paulo de Tarso há mais de 2.000 anos. Agradecer, independentemente das circunstâncias e dos acontecimentos, é uma atitude que nos proporciona uma caminhada mais leve e reflete a nossa confiança no bem. Agradecer é deixar graça descer!

Agradeço a Deus, pela Sua bondade e generosidade infinita em todos os momentos da minha vida, por me permitir sentir tão viva a sua centelha em mim e por ser todos os dias o meu sustentáculo, força, esperança e vida. Pelo entendimento de ser instrumento de amor e estímulo à transformação pessoal no trabalho que dedico ao meu próximo.

Agradeço a mim, por ter redescoberto sonhos e lutar por eles. Pelo esforço, dedicação e perseverança durante todo esse caminho. Por fugir da mediocridade e fazer sempre o meu melhor possível, independente das situações em que me encontrava.

Agradeço ao meu filho, Lorenzo, que é a luz da minha vida. Obrigada por me fazer renascer todos os dias como uma pessoa melhor para ser seu porto seguro, seu exemplo diário. Você é a minha fonte inesgotável de amor, energia e motivação. Estaremos sempre juntinhos (promessa de maternidade)!

Agradeço aos meus pais, Maria Lúcia e Edson, que são a minha base. Sem o apoio de vocês eu não teria chegado até aqui. Pelas preces, pelo suporte quando eu não conseguiria sozinha, por acreditarem sempre no meu potencial. E a minha irmã, Nathalia, pois vocês são o tesouro do meu coração!

Agradeço aos orientadores deste trabalho, Giselle e Ricardo, por toparem embarcar no estudo deste tema que é tão caro a minha experiência de vida e que foram fundamentais para a concretização desta pesquisa. A todos os professores que construíram a minha formação em Educação Física e estão nesta banca muito bem representados. Aos meus colegas de curso, ao PET Educação Física e aos amigos que levarei para a vida. Me sinto honrada e profundamente grata por todas as experiências vividas neste curso de graduação.

Por fim, agradeço ao CrossFit e todas as pessoas que ele me apresentou. Por me fortalecer e mostrar que sempre posso ir além, nos treinos e na vida. Agradeço de coração a comunidade!

## RESUMO

O CrossFit como modelo de treinamento tem crescido significativamente nos últimos anos. Com abordagem própria, a modalidade contempla em seu programa de condicionamento físico treinos constantemente variados, com diferentes movimentos funcionais executados em alta intensidade. O caráter de comunidade frequentemente associado ao CrossFit, é presente desde a sua metodologia colaborativa em que coaches, atletas e alunos tornam-se codesenvolvedores. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo compreender e identificar os motivos que promovem a permanência bem como as barreiras para continuidade entre os praticantes dessa modalidade. Participaram 118 alunos de CrossFit de 5 boxes de diferentes tamanhos da cidade de Uberlândia – MG. Os participantes responderam a um questionário com perguntas distribuídas em 3 blocos – primeiro relacionadas ao perfil sociodemográfico e tempo de vivência na modalidade, depois às motivações e dificuldades encontradas para permanência na modalidade, e, o terceiro, a características e aspectos considerados importantes na atuação dos coaches – e em sequência, à versão adaptada do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Para compreender a relação entre motivação e exercício físico, o estudo fundamenta-se na Teoria da Autodeterminação. Os participantes apresentam regulações mais autodeterminadas de motivação, relacionadas ao prazer e à satisfação pessoal e motivações com origens mais internas, o que contribui para a manutenção e regularidade da prática. Como principais barreiras destacam-se o custo financeiro e a competitividade percebida pela perspectiva negativa.

**Palavras-chave:** Motivação. CrossFit. Teoria da Autodeterminação.

## ABSTRACT

CrossFit as a training model has grown significantly in recent years. With its own approach, the modality includes constantly varied workouts in its fitness program, with different functional movements performed at high intensity. The community character often associated with CrossFit is present in its collaborative methodology in which coaches, athletes and students become co-developers. Hereupon, the purpose of this study is understand and identify the reasons that promote maintenance as well as the barriers to maintenance among CrossFit practitioners. This study involved 118 CrossFit students from 5 different sized boxes in the city of Uberlândia – MG. The participants answered a questionnaire with questions divided into 3 blocks – the first one related to the sociodemographic profile and length of experience in the sport, then to the motivations and difficulties encountered in staying in the sport, and the third one, to the characteristics and aspects considered important in the coaches' work – and then to the adapted version of the Inventory of Motivation to Regular Practice of Physical Activity (IMPRAF-54). In order to understand the relationship between motivation and physical exercise, this study is based on Self-Determination Theory. The participants showed more self-determined regulation, related to pleasure, personal satisfaction and motivations with more internal origins, which contributed to the maintenance and regularity of the practice. The main barriers were the financial cost and the competitiveness perceived from a negative perspective.

**Keywords:** Motivation. CrossFit. Self-determination theory.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b>	<b>4</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>5</b>
<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2 METODOLOGIA</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Natureza do estudo</b>	<b>10</b>
<b>2.2 População e amostra</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Instrumento</b>	<b>11</b>
<b>2.4 Procedimentos para coleta de dados</b>	<b>12</b>
<b>2.5 Técnica de análise de dados</b>	<b>12</b>
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>14</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>28</b>
<b>4.1 Aplicabilidade prática do estudo</b>	<b>29</b>
<b>4.2 Limitações</b>	<b>29</b>
<b>4.3 Sugestões para estudos futuros</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>31</b>
<b>ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b>	<b>33</b>
<b>ANEXO B – QUESTIONÁRIO SOBRE A PRÁTICA DE TREINAMENTO DE CROSSFIT</b>	<b>35</b>

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 O CrossFit

O CrossFit é uma modalidade recente, fundada em 2000, pelo ex-atleta de Ginástica Greg Glassman, e possui exclusiva metodologia de treinamento. O objetivo do CrossFit enquanto treinamento consiste em ser um modelo de condicionamento físico abrangente, generalizado e inclusivo. Nesse sentido, em busca de preparar os seus praticantes para quaisquer situações físicas, a especialidade da modalidade é não se especializar, o que resulta em treinos constantemente variados, com diferentes movimentos funcionais executados em alta intensidade (CROSSFIT, 2021).

Dentro dessa metodologia com abordagem própria, as avaliações e os feedbacks oriundos dos coaches, atletas e outros participantes que também se tornam codesenvolvedores, transformam a modalidade em uma comunidade *online* espontânea e colaborativa. Assim, percebe-se que o espírito de comunidade está presente desde a sua constituição e formulação até ao que acontece atualmente de forma rotineira dentro de mais de 13 mil boxes (como são chamadas as academias da modalidade) de CrossFit pelo mundo (CROSSFIT, 2021).

Primeiramente, cabe apresentar a informação de que a CrossFit é uma marca registrada e que somente academias afiliadas podem utilizar este nome no exercício das suas atividades. A modalidade é praticada em mais de 140 países pelo mundo sendo que, no Brasil, em 2020, a CrossFit contava com 1.043 boxes afiliados (HUGO, 2020). Sabe-se ainda, que há um número significativo de boxes que não são afiliados, mas seguem o modelo de treinamento e a estrutura sugerida pela marca.

Além da utilização do nome e logotipo, a marca CrossFit ao vender a sua afiliação propaga o fornecimento de “uma rede incomparável de pessoas, produtos e serviços projetados para apoiar a comunidade de afiliados (...) Das melhores práticas de negócios à experiência em coaching” (CROSSFIT, 2023), além de planos financeiros, divulgação do box afiliado e participação de eventos da marca.

Para ser afiliado, o candidato necessita ter, pelo menos, um certificado de nível 1 para treinadores, fornecer três propostas de nomes para verificação de disponibilidade e o box deverá ter um site que será vinculado ao da CrossFit. Além disso, o interessado deve pagar inicialmente uma taxa de inscrição de US\$500 e, anualmente, pagar a taxa de afiliação que atualmente custa US\$ 3.000 (à vista ou em um plano de pagamento mensal com tarifa adicional de 20%) referente à afiliação (CROSSFIT, 2023). No Brasil, desde 2022, devido a reivindicações, principalmente



relacionadas às perdas no período de pandemia da Covid-19, o valor da filiação pode ser pago em reais e é fixo em R\$12.000,00, podendo ser pago em 12 parcelas de R\$1.000,00 (HUGO, 2022). Essas informações repostadas no site Hugo Cross foram coletadas em uma publicação na página do Instagram do responsável pela CrossFit Brazil, Ricardinho Prudente (@ricardinhoprudente), já que pelo site oficial da CrossFit encontram-se disponíveis apenas esclarecimentos gerais sobre a filiação e o candidato é redirecionado a um formulário que deve ser preenchido para elucidar outras dúvidas.

Caso contrário, mesmo utilizando a metodologia de treinamento que é gratuitamente divulgada pela CrossFit na internet, seja por meio dos seus guias de treinamento, vídeos demonstrativos de movimentos ou até mesmo pelos treinos diários publicados no site, os locais destinados à prática devem utilizar outro nome, como, por exemplo, *cross training*, treinamento funcional de alta intensidade etc.

