

**UNIJUÍ – UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO
RIO GRANDE DO SUL
DHE – DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES E EDUCAÇÃO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT DA BOX CROSSFIT 409 E SUAS
MOTIVAÇÕES RELACIONADAS À MODALIDADE**

VIVIANE COSTA BIZARRO

SANTA ROSA – RS

2018

Viviane Costa Bizarro

**PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT DA BOX CROSSFIT 409 E SUAS
MOTIVAÇÕES RELACIONADAS À MODALIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da UNIJUÍ – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Professor Me. Iberê Machado Kostrycki

Santa Rosa – RS

2018

VIVIANE COSTA BIZARRO

PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT DA BOX CROSSFIT 409 E SUAS
MOTIVAÇÕES RELACIONADAS À MODALIDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Educação Física da UNIJUÍ –
Universidade Regional do Noroeste do Estado do
Rio Grande do Sul, requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física.

BANCA EXAMINADORA

Professor Me. Iberê Machado Kostrycki

Orientador

Professor (a)

Professor Me. Stela Maris Stefanello Stefanello

DEDICATÓRIA

A meus pais e irmão, Emilta de Fátima Bizarro, José Francisco de A. Bizarro, André Costa Bizarro, meu namorado João Gabriel Da Silva Dias, meus colegas de trabalho, Scharline Cavalli, João Marcelo Foliatti e Francis Neis dos Santos e meu orientador Iberê Machado Kostrycki que foram fundamentais na conclusão deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família, pela paciência e por não poderem contar comigo por mais tempo no período dessa jornada e me estimularem a fazer o meu melhor.

Aos meus colegas de trabalho, Scharline Cavalli por assumir tarefas extras e me possibilitar mais tempo, como João Marcelo Foliatti e Francis Neis dos Santos sempre disponível em todos os momentos e dúvidas me auxiliando sempre.

Ao meu namorado, João Gabriel, que esteve ao meu lado me apoiando.

A todos os alunos da box CrossFit 409 que se dispuseram a auxiliar nessa pesquisa.

Agradecimento especial a meu orientador Iberê Machado Kostrycki que me incentivou, em meio a todos desafios que surgiram durante esta pesquisa, me mostrando que eu seria capaz e dessa forma contribuindo imensamente para minha formação pessoal e profissional.

A todos muito obrigada!

RESUMO

O CrossFit existe a menos de vinte anos e é uma das modalidades que mais vem crescendo nos últimos anos. Por essa razão a pesquisa tem por objetivo responder o que motiva as pessoas a iniciarem à prática da modalidade, bem como o que os leva a aderir à atividade, as dificuldades que podem atrapalhar o treino e o que os levaria a desistir de praticar. A amostra dessa pesquisa foi composta por 80 alunos/clientes de uma box de Santa Rosa – RS, entre 14 e 67 anos de idade sendo 44 mulheres e 36 homens. As ferramentas utilizadas foram um questionário adaptado de Liz (2011) composto com 16 perguntas de caracterização do participante e 7 perguntas de caracterização quanto à prática de CrossFit composto por cinco escalas do tipo Likert. Entre os itens questionados destacam-se os motivos para a prática da modalidade, importância dada à mesma, os efeitos psicológicos do CrossFit sobre o praticante e possíveis motivos para a desistência da prática. O que motiva os praticantes a iniciar o CrossFit é a busca por condicionamento físico e promoção à saúde. Esquecer os problemas e preocupações e sentir-se melhor são os efeitos psicológicos mais vivenciados pelos praticantes. A aderência a prática está relacionada ao atendimento prestado pelos profissionais da box e a variação dos exercícios nos treinos. A má orientação dos profissionais e a ocorrência de lesão que os impossibilitasse de treinar seriam motivos que levariam a desistência. As maiores dificuldades que influenciam no treinamento de CrossFit é a falta de correção postural pelo profissional responsável e a falta de atenção dos profissionais. Conclui-se que os objetivos da pesquisa foram alcançados, os resultados possibilitam uma maior compreensão acerca do que motiva as pessoas a praticarem o CrossFit, as dificuldades e o que os levariam a aderir ou desistir da modalidade. Assim, sugere-se que os *Coachs* são fundamentais no processo que de iniciação e continuidade dos praticantes de CrossFit na modalidade.

Palavras-chave: Aderência. Motivação. Desistência. CrossFit.