## 1.2 Por que CrossFit?

Acredito ser importante, principalmente dentro de um estudo que tece sobre motivação, apresentar quais foram os motivos que orientaram a minha escolha de estudo neste trabalho. Pessoalmente, porque o CrossFit é a minha modalidade principal de treinamento e aquela que eu pretendo envelhecer praticando. Acredito que o meu apreço pelo esporte, pela prática de atividade física e pelos benefícios que ela proporciona em todas as vidas que toca, intensificou-se após ter conhecimento e começar a praticar CrossFit.

A superação é ilimitada dentro de um box. Lá aprendemos sobre disciplina, força de vontade, colaboração, amizade e muitos outros benefícios que são transferidos para a nossa vida pessoal e profissional. Assim, acredito que produzir um trabalho revelando os principais aspectos da prática de CrossFit para a entrada e permanência dos praticantes na modalidade, além de serem importantes para a minha prática profissional, pode ser o motivo reforçador da tese de que essa modalidade pode auxiliar de diversas maneiras muitas vidas. E esse é o real e profundo sentido da minha prática enquanto profissional de educação física, transformar vidas.

## 1.3 O problema da pesquisa e seus objetivos

Greg Glassman, criador da CrossFit, conta que “a mágica está no movimento, a arte está na programação, a ciência está na explicação e a diversão está na comunidade” (GLASSMAN, 2003 *apud* CROSSFIT, 2021). Assim, é relevante tecer considerações sobre a adesão ao

treinamento relacionado com os níveis de motivação entre os participantes da modalidade, que se definem como pertencentes a uma comunidade, ainda mais em um contexto em que parte expressiva de estudos sobre esse modelo de treinamento faz considerações a respeito das lesões em detrimento dos benefícios físicos, sociais e psicológicos relacionados à prática.

A modalidade conta com praticantes de todas as idades, desde crianças até idosos, além de ser uma prática esportiva em que é comum encontrar também pessoas com deficiência em seu público. As turmas regulares de adultos não são divididas por nenhum critério, quais sejam: nível de experiência na modalidade, competência de habilidades, idade, sexo, dentre outros. O único critério utilizado para que um aluno escolha a sua turma é a hora em que terá disponibilidade para treinar, sendo possível ainda variar o horário da sua prática de acordo com a própria agenda, rotina e necessidade rotineiras.

Nesse sentido e considerando que a modalidade continue a engajar novos adeptos mundialmente, é importante compreender quais são as características sociais e psicológicas do CrossFit que garantem o envolvimento de seus adeptos e fazem com que eles considerem o box, os coaches e os seus colegas como, muitos afirmam, uma família. O sentimento de comunidade é frequentemente relatado pelos indivíduos praticantes, indicando uma sensação de identificação empática, de pertencimento a um grupo, que diz respeito ao atendimento da necessidade psicológica básica humana de vínculo, criando condições mais favoráveis ao início e à manutenção da prática com o decorrer do tempo (MATIAS, 2019).

No processo de compreensão da relação entre motivação e exercício físico, a Teoria da Autodeterminação apresenta três formas de motivação: intrínseca (como o prazer pessoal, o sentimento de revitalização, desafio, satisfação inerente etc.), extrínseca (resultados alcançados, “punições” evitadas, competição, aparência, afiliação etc.) (MALTBY; DAY, 2001) e a amotivação (quando não há engajamento ou interesse ao comportamento) (DECI; RYAN, 1985).

Diante disso, o objetivo deste estudo é compreender as principais motivações dos alunos de CrossFit para a permanência e regularidade, bem como, as barreiras encontradas na prática dessa modalidade de treinamento. Desse ponto de partida, outros aspectos como aqueles relacionados ao tipo de motivação e a sua relação com a experiência na modalidade poderão ser observados.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Natureza do estudo**

Trata-se de uma pesquisa com caráter misto. A pesquisa qualitativa dedica-se ao “universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis” (MINAYO, 2001, apud GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Nessa perspectiva, o estudo possui características qualitativas ao buscar compreender o problema, por meio da leitura das respostas dos participantes às questões abertas do formulário, sendo elas fundamentadas em suas experiências pessoais.

Ainda, contém característica quantitativa, ao passo que a análise de dados dos instrumentos estruturados presentes no questionário possibilitará obter informações sobre os participantes e a relação entre as variáveis resultantes das respostas. Evidencia-se também, segundo Fonseca (2002), que ao utilizar as pesquisas qualitativa e quantitativa de maneira conjunta, mais informações podem ser recolhidas do que se utilizadas isoladamente.

Com base nos procedimentos técnicos utilizados, a pesquisa configura-se como estudo de campo, posto que se preocupa com o aprofundamento das questões propostas dentro de uma comunidade de esporte e lazer e se desenvolve por meio da observação, análise e compreensão das respostas dos participantes. Gil (2002) ressalta que, no estudo de campo, como há maior participação do pesquisador, torna-se também maior a probabilidade de os sujeitos oferecerem respostas mais confiáveis.

### **2.2 População e amostra**

A amostra deste estudo foi composta por 118 alunos praticantes de CrossFit. Para seleção da amostra foi realizado um levantamento no portal de buscas Google e no site da CrossFit sobre os boxes localizados na cidade de Uberlândia – MG. Após essa primeira listagem, foram selecionados 5 boxes levando em consideração o tamanho quanto ao público frequentador e realizado primeiro contato com os head coaches/gestores dos boxes de CrossFit escolhidos. Essa conversa inicial ocorreu por meio de visitas presenciais em alguns dos boxes e em outros, devido ao prazo e a impossibilidade de contato inicial, via WhatsApp, apresentando na oportunidade a autora e a pesquisa, bem como, a relevância da participação de cada um desses locais para o êxito do estudo.

Como critério de inclusão na amostra, se estabeleceu que os alunos deveriam praticar regularmente a modalidade por, no mínimo, 6 meses em qualquer box de CrossFit, com frequência semanal mínima de 120 minutos (duas aulas por semana). Dessa forma, foi excluída da pesquisa apenas uma pessoa que não atendia ao tempo mínimo de prática.

### **2.3 Instrumento**

O questionário, instrumento da pesquisa, é composto por perguntas fechadas, com opções pré-estabelecidas para escolha, perguntas abertas com respostas curtas e longas, com espaço para que os alunos se expressem com clareza e conforme as suas necessidades, e perguntas com respostas em escala tipo Likert, que Appolinário (2007, p. 81) classifica como “tipo de escala de atitude na qual o respondente indica seu grau de concordância ou discordância em relação a determinado objeto”.

Além disso, com o objetivo de analisar o aspecto motivacional associado à prática regular de atividade física dos alunos fundamentados na Teoria da Autodeterminação, foi realizada uma adaptação do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAF-54) (BARBOSA, 2006), em que foram selecionadas 24 das 54 questões do questionário original, mantendo a proporção das perguntas entre as seis dimensões analisadas (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) e as respostas em escala bidirecional do tipo Likert, com níveis de 1 a 5, assim classificadas: 1 – Isto me motiva pouquíssimo; 2 – Isto me motiva pouco; 3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida; 4 – Isto me motiva muito; e 5 – Isto me motiva muitíssimo.

O questionário realizado com os alunos dos boxes participantes do estudo foi dividido em três blocos principais e a versão adaptada do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Os blocos foram assim apresentados: Bloco 1 – Perfil do aluno, reunindo questões relacionadas ao perfil sociodemográfico e ao tempo de vivência na modalidade; Bloco 2 – Motivações e dificuldades encontradas no ingresso e permanência na modalidade; e Bloco 3 – Características e aspectos que considera importantes na atuação dos coaches.

### **2.4 Procedimentos para coleta de dados**

Inicialmente, com os dados levantados no site de buscas Google e CrossFit sobre os boxes localizados em Uberlândia e região, foram contatados os gestores e/ou head coach

(treinador principal) de cada local para convidar os alunos do box a participar da pesquisa. Esse primeiro contato foi feito via WhatsApp ou pessoalmente, a fim de apresentar a autora, a pesquisa e a importância da adesão de cada box. Durante as visitas e no texto de apresentação da pesquisa e da autora, foram destacados os benefícios e a relevância do estudo para a análise e melhorias da experiência de todos os envolvidos e da própria modalidade CrossFit.

Após a apresentação, os próprios head coaches encaminharam em seus grupos (no WhatsApp) de comunicação interna com os alunos, o link para acesso ao questionário acompanhado de um breve texto com apresentação da autora e explicação da pesquisa. Acredito que a adesão dos alunos de CrossFit foi satisfatória e possivelmente estimulada pela vontade de ajudar não só alguém que é praticante da modalidade como eles, mas a própria modalidade que eles praticam.

Além disso, os participantes da pesquisa assim que acessaram a página do formulário na plataforma Google Forms visualizavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), constando o objetivo deste estudo, além da explicação sobre o questionário e sua respectiva duração, resguardando a possibilidade de desistência e não continuidade no processo. No questionário constava ainda um número de telefone e e-mail da autora e orientadora para que o participante pudesse entrar em contato para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir. Ademais, foi preservada a identidade dos participantes da pesquisa.

## **2.5 Técnica de análise de dados**

Foi realizada a análise qualitativa das respostas dos questionários, e quantitativa, descrevendo os dados e apresentando a frequência absoluta e relativa, bem como, uso de média e desvio padrão, a fim de comparação e compreensão das informações coletadas. Nesse método, destacam-se as seguintes etapas: identificação do problema ou situação; recolha de dados; crítica dos dados; apresentação dos dados; e análise e interpretação dos resultados (REIS, 1996).