ABSTRACT

CrossFit is one of the modalities that has been growing the most in the last years with less than twenty years since its creation. For this reason the research aims to answer what motivates people to start practicing the modality, as well as what leads them to adhere to the activity, the difficulties that can disrupt the training and what would lead them to give up practicing. The sample of this research was composed of 80 students/clients of a box in Santa Rosa - RS, between 14 and 67 years of age, being 44 women and 36 men. The tools used were a questionnaire adapted from Liz (2011) composed of 16 questions of characterization of the participant and 7 questions of characterization regarding the practice of CrossFit composed of five Likert type scales. Among the items questioned are the reasons for the practice of the modality, the importance given to it, the psychological effects of CrossFit on the practitioner and possible reasons for dropping the practice. What motivates practitioners to start CrossFit is the pursuit of physical fitness and health promotion. Forgetting the problems and concerns and feeling better are the psychological effects most experienced by CrossFit practitioners. The adherence to practice is related to the care provided by the professionals of the box and the variation of the exercises in Wods. The bad orientation of the professionals of the box and the occurrence of injury that prevented them from training would be reasons that would lead to give up. The major difficulties that influence CrossFit training are the lack of posture correction by the professional responsible and the lack of professional attention. It is concluded that the research objectives were achieved, the results allow a greater understanding about what motivates people to practice CrossFit, the difficulties and what would lead them to join or give up the modality. And it suggests that Coaches are essential in the process that goes from the initiation and continuity of the CrossFit practitioners in the modality.

Keywords: Adherence. Motivation. Withdrawal. CrossFit.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Motivo de prática do CrossFit dos sujeitos da pesquisa (n/%).....	23
Tabela 2. Motivo de aderência ao CrossFit dos sujeitos da pesquisa (n/%).....	24
Tabela 3. Percepção dos efeitos psicológicos causados pela prática do CrossFit aos sujeitos da pesquisa (n/%).....	25
Tabela 4. Possíveis motivos de desistência da prática do CrossFit dos sujeitos da pesquisa (n/%).....	26
Tabela 5. Percepção das dificuldades que influenciam no treinamento de CrossFit dos sujeitos da pesquisa (n/%).....	27

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1. REFERENCIAL TEÓRICO	11
1.1 ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E TREINAMENTO	11
1.2 CROSSFIT	14
1.3 PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUAS MOTIVAÇÕES PARA ADERIR À PRÁTICA.....	17
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	19
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	19
2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	19
2.3 COLETA DE DADOS	19
2.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....	20
2.5 ANÁLISES DOS DADOS	20
2.6 ASPECTOS ÉTICOS.....	20
3. ANÁLISES E DISCUSSÕES DOS RESULTADOS	21
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS	30
APÊNDICE 1:QUESTIONÁRIO CARACTERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE	33
APÊNDICE 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	38

INTRODUÇÃO

O crescente ganho de espaço e o aumento do público à procura de diferentes práticas de exercícios físicos desde 1970 colocou o Brasil atualmente como o segundo país do mundo em número de academias e o primeiro da América Latina. Essa movimentação que vem ocorrendo à cerca da necessidade de se engajar em um programa de exercícios físicos levantam motivos para uma discussão referente às motivações e o perfil desse público (CAPOZZOLI, 2010).

Os maus hábitos alimentares somados ao sedentarismo contribuem muito para o aumento da obesidade, o que causa problemas de autoestima e muitas vezes resultam em inúmeras doenças que podem até levar a óbito em alguns casos (ZANINI FILHO, 2000), com a conscientização da população, através de programas de saúde e também do apelo atual na mídia, a demanda crescente procurando academias houve uma nova oferta de aulas para atender os anseios da população.

Vários fatores fazem parte dos motivos que a população vem estando cada vez mais sedentária, sendo as mudanças da agricultura para a indústria e todos os trabalhos que exigiam um esforço físico maior foram reduzidos pelo aumento da tecnologia economizando os homens de tarefas pesadas (MENDONÇA & ANJOS, 2004).

Além da revolução industrial as modificações das escolhas relacionadas as atividades de lazer que tiraram a população dos parques e práticas esportivas para uma vasta oferta de entretenimento na televisão, videogames, computadores. É sabido que as redes sociais atualmente ocupam grande parte do tempo livre que as pessoas possuem assim como as amizades virtuais em detrimento das atividades presenciais (PITANGA, 2002; FRUTUOSO et al, 2003; MENDONÇA & ANJOS, 2004).

O sobrepeso e a obesidade têm aumentado como uma verdadeira epidemia, por isso a procura em programas para emagrecimento tem aumentado, assim como a busca por uma dieta saudável.

Com um programa de oferta de ganho no condicionamento físico amplo, geral e inclusivo, preparados para enfrentar qualquer desafio dos seus praticantes e uma oferta de treinos dinâmicos e variados realizados num período de tempo curto e alta intensidade, o CrossFit surgiu com forças dentre as modalidades existentes.