Para tratamento dos dados qualitativos, foi adotada a análise de conteúdo, definida por Laurence Bardin (2016, p. 42) como

um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

A análise de conteúdo é composta por três grandes etapas: 1) a pré-análise; 2) a exploração do material; 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação (BAUER,

2002). Nesse sentido, essa técnica de pesquisa possibilita o tratamento de forma objetiva das respostas obtidas por meio de inferências produzidas a partir desse conteúdo que podem ser replicadas ao contexto social.

O tratamento descritivo, ou seja, a descrição analítica do conteúdo, constitui a primeira fase do procedimento. As respostas passam por uma exploração realizada por meio da “leitura flutuante”, assim denominada na análise de conteúdo em analogia com a atitude do psicanalista, que ao entrar em contato com o conteúdo, deixa-se invadir por impressões e orientações que surgirem (BARDIN, 2009). A partir disso, é possível codificar o texto em representações do conteúdo por meio de temas. Barelson (apud BARDIN, 2016, p. 134) definia o tema como: “uma afirmação acerca de um assunto. Quer dizer, uma frase, ou uma frase composta, habitualmente um resumo ou uma frase condensada, por influência da qual pode ser afetado um vasto conjunto de formulações singulares”.

Assim, ao definir os temas, descobrem-se os núcleos de sentido do discurso, possibilitando significados para os objetivos de análise. Também compreendido como unidade de registro, o tema é utilizado para o estudo das motivações de atitudes, comportamentos, opiniões, crenças, valores, etc. (BARDIN, 2009). A partir desses registros, é possível inferir conhecimentos que estão relacionados às condições de produção/recepção dessas respostas, ou seja, sobre a própria relação entre o participante e o objeto da pesquisa.

Neste estudo, após laboriosa leitura das respostas ao questionário sob às regras da exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência características da fase de pré-análise (BARDIN, 2016), agrupou-se as observações e categorias levantadas que possuíam congruências em formas de unidades de registro, aqui representados pelos temas.

Foram encontrados 10 temas, sendo eles: proximidade e localização; ambiente e espaço físico; comunidade e relacionamento entre alunos; qualidade dos treinos; qualificação e atitude dos profissionais; motivação e envolvimento pessoal; família e amigos; cuidado técnico e prevenção de lesões; competitividade; e dificuldades financeiras. Posteriormente, os temas iniciais foram alocados em eixos temáticos de acordo com as confluências e disparidades e a sua relação com o problema da pesquisa, a motivação para permanência e bem como as barreiras encontradas para a prática regular de CrossFit.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra foi composta por 118 participantes, predominantemente: do gênero feminino (66,1%), idade entre 30 e 41 anos (56,7%), estado civil solteiro(a) (52,5), sem filhos (68%), cor

da pele branca (71,19%), nível de escolaridade superior completo (37,3%), renda familiar mensal média de 5 a 8 salários mínimos (22,6%), profissionais da área da saúde (17,8%), e residentes no município de Uberlândia – MG (94%) (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica da amostra.

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>VARIÁVEIS</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>IDADE (anos)</b>			<b>PROFISSÃO</b>		
18 a 29	39	33,05	Profissional da área da Saúde	21	17,80
30 a 41	67	56,78	Profissional da área de tecnologia	11	9,32
42 a 53	10	8,47	Profissional da área jurídica	11	9,32
54 +	2	1,69	Professor	11	9,32
<b>GÊNERO</b>			Estudante	8	6,78
Feminino	78	66,10	Profissional da área administrativa/financeira	8	6,78
Masculino	40	33,90	Profissional da área comercial	8	6,78
<b>ESTADO CIVIL</b>			Servidor(a) público	6	5,08
Solteiro(a)	62	52,54	Profissional da área de engenharia	5	4,24
Casado(a)	49	41,53	Profissional da área de comunicação	3	2,54
Divorciado(a)	4	3,39	Outros	26	22,03
União estável	1	0,85	<b>RENDA FAMILIAR MENSAL</b>		
Viúvo(a)	1	0,85	De 1 (um) a 3 (três) salários mínimos	12	10,08
Amasiado	1	0,85	De 3 (três) a 5 (cinco) salários mínimos	21	17,65
<b>COR OU RAÇA</b>			De 5 (seis) a 8 (oito) salários mínimos	27	22,69
Amarela	4	3,39	De 8 (oito) a 10 (dez) salários mínimos	14	11,76
Branca	84	71,19	De 10 (dez) a 12 (doze) salários mínimos	7	5,88
Parda	21	17,80	Mais de 12 (doze) salários mínimos	22	18,49
Preta	6	5,08	Prefiro não responder	15	12,61
Prefiro não responder	3	2,54	<b>TEM FILHOS</b>		
<b>MUNICÍPIO</b>			Sim	37	31,09
Uberlândia - MG	111	94,07	Não	81	68,07
Araguari - MG	2	1,69			
Outros	5	4,24			
<b>NÍVEL DE ESCOLARIDADE</b>					
Médio Incompleto	1	0,85			
Médio Completo	6	5,08			
Superior Incompleto	15	12,71			
Superior Completo	44	37,29			
Pós-graduação	34	28,81			
Mestrado	9	7,63			
Doutorado	9	7,63			

Fonte: A autora (2023).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) coletados por meio da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) em 2015, em que 52,2% da amostra eram mulheres e 47,8% eram homens, observou-se que do total de praticantes de esporte ou atividade física, 46,1% eram mulheres e 53,9%, homens. Porém, proporcionalmente ao tamanho da amostra, constata-se maior participação efetiva masculina, representando 42,7%, enquanto a feminina representava 33,4%. Apesar disso, quando questionadas as modalidades praticadas, dentre aqueles que se enquadravam em “fitness”, 65,6% eram mulheres e 34,4% homens (IBGE, 2017). Nesse sentido, os praticantes de CrossFit respondentes desta pesquisa confirmam esse cenário, com as mulheres representando 66,1% da amostra.

Além disso, o nível de escolaridade também é representativo da população brasileira, já que o percentual de pessoas praticantes foi crescente conforme a instrução, sendo que nos dados do PNAD de 2015, 57% dos praticantes possuem nível superior completo, enquanto na amostra eles representam a parcela mais expressiva – 37,3%. O mesmo ocorre quando o critério é rendimento familiar mensal, em que famílias com renda igual ou maior que 5 salários mínimos configuram 65% da população brasileira praticante de esporte ou atividade física e 22,6% da amostra (IBGE, 2017).

A respeito da vivência dentro da modalidade de treinamento de CrossFit (Tabela 2), a amostra apresentou-se majoritariamente com tempo de prática entre 19 a 36 meses (1 ano e 6 meses e 3 anos), frequência semanal entre quatro e cinco dias, frequentam o box fora do seu horário de treino (60,1%), participaram de algum campeonato de CrossFit como atleta (64,4%), participaram de algum campeonato de CrossFit como torcedor (84,7%), praticam outra modalidade esportiva/exercício físico além do CrossFit (61,8%), sendo a modalidade mais praticada a musculação (33,3%).

No esporte do fitness, como se autodefine o CrossFit, na busca da manutenção de bons reguladores de saúde a prática de outras modalidades é incentivada, como encontra-se no Guia de treinamento de nível 1: “faça exercícios constantemente variados em alta intensidade, aprenda e jogue novos esportes ao longo da sua vida” (CROSSFIT, 2021). Nesse sentido, dentro dos grupos de CrossFit, as pessoas também se reúnem para praticar corrida de rua, ciclismo, esportes aquáticos, esportes de aventura etc., inclusive geralmente organizados e estimulados pelos próprios gestores e/ou coaches do box.



Tabela 2 – Vivência da amostra na modalidade de treinamento CrossFit.

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>TEMPO DE PRÁTICA (MESES)</b>		
6 a 18	28	23,73
19 a 36	52	44,07
37 a 54	9	7,63
55 a 72	25	21,19
73 +	2	1,69
<b>FREQUÊNCIA SEMANAL (DIAS)</b>		
2 a 3	22	18,64
4 a 5	60	50,85
5 +	36	30,51
<b>FREQUENTA O BOX FORA DO TREINO</b>		
Sim	71	60,17
Não	47	39,83
<b>PARTICIPOU DE CAMPEONATO COMO ATLETA</b>		
Sim	76	64,41
Não	42	35,59
<b>PARTICIPOU DE CAMPEONATO COMO TORCEDOR</b>		
Sim	100	84,75
Não	18	15,25
<b>PRÁTICA OUTRA MODALIDADE ALÉM DO CROSSFIT</b>		
Sim	73	61,86
Não	45	38,14
<b>MODALIDADES</b>		
Musculação	36	33,33
Corrida	16	14,81
Natação	15	13,89
Ciclismo	4	3,70
Beach Tennis	4	3,70
Outros	33	30,56

Fonte: A autora (2023).