Atualmente com 13954 Boxes afiliados (oficiais) distribuídos ao redor do mundo onde destes mais de 1000 unidades se encontram no Brasil, segundo o site oficial do CrossFit em pesquisa em novembro de 2018 (www.crossfit.com).

Podemos dizer que conhecer o perfil dos praticantes do CrossFit e os motivos que levam um público tão grande a esta prática são muito importantes para os profissionais de Educação Física, para desta forma manter a permanência dos indivíduos nos exercícios físicos (MORALES, 2002).

Segundo Ryan e Deci (2000), falta de motivação, período em que são selecionados os motivos que influenciam à prática de alguma atividade física, enquanto os indivíduos ainda não foram capazes de identificar quais são os motivos os mesmos não terão benefícios e não conseguirão realizar as atividades a seu ponto de vista de uma forma satisfatória (BRIERE et al., 1995).

São escassos os estudos que investigam o perfil de praticantes de CrossFit, sendo uma modalidade utilizada em maior volume apenas na última década, são necessárias maiores investigações a cerca da mesma.

Assim, o objetivo geral desse trabalho foi investigar os fatores motivacionais à prática e aderência do CrossFit. Especificamente buscamos também identificar os efeitos psicológicos e possíveis desistências da prática da modalidade.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E TREINAMENTO

Primeiramente vamos destacar o conceito de Atividade Física e Exercício Físico. A Atividade Física pode ser entendida como todo e qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que gera um gasto energético maior que os níveis de repouso do indivíduo. Diferente desta, o Exercício Físico já se define por ser uma atividade física planejada, organizada e repetida, com objetivos definidos que podem ser manter ou melhorar a saúde em algum aspecto (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

A aptidão física apresenta características individuais, de acordo com Böhme (2003, p. 3):

a aptidão física apresenta características individualizadas, de acordo com as necessidades próprias de atividades físicas de cada ser humano. Possui elementos qualitativos de acordo com o modo de vida, apresenta variações entre os indivíduos e também varia durante as diferentes fases da vida do próprio indivíduo, nas quais ele pode ser mais ou menos ativo. A aptidão física, considerada como produto resultante da atividade física (processo), deve ser desenvolvida durante todas as fases da vida do ser humano, com o objetivo de proporcionar-lhe um desempenho físico adequado nas suas atividades diárias. Tal fato pode evitar a antecipação do cansaço físico e contribuir para um bom estado de saúde.

Segundo Böhme (1993), os componentes da aptidão física relacionados com a saúde são as capacidades motoras condicionais resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade, e a composição corporal.

O termo treinamento é usado em diversas situações dentro da área da Educação Física, caracterizado por ser sistematizado, apresenta na elaboração uma periodização na realização do programa de exercício físico, utilizando-se de exercícios progressivos para o melhor desempenho individual ao seu praticante. Vaz (1999, p. 33) assim define:

o treinamento pode ser entendido, de forma geral, como um conjunto de diversas e complexas ações no sentido da melhoria do rendimento. Este é orientado por um fim específico, e deve seguir um planejamento que leve em conta os objetivos, os métodos, o conteúdo, a estrutura e a organização geral, sempre tendo como referência o conhecimento científico e a experiência prática.

Já para Böhme (2003, p. 26), treinamento:

é um processo de ações complexas porque atua em todas as características relevantes do desempenho esportivo; é um processo de ações planejadas, devido às relações entre seus componentes como objetivos, métodos, conteúdos, organização e realização; leva em consideração os conhecimentos científicos e experiências práticas do treinamento esportivo, controlado e

avaliado durante e após sua realização, em relação aos objetivos propostos e alcançados; é um processo de ações orientadas, porque todas as ações dentro do treinamento são dirigidas/ orientadas para os objetivos almejados.

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para melhorar os elementos das aptidões físicas. A aptidão física é a capacidade de realizar as atividades cotidianas com menor esforço possível. Pode-se dividir a aptidão física de duas maneiras, relacionada à prática desportiva e à saúde, relacionada à saúde refere-se à flexibilidade, a resistência aeróbia, a força e composição corporal. Já as aptidões relacionadas ao esporte são associadas além das capacidades citadas, à agilidade, velocidade, equilíbrio postural e coordenação motora.

Atualmente os maus hábitos alimentares somados ao sedentarismo contribuem muito para o aumento da obesidade, o que causa problemas de autoestima e muitas vezes resultam em inúmeras doenças que podem até levar a óbito em alguns casos (ZANINI FILHO, 2000).

No Brasil vem aumentando significativamente o percentual de pessoas com excesso de peso, mais da metade da população brasileira está acima do peso segundo a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL 2012). Entre a população acima dos 18 anos, 51% está acima do peso, em 2006, o índice era 43%.

O estudo Vigitel mostra que o aumento de peso atinge tanto a população feminina quanto masculina, estando 54% dos homens acima do peso e 48% das mulheres. Neste também se pode perceber que não só o sobrepeso aumentou, mas a obesidade também cresceu no país chegando aos 17% da população. Em 2006 o número era 11% sendo o mesmo percentual entre homens e mulheres. Porém em 2012, os percentuais foram 18% das mulheres e 16% dos homens se encontravam obesos.

O sedentarismo e os maus hábitos alimentares são os principais fatores de risco para o aumento dos índices de obesidade da população. E consecutivamente o aumento das doenças crônicas como diabetes, hipertensão, colesterol elevado e problemas cardiovasculares são algumas das que mais vem causando mortes nos acometidos.

Para não ser considerado um indivíduo sedentário, é necessário praticar atividades físicas moderadas, por pelo menos cinco vezes na semana durante 30 minutos, ou 20 minutos de atividades físicas intensas por pelo menos 3 vezes na semana.

Segundo Robergs e Roberts (2002), os exercícios são fundamentais para obter sucesso num plano de emagrecimento devido ao maior gasto calórico, aumento da taxa metabólica de repouso após exercício, maior queima de gordura, estímulo psicológico e até mesmo na redução do apetite.

Assim, as academias de ginástica representam alternativas para os indivíduos de todas as idades manterem-se ativos, ou buscarem a melhoria da *performance* ou aptidão física, estética, saúde, bem-estar físico e mental, interação social e lazer. Não por acaso, a busca por esses espaços tem crescido, com o conseqüente aumento do número de academias e modalidades oferecidas (MARCELLINO, 2003).

O Brasil atualmente se encontra entre os 18 países com maior número de academias por habitante segundo a pesquisa “Global Report 2015”, realizada pelo International Health Racquet & Sportclub Association (IHRSA). “No Brasil, as academias de ginástica superam o ensino particular como o bem de serviço mais procurado do país” (MARTINS & VALE, 2011).

A Associação Brasileira de Academias (Acad), computa 33.157 academias em todo o Brasil com cerca de 8 milhões de alunos. Porém se pensarmos nos números de indivíduos sedentários pode-se dizer que há espaço para muito mais academias.

Com o crescimento de academias podemos identificar o aumento e a diversificação das atividades. Como os exercícios físicos muitas vezes não fazem parte das escolhas feitas alegremente pela população, transformar as atividades em socialização tem ajudado a mudar isso. Assim, surgem com força as aulas em grupo onde o estímulo de amigos, a descontração ajuda que os indivíduos se mantenham nas atividades por mais tempo.

Dentre os tipos de treinamento, encontram-se a metodologia do CrossFit que utiliza uma intensidade alta:

CrossFit é um programa de força (strength) do centro do corpo (core) e de condicionamento. Nosso programa foi concebido para dar ensejo a mais ampla resposta adaptativa possível. O programa CrossFit não é um programa de condicionamento físico especializado, e, sim, uma tentativa intencional de otimizar a competência física em cada um dos dez domínios de condicionamento físico reconhecidos. Eles são: resistência cardiovascular e respiratória, resistência muscular, força (strength), flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2016, p. 4).

1.2 CROSSFIT

O Crossfit teve origem no início da década de 90, na Califórnia, Estados Unidos da América, quando Greg Glassman, ex-ginasta, começou desenvolver um novo método de treinamento composto por exercícios funcionais, de alta intensidade, constantemente variados, com o foco em desenvolver um condicionamento físico amplo, sem focar na especialização de uma ou outra habilidade, como acontece na maioria dos métodos de treinamento tradicionais.

Ex-treinador do Departamento de Polícia de Santa Cruz, Glassman abriu sua primeira academia em 1995, porém sua marca CrossFit, foi oficialmente estabelecida em 2000. Em 2005 já haviam 13 academias de CrossFit nos EUA, atualmente são mais de 13 mil academias espalhadas em mais de 97 países.

Não se pode rotular um motivo único para a grande popularidade do CrossFit nos últimos 10 anos, mas os seus praticantes colocam principalmente a quebra da monotonia dos treinamentos tradicionais com os Workout of the Day - WOD (Treino do Dia), espírito de trabalho em equipe, maior intensidade de treinos, resultados mais rápidos, praticantes desafiados a uma evolução constante buscando superação a cada treino. Aos poucos as pessoas foram descobrindo as vantagens do CrossFit, e ele vem se tornando mais uma filosofia de vida do que apenas um método de treinamento.