Com relação aos fatores envolvidos na prática de CrossFit que ajudam, não interferem ou atrapalham, utilizando uma escala tipo Likert, obteve-se a seguinte predominância entre as respostas: conhecimento do profissional – ajuda (99,1%), simpatia do profissional – ajuda (96,6%), meios de comunicação do box – ajuda (84,7%), segurança do ambiente – ajuda (99,1%), equipamentos – ajuda (97,5%), horário da atividade – ajuda (90,7%), acessibilidade – ajuda (80,7%), clima – ajuda (83,3%), transporte – não interfere (55%), custo financeiro – ajuda (71,4%), atitude da equipe de trabalhadores do box – ajuda (94,9%), atitude dos colegas de treino do box – ajuda (89,8%) (Tabela 3).

Tabela 3 – Fatores que ajudam, atrapalham ou não interferem com relação à prática da modalidade de treinamento CrossFit.

FATOR		F	%
<b>Conhecimento do profissional</b>	Ajuda	117	99,15
	Atrapalha	0	0
	Não interfere	1	0,85
<b>Simpatia do profissional</b>	Ajuda	114	96,61
	Atrapalha	0	0
	Não interfere	4	3,39
<b>Meios de comunicação do box</b>	Ajuda	100	84,75
	Atrapalha	0	0
	Não interfere	18	15,25
<b>Segurança do ambiente</b>	Ajuda	117	99,15
	Atrapalha		0
	Não interfere	1	0,85
<b>Equipamentos</b>	Ajuda	115	97,46
	Atrapalha	1	0,85
	Não interfere	2	1,69
<b>Horário da atividade</b>	Ajuda	107	90,68
	Atrapalha	1	0,85
	Não interfere	10	8,47
<b>Acessibilidade*</b>	Ajuda	96	80,67
	Atrapalha	0	0
	Não interfere	23	19,33
<b>Clima*</b>	Ajuda	100	83,33
	Atrapalha	7	5,83
	Não interfere	13	10,83
<b>Transporte*</b>	Ajuda	48	40,68
	Atrapalha	5	4,24
	Não interfere	65	55,08
<b>Custo financeiro</b>	Ajuda	85	71,43
	Atrapalha	17	14,29
	Não interfere	17	14,29

(Continua)

(Continuação)

<b>FATOR</b>		<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Atitude da equipe de trabalhadores do box</b>	Ajuda	113	94,96
	Atrapalha	3	2,52
	Não interfere	3	2,52
<b>Atitude dos colegas de treino do box</b>	Ajuda	106	89,83
	Atrapalha	3	2,54
	Não interfere	9	7,63

(Conclusão)

\* As questões permitiam mais de uma escolha para resposta, assim o n para cálculo dos valores F e % foi alterado para o total de respostas correspondente ao fator.

Fonte: Adaptado pela autora a partir de Seron, Arruda e Greguol (2015).

Ao analisar os dados da Tabela 3, nota-se que não há escolhas expressivas para a opção de resposta “atrapalha” sobre os fatores, porém, o custo financeiro (14,29%) foi o indicativo que mais se destacou nesse quesito, enquanto a escolha “não interfere” para o fator transporte também sobressaiu dentre os outros. Nas respostas abertas ao questionário, sobre as barreiras encontradas na prática de CrossFit, são apontadas as dificuldades financeiras relacionadas à prática, além da localização e proximidade do box ser um fator facilitador para ingresso e permanência na modalidade (Quadro 1). Não apenas a mensalidade, mas a escolha de um tênis mais apropriado, o uso de grips para proteção das mãos, cordas, joelheiras, munhequeiras, cintas e outros equipamentos não obrigatórios para ingresso na modalidade, mas que contribuem de alguma maneira para necessidades específicas de conforto e performance possuem um valor alto no mercado conforme relatos de praticantes.

Além disso, observa-se que um dos fatores que mais contribuem para a prática de CrossFit estão relacionados ao profissional, representado pelo coach – simpatia (96,6%) e conhecimento (99,1%). Essas informações também constam nas respostas ao questionário (Quadro 1), indicando a importância da qualidade das aulas, da metodologia de ensino, da orientação, segurança e apoio ao praticante bem como da qualificação e atitude dos profissionais.

Quadro 1 – Temas iniciais e observações sobre os agrupamentos.

TEMAS	OBSERVAÇÕES SOBRE OS AGRUPAMENTOS
<b>Proximidade e localização</b> (aspectos positivos e negativos)	Incluem-se neste tema as respostas a respeito da proximidade ou distância do lugar de treinamento em que pratica a modalidade CrossFit, sendo este aspecto – a proximidade ou distância até a casa, trabalho e/ou faculdade/local de estudo – destacado como facilitadora para entrada e permanência ou barreira, provocando alteração do local de prática.
<b>Ambiente e espaço físico</b> (aspectos positivos e negativos)	Neste tema estão agrupadas as falas sobre o espaço físico e estrutura do box, sendo os aspectos positivos: ambiente climatizado, limpeza, organização, ambiente confortável, seguro, e equipamentos disponíveis. Dentre os aspectos negativos foram mencionados: ambiente desagradável, turma cheia demais, calor, falta de equipamentos para todos.
<b>Comunidade e relacionamento entre alunos</b> (aspectos positivos e negativos)	Neste tópico estão reunidas as considerações positivas a respeito da amistosidade dos coaches e colegas, ambiente e envolvimento de treinadores e colegas de treino, clima entre os alunos, companheirismo, espírito de comunidade, espírito do CrossFit, coletividade, integração entre alunos, união, apoio e cooperação. Já como aspectos negativos: falta de comunidade, de empatia do profissional e das pessoas, falta de companheirismo entre os alunos, colegas egoístas e falta de entendimento de restrições individuais.
<b>Qualidade dos treinos</b> (aspectos positivos e negativos)	Respostas contendo tanto conteúdos positivos quanto negativos relacionadas aos aspectos: qualidade e dinâmica dos treinos, adaptabilidade dos treinos, treinos de técnicas, treinos que entendam a realidade das turmas e sejam desafiadores, qualidade das aulas, orientação aos alunos, intensidade dos treinos, variações, evolução física, treino coletivo.
<b>Qualificação e atitude dos profissionais</b> (aspectos positivos e negativos)	Neste tópico reúnem-se respostas que relatam, sob o aspecto positivo: acolhimento, receptividade, acompanhamento por parte dos coaches, profissionais que levam em consideração o CrossFit de verdade, bons profissionais que além de segurança e apoio ao aluno, transmitem boa vibe e energia, empatia com os alunos, atenção e correção dos movimentos, didática, comprometimento, metodologia de ensino, respeito, paciência, competência, liderança, boa comunicação, animação, simpatia, proatividade, alegria, incentivo e feedbacks. Já como aspectos negativos relacionados aos coaches foram mencionados: desqualificação técnica, falta de respeito, atitudes negativas, impaciência, desinteresse e desatenção com o aluno, uso de celular durante o treino, mau humor,

(Continua)

(Continuação)

	rispidez, coação, falta de comprometimento com a aula e alunos, desrespeito aos limites do aluno, falta de didática e de habilidade humana para esclarecer dúvidas.
<b>Envolvimento e motivação pessoal (aspectos positivos e negativos)</b>	Neste tema, encontram-se respostas que comunicam sobre o envolvimento e a motivação pessoal, como: vontade de me exercitar novamente, interesse em compreender a modalidade, gosto pelo estímulo dado na aula de CrossFit, desafiar-se e conquistar um bom condicionamento físico, paixão pela modalidade, buscar novas experiências, diversão, incentivo à evolução constante e à superação, benefícios e importância da prática, gostar do estilo do treino, preferência por determinadas filosofias de box. Como aspectos negativos, respostas como: não conseguir executar alguns movimentos, falta de habilidade em alguns exercícios específico.
<b>Família e amigos</b>	Referência à prática e a relação com a família e amigos, como: possibilidade de levar minhas filhas comigo, família, acompanhar minha esposa em alguma atividade física para fazermos juntos, indicação de familiares, meus amigos treinam lá, quem me levou foi meu filho que era coach do box, insistência dos amigos, os amigos que a gente faz lá.
<b>Cuidado técnico e prevenção de lesões</b>	Respostas apresentando conteúdo sobre o cuidado com aluno para evitar lesões, orientações adequadas e respeito aos limites individuais, correção de postura e exercícios adaptados, acompanhamento dos profissionais para prevenção de lesões, foco em técnica.
<b>Competitividade (aspectos positivos e negativos)</b>	Neste tema, inclui as respostas relacionadas à competitividade, sendo as negativas, como o excesso de competitividade, competitividade desnecessária, falta de bom senso, competição exagerada, competição e falta de regulamentação nos campeonatos, alunos que ficam querendo ser melhores que os outros. E as positivas: o estímulo ao espírito competitivo e pequenas competições entre times.
<b>Dificuldades financeiras</b>	Respostas sobre a dificuldade financeira para se manter matriculado, situação financeira relacionada à prática e o valor praticado pelo gympass como limitante.

Fonte: A autora (2023).

(Conclusão)

Do ponto de vista da competência relacional do treinador, o tópico Como ser um treinador eficiente do Guia de treinamento de nível 1 da CrossFit, enfatiza como princípios, “presença e atitude: a habilidade de criar um ambiente de aprendizagem positivo e envolvente. O treinador demonstra e cultiva a empatia com os atletas” (CROSSFIT, 2021, p. 153). Esses

valores estão relacionados ao envolvimento do treinador com o objetivo de melhorar a vida das pessoas que treina, garantindo atenção, empatia e paixão pelo trabalho que desempenham.

Sobressaem-se ainda indicadores relacionados ao ambiente e estrutura do local – segurança (99,1%) e equipamentos (97,5%) –; e à atitude da equipe de trabalhadores (94,9%). Corroborando com esses dados, respostas abertas ao questionário sobre pontos importantes dentro de um box de CrossFit estão relacionadas ao ambiente climatizado, limpeza, organização, conforto, segurança, equipamentos disponíveis e ao clima entre as pessoas e a filosofia do box (Quadro 1).

Verifica-se ainda que quanto a características e aspectos relacionados à atuação dos coaches de CrossFit, 92,4% da amostra considera importante a formação em Educação Física para um coach de CrossFit e 83% tem conhecimento sobre a formação e/ou certificações do coach. Durante a aula de CrossFit, 95,8% responderam que algumas atitudes do coach os motivam e 47,5% responderam que algumas atitudes do coach os desmotivam (Tabela 4).

Tabela 4 – Características e aspectos relacionados à atuação dos coaches de CrossFit.

QUESTIONAMENTO	RESPOSTA	F	%
Considera importante a formação em Educação Física para um coach de CrossFit?	Sim	109	92,37
	Não	9	7,63
Tem conhecimento sobre a formação e/ou certificações do coach?	Sim	98	83,05
	Não	20	16,95
Alguma(s) atitude(s) do coach motiva(m) durante a aula de CrossFit?	Sim	113	95,76
	Não	5	4,24
Alguma(s) atitude(s) do coach desmotiva(m) durante a aula de CrossFit?	Sim	56	47,46
	Não	62	52,54

Fonte: A autora (2023).

A respeito de ter ou não graduação em Educação Física para atuação como coach de CrossFit, ressalta-se que 7,63% dos respondentes não consideram importante, o que indica um estado de alerta sobre a nossa profissão. A atuação como coach de CrossFit no Brasil respeita a condição de atuação como profissional de Educação Física e tem como exigência o título acadêmico de nível superior. Segundo o Estatuto do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) de 2022, no capítulo 2, Do Campo e Atividade Profissional, Art. 10, inciso X:

Art. 10 - São atividades privativas dos Profissionais de Educação Física:

(...)

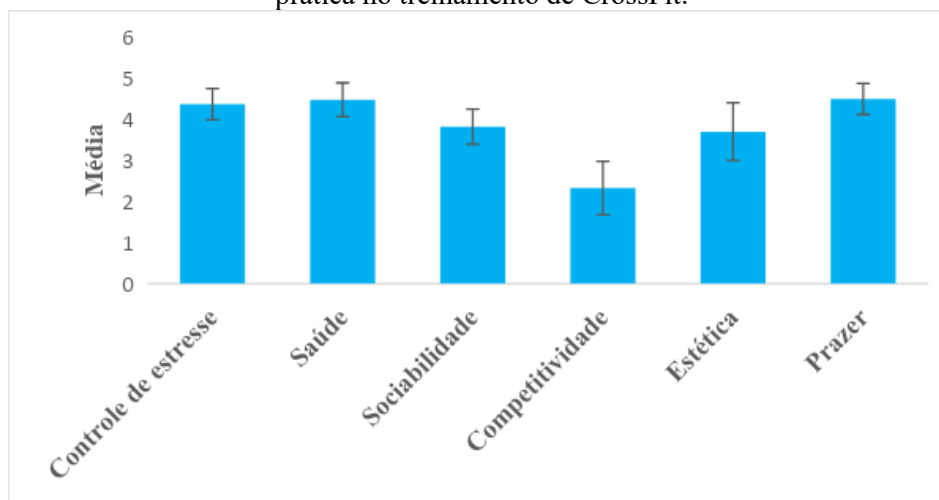
X – planejar, prescrever, supervisionar, avaliar e orientar a execução de métodos e procedimentos relacionados com atividade física e exercício físico, esporte, lutas, jogos, atividades rítmicas corporais, pilates, **crossfit**, ginástica e suas variações, musculação, dança e artes marciais, com a finalidade de desenvolver aptidão física, condicionamento físico, desempenho esportivo, reabilitação física e lazer ativo. (CONFEEF, 2022, grifo meu).

A atuação do profissional de Educação Física deve estar amparada na sua formação acadêmica que distingue a profissão de uma mera ocupação. Tani (1995, p. 14) ao diferenciar esses dois conceitos, apresenta a profissão como o compromisso “com uma carreira onde a execução do trabalho é baseado no conhecimento sobre a essência do serviço que oferecem e sobre a pessoa a quem prestam este serviço”. Nesse sentido, a inexigência da formação em Educação Física, abdica de toda aprendizagem teórico-científica e prática a respeito de disciplinas como anatomia, comportamento motor, gestão em educação física, fisiologia, psicologia do esporte, cinesiologia, história da educação física, farmacologia, biomecânica, treinamento físico e esportivo, educação física e diversidade humana, jogos e brincadeiras, dentre outras que o estudante tem acesso e sob a qual fundamenta a sua atuação profissional.

Além da graduação em Educação Física, a aprovação no teste de Nível 1, fundamentado no Curso de Certificado de Nível 1 da CrossFit, é necessária para receber a designação de Treinador de Nível 1 de CrossFit (CF-L1) e utilizá-la com o nome da marca em um box afiliado. A credencial tem duração máxima de 5 anos, quando o treinador precisa renová-la ou, preferencialmente, prosseguir com o treinamento disponível até o nível 4 (CROSSFIT, 2021).

Quando questionados sobre o que os motiva no treinamento de CrossFit, utilizando a versão adaptada ao estudo do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), dentre as seis dimensões, o prazer foi o principal fator motivacional com média de 4,49 ( $\pm 0,38$ ), seguido pela saúde (4,47  $\pm 0,41$ ), controle de estresse (4,36  $\pm 0,38$ ), sociabilidade (3,81  $\pm 0,43$ ), estética (3,69  $\pm 0,70$ ) e, por último, a competitividade (2,32  $\pm 0,63$ ) (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Média e desvio-padrão das respostas em cada dimensão associada à motivação para a prática no treinamento de CrossFit.



Fonte: A autora (2023).

A Teoria da Autodeterminação (TAD) se fundamenta na satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) do ser humano, ou seja, aquelas que são essenciais para o seu crescimento psicológico, integridade e bem-estar (DECI; RYAN, 2000). Nesse sentido, compreende-se que as pessoas assumem determinados comportamentos para satisfação das NPB e a TAD fundamenta-se no conceito de que a motivação do indivíduo varia conforme o seu grau de autodeterminação para o comportamento (MATIAS, 2019).

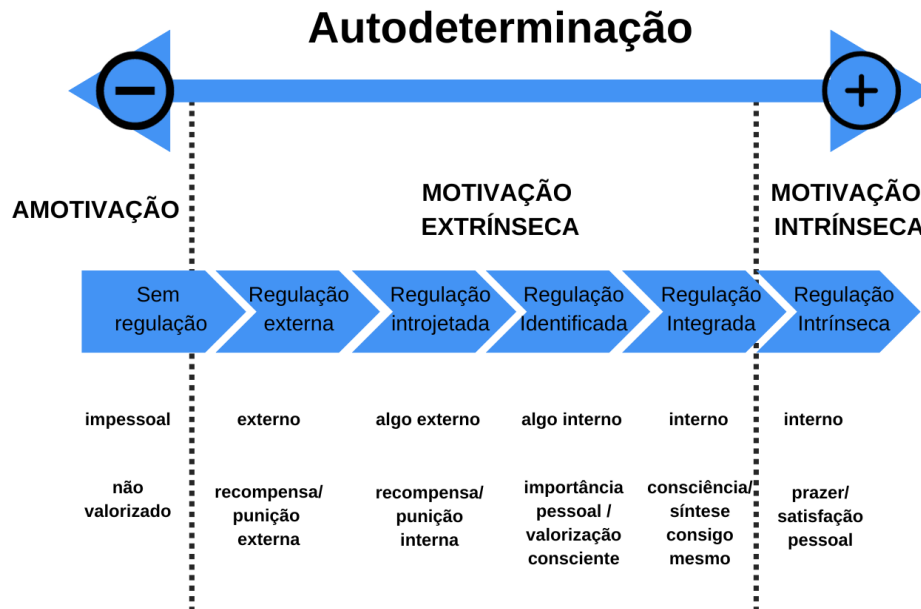
Assim, são propostas três formas de motivação para o comportamento segundo a TAD, sendo elas: motivação intrínseca, em que o engajamento no comportamento acontece por recompensas internas (como satisfação e prazer); extrínseca, na qual o comportamento é regulado externamente, como um meio para atingir um objetivo separado (por exemplo: praticar CrossFit para definir o corpo); e amotivação, quando não existe engajamento no comportamento ou não há nenhum nível de interesse (DECI; RYAN, 1985; MATIAS, 2019).

Assim, em uma ponta está a amotivação, definida pelo desinteresse e ausência de intenção. Depois, a motivação extrínseca, que pode ser apresentada em quatro formas de regulação com níveis crescente de autonomia: externa – comportamento motivado por recompensas ou para evitar punições; introjetada – há uma pressão interna para o comportamento motivada na busca por aprovação social ou evitar desaprovação externa; identificada – o comportamento é percebido como pessoalmente importante e útil, relacionando-se a interesses próprios, mesmo que a razão tenha origem externa; e integrada – existe uma coerência entre o comportamento, os valores, os objetivos e benefícios pessoais. E por fim, na outra ponta encontra-se a motivação intrínseca, caracterizada pela escolha pessoal,



satisfação e prazer, “quando não se consegue explicar os porquês do comportamento” (MATIAS, 2019, p. 39). Esse contínuo pode ser melhor visualizado na Figura 1.

Figura 1 – Contínuo da Autodeterminação com os tipos de motivação, seus estilos regulatórios, locus de causa e processos correspondentes.



Fonte: Elaborado pela autora a partir de Deci e Ryan (2000) e Matias (2019).

Nessa perspectiva e utilizando os dados obtidos pela amostra, é possível visualizar caminhos nesse contínuo relacionados aos fatores motivacionais. O primeiro fator motivacional Prazer se enquadra como forma de regulação e motivação intrínseca. Além disso, os praticantes consideram que a modalidade é uma forma importante de promover Saúde e Controle de estresse (regulação integrada e identificada), para alcançar uma Estética desejada e um corpo socialmente considerado bonito (regulação introjetada), ou mesmo ingressaram na prática por influência de amigos e familiares (regulação externa).

Dessa maneira, ressalta-se que para cada comportamento os indivíduos agrupam um conjunto de regulações em diferentes níveis, ou seja, não se restringem a apenas um ou outro nível de motivação, formando uma ideia de continuidade em que a motivação mais autodeterminada relaciona-se às consequências mais positivas e a menos autodeterminada a menor chance de manutenção do comportamento (MATIAS, 2019). Nesse entendimento, a motivação intrínseca, caracterizada pela escolha individual, pelo prazer e pela satisfação pessoal do indivíduo, ou seja, mais autodeterminada, é aquela que mais efetivamente promove a manutenção do comportamento.

Nas respostas ao IMPRAF adaptado, ressalta-se a dimensão prazer como principal fator motivacional na prática de CrossFit, refletindo nos indivíduos alto nível de motivação intrínseca, que pode ser melhor compreendido sob o viés da teoria das NPB. Nela, são apresentadas três necessidades psicológicas inatas: a necessidade de autonomia, a necessidade de competência e a necessidade de vínculo (GUIMARAES *et al.*, 2004).

A primeira delas, autonomia, no contexto da prática de atividade física e, particularmente neste estudo pela prática de CrossFit, pode ser compreendida como autoeficácia, ou seja, a crença ou nível de autoconfiança que uma pessoa tem para realizar determinada tarefa (BANDURA, A., 1997 apud MATIAS, 2019). Dentro do CrossFit, é comum o desafio e a aprendizagem de novos movimentos bem como a sua adaptabilidade, devido a sua própria definição de estímulo: “movimentos funcionais constantemente variados executados em alta intensidade” (CROSSFIT, 2023).

Nesse sentido, algumas respostas enquadradas dentro do eixo temático Motivação para permanência/regularidade (Quadro 2), como “quando me desafiam a fazer algo que eu julgo não conseguir fazer e vou lá e faço”, ou “quando o coach me conhece e me incentiva ‘você consegue, você pode, você é capaz!’”, indicam experiências afetivas positivas dentro da modalidade, construídas dentro de um contexto social que contribui para a afirmação da autoeficácia individual.

Quadro 2 – Eixos temáticos e respectivos temas iniciais.

EIXOS TEMÁTICOS	TEMAS INICIAIS
<b>MOTIVAÇÃO PARA PERMANÊNCIA/REGULARIDADE</b>	Motivação e envolvimento pessoal
	Família e amigos
	Proximidade e localização
	Ambiente e espaço físico
	Comunidade e relacionamento entre alunos
	Qualidade dos treinos
	Qualificação e atitude dos profissionais
	Cuidado técnico e prevenção de lesões
<b>BARREIRAS PARA CONTINUIDADE/REGULARIDADE</b>	Dificuldades financeiras
	Competitividade

Fonte: A autora (2023).

A segunda necessidade psicológica inata é a de competência, que segundo a TAD, tem importância singular para o aumento da motivação e satisfatório funcionamento psicológico (MATIAS, 2019). Associada à primeira necessidade, de autonomia, a de competência reflete a efetividade e percepção de confiança na realização de determinado comportamento. Matias (2019, p. 45) explica que ela “envolve o reconhecimento intraindividual e social do

comportamento”. O contrário também é verdade, posto que os indivíduos não querem realizar aquilo que não sabem, não tem habilidade ou não são valorizadas e isso foi observado como aspecto negativo relacionado ao eixo temático Envolvimento e motivação pessoal (Quadro 2).

Entre os objetivos presentes no desenvolvimento da modalidade de treinamento CrossFit encontra-se: “melhorar a competência dos praticantes em todas as tarefas físicas” (CROSSFIT, 2021). Quando o aluno no contexto da aula tem experiências positivas com o movimento, satisfaz seus objetivos e atende às metas propostas individualmente, seja pelo treinador ou por ele próprio, promove-se maior aderência à prática. De encontro a isso, é importante destacar o papel do coach de CrossFit em orientar e saber avaliar as condições e capacidades individuais de cada aluno. Corroborando essa importância, dentre as respostas sobre atitudes do coach que motivam durante a aula, encontra-se a seguinte: “incentivar todos os alunos a terminar as atividades e treinos propostos e orientar o tempo todo para fazer com que consiga realizar movimentos antes não ‘desbloqueados’<sup>1</sup> ou melhorar outros que já sabia pra que fiquem mais eficientes”.

Já a terceira necessidade psicológica básica inata destacada, a de vínculo, reflete muito sobre a socialização dentro da prática de atividade física, frequentemente relatada no CrossFit. Segundo Matias (2019, p. 46, grifo do autor), “a necessidade de **vínculo** descreve o sentimento de se sentir socialmente conectado (...) trata-se da necessidade de perceber o reconhecimento do comportamento por outras pessoas, facilitando a socialização”. O autor ainda ressalta que no contexto da prática de atividade física, o sujeito visualiza a oportunidade para “fazer amizades, compartilhar similaridades e angústias da vida” (MATIAS, 2019, p. 46).

No tema Comunidade e relacionamento entre alunos do Quadro 1, como aspectos positivos encontram-se considerações a respeito da amistosidade dos coaches e colegas, o ambiente e o envolvimento de treinadores e dos colegas de treino, o clima entre os alunos, o companheirismo, o espírito de comunidade, a coletividade, a integração entre alunos, a união, o apoio, a cooperação e o espírito do CrossFit, todos temas reforçadores da compreensão do conceito de vínculo. Da mesma forma, quando essa necessidade de vínculo não é atendida, tem-se uma barreira à continuidade da prática.

A necessidade de vínculo está relacionada à dimensão sociabilidade ( $3,81 \pm 0,43$ ) sendo o quarto fator motivacional para a prática de CrossFit na amostra. Nessa direção, Glassman, o fundador da modalidade, em um texto autoral sobre a formação profissional publicado em 2016,

---

<sup>1</sup> Este termo “desbloqueado” é comumente utilizado dentro da modalidade para identificar um movimento que o aluno ainda não tem habilidade para executar como é prescrito. Da mesma forma, quando ele desenvolve suas aptidões e condicionamento e consegue realizá-lo, é dito que ele desbloqueou o movimento.

em *The CrossFit Journal*, apresenta um relato que diz muito sobre a atuação profissional do coach de CrossFit:

Como quero que a experiência de treinamento dos meus clientes transcenda a esfera física, sou obrigado a entender seus trabalhos, hobbies, famílias e metas. Motivar os clientes a transcenderem o condicionamento físico requer que eu esteja envolvido em suas vidas. Isso não vai acontecer se eu não estiver interessado nem for interessante para eles. (GLASSMAN, 2016, s.p.).

Compreende-se que na prática de CrossFit, o aspecto relacional é imprescindível para todos os sujeitos, sejam os coaches, os head coaches/gestores, os profissionais que trabalham no box e os alunos. Reforçando esse entendimento, em uma das respostas sobre o que seria mais importante dentro do box, foi assim relatado: “O respeito à individualidade de cada um, o entendimento que, para muitos, aquilo é o único momento que a pessoa tem para se movimentar. Então a galera, os amigos que a gente faz e torce um pelo outro”. O próprio ambiente e estrutura física do box de CrossFit possibilitam um contexto de sociabilidade, a dinâmica social, o companheirismo e até a competição da aula em grupo, se bem conduzida, são potenciais reforçadores desse aspecto.

Na oportunidade, cabe dissertar sobre a competitividade, que, entre as dimensões motivacionais analisadas pelo Inventário, obteve a menor média ( $2,32 \pm 0,63$ ). No Guia de treinamento de nível 1, o tópico sobre a implantação da metodologia traz que “explorar a camaradagem, competição e diversão natural dos esportes ou jogos produz uma intensidade que não pode ser obtida por outros meios” (CROSSFIT, 2021, p. 3). Nessa perspectiva, compreende-se que dentro da modalidade a competitividade pode ser conduzida para o desempenho e alcance de objetivos pessoais. Ainda assim, cabe ressaltar que a situação competitiva é percebida de diferentes maneiras pelas pessoas de acordo com a sua orientação e às motivações externas exercidas em seu contexto familiar, social, afetivo e esportivo (REINBOTH; DUDA, 2006). Por isso, a competitividade e seus aspectos negativos, como aqueles mencionados no Quadro 1 relacionados ao tema, podem se apresentar como barreiras para a continuidade/regularidade da prática.

A segunda dimensão com maior média ( $4,47 \pm 0,41$ ) na amostra foi saúde, destacando esse importante fator motivacional à prática regular de CrossFit. O conceito de saúde vem sendo discutido não apenas considerando a ausência de doenças, mas o estado em que o sujeito se sente fisicamente, psicologicamente e socialmente bem (REINBOTH; DUDA, 2006). No Guia de Treinamento de Nível 1 do CrossFit, concebido como fundamento para ser utilizado ao curso de nível 1 de coaches, traz em sua primeira página como objetivo: “servir como recurso

essencial a todos aqueles interessados em **melhorar sua saúde** e seu nível de condicionamento físico” (CROSSFIT, 2021, p. 1, grifo meu). Para a metodologia, condicionamento físico e saúde caminham juntos, por isso, além da prática do treinamento, existe a orientação e o estímulo para uma dieta nutricional rica.

Ainda falando sobre saúde, especificamente saúde mental, o terceiro fator motivacional controle de estresse, com média de 4,36 ( $\pm 0,38$ ), indica a prática de CrossFit como estratégia para enfrentamento do estresse e ansiedade. Imediatamente após o término do WOD (*workout of the day*), como é denominado o treino diário na modalidade e constitui a parte principal em torno da qual à aula é estruturada, é frequentemente relatada a sensação de bem-estar e de dever cumprido. Muitas vezes é possível presenciar cumprimentos entre os colegas e o coach ao final do treino acompanhados de comentários sobre como ele foi desafiador, porém muito satisfatório. Segundo Capdevilla (2004), a melhoria da condição física, a diversão, o desafio e a redução do estresse aparecem como reforçadores do comportamento ao exercício ao longo do tempo.

Ao contrário de pesquisas sobre a prática regular de exercícios físicos em academias de musculação apontar a dimensão Estética como um dos principais motivos de aderência (TAHARA; SCHWATZ; SILVA, 2003), a amostra aqui caracterizada por praticantes de CrossFit apresentou o fator motivacional ocupando a quinta posição, perdendo apenas para competitividade. Segundo a TAD, dependendo do estágio de comportamento em que o indivíduo se encontra, as regulações motivacionais são diferentes (MATIAS, 2019). Diante disso, compreendendo que a amostra é constituída por pessoas em fase de manutenção da atividade física (mais que 6 meses de prática), observa-se que as razões mais intrínsecas sobressaem àquelas mais extrínsecas, como praticar a modalidade motivados pela estética corporal.

Assim, sob o ponto de vista da TAD, à medida que as motivações se direcionem para comportamentos mais autodeterminados, elas passam por um processo de internalização, no qual as motivações que antes eram extrínsecas, aos poucos, se transformem em motivações mais intrínsecas (MATSUMOTO apud MATIAS, 2019).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Frente ao exposto na análise e discussão dos resultados foi possível identificar que a motivação e o envolvimento pessoal, a comunidade e o relacionamento entre os alunos, a qualificação e a atitude dos profissionais, a qualidade dos treinos e os aspectos relacionados ao

ambiente são fatores motivacionais para permanência e que as barreiras à continuidade da prática de CrossFit estão relacionadas às dificuldades financeiras e à competitividade experienciada de forma negativa. Alguns deles, como foi visto, possuem a mesma origem, remetendo ao mesmo eixo temático de análise, diferindo-se conforme seus aspectos positivos e negativos. Os alunos da modalidade apresentam regulações mais autodeterminadas de motivação, relacionadas ao prazer, à satisfação pessoal e motivações com origens mais internas, o que contribui para a manutenção e regularidade da prática.

Nesse sentido, a valorização e o estímulo aos fatores que impactam positivamente na formação e manutenção do comportamento de ser fisicamente ativo é algo que todos nós, profissionais de Educação Física, devemos ter como alvo e colocar em prática na nossa atuação. Da mesma forma se torna relevante refletir e conscientizar-se sobre o que tem se apresentado como barreiras a esse objetivo.

#### **4.1 Aplicabilidade prática do estudo**

Com esta pesquisa, espera-se que tanto os coaches, head coaches e estagiários que estão iniciando sua carreira profissional no CrossFit tenham neste estudo um instrumento para analisar a sua prática sob o aspecto da motivação e à luz da Teoria da Autodeterminação. Assim, o estudo constitui uma ferramenta para a compreensão da mudança ou da manutenção do comportamento, a depender do caso do aluno, com objetivo de promover a prática regular de CrossFit e, possivelmente, de atividades físicas em geral.

Nessa perspectiva, acredita-se que a observação e análise dos interesses individuais e coletivos, considerando o ambiente, a elaboração do treinamento, a atitude do treinador, a qualificação técnica, o relacionamento e o envolvimento pessoal dos envolvidos na prática é o caminho para uma relação satisfatória e duradoura com a prática de CrossFit e de outras atividades físicas.

#### **4.2 Limitações**

Destacam-se como limitações do estudo a restrição de tempo para melhor exploração e análise da quantidade de dados coletados. Apesar de acreditar na relevância e qualidade do trabalho entregue, percebe-se o potencial do material para apresentar e cruzar resultados com tratamento estatístico reforçador para as análises e discussões realizadas.

Ademais, cabe ressaltar que outros questionários voltados ao público de coaches e de head coaches/gestores foram disponibilizados para os 5 boxes participantes. Entretanto, como a aderência desses públicos não foi tão expressiva, a decisão de dedicar mais tempo e, conseqüentemente, oferecer mais qualidade à análise dos dados dos alunos foi identificada como mais acertada.

### **4.3 Sugestões para estudos futuros**

A partir deste estudo, pressupõe-se que outros trabalhos relacionados ao tema motivação possam ser explorados, até mesmo, por exemplo, a reaplicação deste estudo em outros contextos de treinamentos, a fim de comparar resultados e contribuir para a discussão e construção do conhecimento relacionado ao tema. Ainda com relação ao modelo de treinamento CrossFit, ao considerar a grande variedade de perspectivas e vieses de pesquisa, acredita-se que cada eixo temático explorado deste estudo poderia ser investigado como campo de estudo, corroborando a ideia de ser inesgotável a fonte de conhecimento desde que nos propusemos a alimentá-la.

## REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luis Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BAUER, M. W. Análise de conteúdo clássica: uma revisão. In: BAUER, M.W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.
- CROSSFIT. **Guia de treinamento de nível 1**. 2021. Disponível em: <[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_TG\\_Portuguese.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf)>. Acesso em: 15 nov. 2022.
- CROSSFIT. **Eficácia incomparável: entendendo a metodologia CrossFit**. Disponível em: <https://www.crossfit.com/magic-methodology-portuguese>. Acesso em: 10 set. 2023.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000. DOI: 10.1207/S15327965pli1104\_01.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (org.). UAB/UFRGS; SEAD/UFRGS (coord.). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GLASSMAN, G. Professional training. **The CrossFit Journal Articles**, v. 41, Jan. 2006.
- GUIMARÃES, S. *et al.* O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.
- HUOT, R. **Métodos quantitativos para as ciências humanas**. Tradução de Maria Luísa Figueiredo. Lisboa: Instituto Piaget, 2002.
- HUGO Cross. **Atualização: Número de afiliados da CrossFit**. 1 de março de 2021. Disponível em: <https://www.hugocross.com.br/crossfit/2021/03/01/atualizacao-numero-de-afiliados-da-crossfit-diminui-no-brasil-15-e-no-mundo-7/>. Acesso em: 15 dez. 2022.
- HUGO Cross. **CrossFit Brazil anuncia pagamento em reais, valor fixo e parcelado**. Disponível em: <https://www.hugocross.com.br/crossfit/2022/08/24/crossfit-brazil-anuncia-pagamento-em-reais-valor-fixo-e-parcelado/>. Acesso em: 15 abr. 2023.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Práticas de esporte e atividade física: 2015**. IBGE – Coordenação de Trabalho e Rendimento: Rio de Janeiro, 2017.



MALTBY, J.; DAY, L. A relação entre motivos de exercício e bem-estar psicológico. **J Psychol**, v. 135, n. 6, p. 651-660, nov. 2001.

MATIAS, T. S. **Motivação, atividade física e mudança de comportamento: teoria e prática**. 1 ed. Curitiba: Appris, 2019.

MATSUMOTO, H.; TAKENAKA, K. Motivational profiles and stages of exercise behavior change. **International Journal of Sport and Health Science**, v. 2, p. 89-96, 2004.

REIS, E. **Estatística descritiva**. Lisboa: Edições Sílabo, 1996.

REINBOTH, M.; DUDA, J. L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 7, n. 3, p. 269-289, 2006.

SERON, B. B.; ARRUDA, G. A.; GREGUOL, M. Facilitadores e barreiras percebidas para a prática de atividade física por pessoas com deficiência motora. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 3, jul./set. 2015, p. 214-221.

STEBBINS, R. A. **Career in serious leisure: from dabbler to devotee in search of fulfillment**. London: Palgrave MacMillan, 2014.

TAHARA, A. K; SCHWATZ, G.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

TANI, G. A dicotomia teoria/prática na Educação Física. In: SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU, 3, 1995, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Universidade São Judas Tadeu, p.7-16, 1995.

## **ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Para confirmar sua participação você precisará ler todo este documento, depois selecionar a opção correspondente no final dele (ACEITO PARTICIPAR ou NÃO ACEITO PARTICIPAR).

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “Motivações para adesão, permanência e desistência ao modelo de treinamento de CrossFit”, sob a responsabilidade dos pesquisadores Nayara de Sousa Ferreira e Giselle Helena Tavares.

Nesta pesquisa nós estamos buscando compreender as principais motivações dos praticantes de CrossFit para a entrada, permanência e regularidade, bem como a desistência da modalidade de treinamento.

O Termo/Registro de Consentimento Livre e Esclarecido está sendo obtido de forma virtual antes do início da sua participação na pesquisa e coleta de dados. Para coletar as informações necessárias ao estudo, será aplicado por meio de formulário questões por meio de entrevista formulada pelas pesquisadoras responsáveis e questionário validado dentro do campo de estudo. As respostas serão exportadas no formato de documento PDF. Antes de concordar em participar da pesquisa, você pode entrar em contato com as pesquisadoras, em tempo real, para discutir as informações do estudo por meio do e-mail [nayarasf.edf@gmail.com](mailto:nayarasf.edf@gmail.com) e [ghtavares@ufu.br](mailto:ghtavares@ufu.br).

Você tem o tempo que for necessário para decidir se quer ou não participar da pesquisa (conforme item IV da Resolução nº 466/2012 ou Capítulo. III da Resolução nº 510/2016). Na sua participação, você será solicitado a responder uma entrevista e um questionário sobre informações sociodemográficas e sobre a sua prática na modalidade de CrossFit. A entrevista conta com 34 questões com respostas de múltipla escolha, caixas de seleção e também algumas respostas curtas, além do Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas (IMPRAF-54) com tempo médio de resposta de 15 minutos.

Você tem o direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa para tal. No caso das perguntas obrigatórias, será dada a opção de preferência por não responder caso você assim deseje. Você não terá nenhum gasto e nem ganho financeiro por participar na pesquisa.

Nós, pesquisadoras, atenderemos as orientações das Resoluções nº 466/2012, Capítulo XI, Item XI.2: f e nº 510/2016, Capítulo VI, Art. 28: IV - manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa. É compromisso da pesquisadora responsável a divulgação dos resultados

da pesquisa, em formato acessível ao grupo ou população que foi pesquisada (Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 3º, Inciso IV). Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada.

Cabe esclarecer que os riscos são inerentes a toda pesquisa, e, neste caso, consiste em algum incidente quanto à identificação do participante e os riscos relativos ao ambiente virtual, mas utilizaremos plataformas confiáveis para aplicação do formulário bem como manteremos arquivo local privado e não compartilhado para armazenamento dos dados. Para minimizar alguns riscos do ambiente virtual, é importante que você tenha todo o cuidado com a segurança e privacidade do local quando realizar o acesso às etapas virtuais da pesquisa para que sejam garantidos o sigilo e a confidencialidade necessários.

Espera-se que esta pesquisa possa beneficiar os alunos que já praticam esta modalidade de treinamento com uma atividade melhor orientada e desenvolvida pelos treinadores e gestores que acessarem os resultados do estudo. Além disso, que possa estimular a adesão bem como reduzir a desistência ao treinamento, promovendo, assim, a saúde física e mental por meio da prática regular de CrossFit, e combatendo o sedentarismo e todos os seus malefícios.

Havendo algum dano decorrente da pesquisa, você terá direito a solicitar indenização através das vias judiciais (Código Civil, Lei 10.406/2002, Artigos 927 a 954 e Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 19). Você é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou coação. Até o momento da divulgação dos resultados, você também é livre para solicitar a retirada dos seus dados da pesquisa por meio do e-mail das pesquisadoras. Em qualquer momento, caso tenha qualquer dúvida ou reclamação a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com Nayara de Sousa Ferreira, por meio do endereço eletrônico [nayarasf.edf@gmail.com](mailto:nayarasf.edf@gmail.com), e/ou com Giselle Helena Tavares, [ghtavares@ufu.br](mailto:ghtavares@ufu.br).

## ANEXO B – QUESTIONÁRIO SOBRE A PRÁTICA DE TREINAMENTO DE CROSSFIT

### Questionário para os alunos praticantes de CrossFit

#### BLOCO 1 – Perfil do aluno, reunindo questões relacionadas ao perfil sociodemográfico e ao tempo de vivência na modalidade

1. Nome:
2. Idade:
3. Gênero:
  - Feminino
  - Masculino
  - Prefiro não informar
4. Estado civil:
5. Cor ou raça:
  - Amarela
  - Branca
  - Indígena
  - Parda
  - Preta
6. Município em que reside:
7. Nível de escolaridade:
8. Profissão:
9. Renda familiar mensal:
  - Até um salário mínimo
  - De 1 (um) a 3 (três) salários mínimos
  - De 3 (três) a 5 (cinco) salários mínimos
  - De 5 (seis) a 8 (oito) salários mínimos
  - De 8 (oito) a 10 (dez) salários mínimos
  - De 10 (dez) a 12 (doze) salários mínimos
  - Mais de 12 (doze) salários mínimos
  - Prefiro não responder
10. Tem filhos:

Sim	Não
-----	-----

#### ● Vivência no CrossFit

11. Há quanto tempo você pratica CrossFit? (Responda em meses/anos)
12. Quantas vezes por semana você pratica CrossFit?
13. Qual a duração média semanal dos seus treinos de CrossFit? (Responda em horas/minutos)
14. Em quantos box de CrossFit você pratica a modalidade?
15. Você frequenta o box de CrossFit fora do seu horário de treino (em visitas, eventos ou outras ocasiões nas quais o objetivo não era o treino?)

- Sim Não
16. Você já participou de algum campeonato de CrossFit como atleta?  
Sim Não
17. Você já assistiu algum campeonato de CrossFit como torcedor?  
Sim Não
18. Você pratica algum exercício físico além do CrossFit?  
Sim Não
19. Se sim, qual outro exercício físico/ modalidade esportiva você pratica?

## **BLOCO 2: Motivações e dificuldades encontradas no ingresso e permanência na modalidade**

20. Há quanto tempo frequenta o box em que pratica CrossFit atualmente? (Responda em meses/anos)
21. Qual(is) o(s) motivo(s) que o levou à escolha do box de CrossFit?
22. Você já foi aluno de outro box de CrossFit?  
Sim Não
23. Se sim, qual(is) motivo(s) o levou à mudança do local de treinamento da modalidade?
24. O que é mais importante dentro de um box de CrossFit?
25. Há algo que te desmotiva na prática ou dentro de um box de CrossFit?
26. Com relação à prática de CrossFit, na tabela abaixo, assinale se o fator correspondente ao item ajuda, não interfere ou atrapalha:

<b>Indicadores</b>	<b>Ajuda</b>	<b>Não Interfere</b>	<b>Atrapalha</b>
Conhecimento do profissional			
Simpatia do profissional			
Apoio da família e/ou amigos			
Meios de comunicação do box			
Segurança do ambiente			
Equipamentos			
Horário da atividade			
Acessibilidade			
Clima			
Transporte			
Custo financeiro			
Atitude da equipe de trabalhadores do box			
Atitude dos colegas de treino do box			

## **BLOCO 3 – Características e aspectos que considera importantes para atuação dos coaches**

27. Qual(is) característica(s) um coach de CrossFit deve ter?
28. Você considera importante a formação em Educação Física para um coach de CrossFit?

- Sim Não
29. Você sabe qual(is) a(s) formação(ões) e/ou certificação(ões) do(s) seu(s) coach(es) de CrossFit?
- Sim Não
30. Alguma(s) atitude(s) do coach te motiva(m) durante a aula de CrossFit?
- Sim Não
31. Se sim, qual(is) atitudes?
32. Alguma(s) atitude(s) do coach te desmotiva(m) durante a aula de CrossFit?
- Sim Não
33. Se sim, qual(is) atitudes?

### **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF)**

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo  
 2 – Isto me motiva pouco  
 3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida  
 4 – Isto me motiva muito  
 5 – Isto me motiva muitíssimo

34. No treinamento de CrossFit, isso me motiva:

<b>Afirmiação</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Diminuir a irritação					
Encontrar amigos					
Melhorar a saúde					
Competir com os outros					
Alcançar meus objetivos					
Ficar mais tranquilo					
Ter um corpo definido					
Diminuir a ansiedade					
Ficar livre de doenças					
Ser o melhor no esporte					
Manter o corpo em forma					
Viver mais					
Fazer novos amigos					
Sentir-me bonito					
Ter índices saudáveis de aptidão física					
Conversar com outras pessoas					
Concorrer com os outros					
Tornar-me atraente					
Meu próprio prazer					
Vencer competições					
Ter a sensação de bem-estar					
Tirar o estresse mental					
Fazer parte de um grupo de amigos					
Me sentir bem					