Em uma Box (como são chamadas as academias de CrossFit), são realizados WODs em grupo, motivando as pessoas em unir forças para realizar determinada tarefa, cria-se uma comunidade, onde sofrem juntos e compartilham vitórias e superação dos colegas de treino. Essa atmosfera agradável de treino motiva os seus participantes a se manterem treinando e trazer as pessoas que lhe rodeiam para treinar juntos.

No ano de 2007 aconteceu a primeira competição oficial da modalidade na Califórnia (EUA), com o objetivo de encontrar o indivíduo mais bem condicionado do mundo. Em 2011 a marca Reebok tornou-se patrocinadora oficial do CrossFit Games, que passou a chamar-se Reebok CrossFit Games. Desde então o nível da competição vem aumentando absurdamente a cada ano. Diz-se que os competidores classificados nas regionais do ano de 2015, poderiam tranquilamente competir com o vencedor de 2007 de igual para igual.

Outro aspecto interessante é que os atletas não tem conhecimento das provas que irão enfrentar até o momento destas, cada prova é um novo desafio, e muitas vezes nunca antes treinado daquela forma. O objetivo é surpreender e superar.

Como diz o próprio Greg Glassman, o CrossFit não tem nenhum mistério para sua popularidade, não está nas mídias, as competições ainda hoje não estão na TV aberta, o que faz todo esse sucesso? As pessoas simplesmente cansam dos métodos tradicionais muitas vezes engessados, se apaixonam pelo CrossFit e fazem questão de espalhar para todo mundo a novidade, e o resultado é o sucesso atual da metodologia.

Segundo o Guia de Treinamento CrossFit;

desde a sua fundação, o objetivo do CrossFit tem sido forjar um condicionamento físico amplo, geral e inclusivo. Buscamos criar um programa que melhor prepararia os praticantes para enfrentarem qualquer desafio físico; prepará-los tanto para o desconhecido como para o desconhecível. Quando examinamos todas as tarefas esportivas e físicas em conjunto, nos perguntamos quais habilidades físicas e adaptações trariam mais vantagem ao desempenho de maneira universal. A capacidade coletada a partir do cruzamento de todas as exigências esportivas seria logicamente vantajosa para todos os esportes. Em resumo, nossa especialidade é não sermos especializados (GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2017, p. 3).

A prescrição do CrossFit é baseada em;

movimento funcional constantemente variado e de alta intensidade”. Os movimentos funcionais são padrões de recrutamento motor universais; sendo realizados em uma onda de contração desde o centro até a extremidade, além de serem movimentos compostos, ou seja, abrangem múltiplas articulações. Eles são movimentos locomotores naturais, eficazes e eficientes do organismo e de objetos externos. Entretanto, nenhum aspecto dos movimentos funcionais é tão importante quanto a sua capacidade de mover cargas pesadas por longas distâncias e fazê-lo rapidamente. Coletivamente, estes três atributos (carga, distância e velocidade) qualificam distintivamente os movimentos funcionais para a geração de uma alta potência. A intensidade é definida exatamente como potência, além de ser a variável independente mais frequentemente associada à maximização da adaptação favorável ao exercício. Ao reconhecermos que a amplitude e a profundidade do estímulo de um programa determinarão a amplitude e a profundidade da adaptação geradas por elas, nossa prescrição de funcionalidade e intensidade passam por variações constantes. Acreditamos que o preparo para desafios físicos aleatórios, ou seja, eventos desconhecidos e desconhecíveis, está em discordância com regimes fixos, previsíveis e rotineiros (GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2017, p. 3).

Como coloca Greg Glassman no Guia do CrossFit;

a metodologia por trás do CrossFit é completamente empírica. Acreditamos que declarações relevantes sobre a segurança, a eficácia e a eficiência, as três facetas mais importantes e interdependentes de qualquer programa de condicionamento físico, podem ser apenas respaldadas por fatos mensuráveis, observáveis e reproduzíveis, ou seja, dados. Chamamos esta abordagem de

“condicionamento físico baseado em evidências”. A metodologia CrossFit depende de uma divulgação completa de métodos, resultados e críticas, além disso, temos utilizado a internet (e diversas intranets) para dar respaldo a esses valores. Nosso estatuto é aberto, fazendo com que os técnicos participantes, os atletas e os treinadores colaborem com o desenvolvimento por meio de uma comunidade espontânea e colaborativa na internet. O CrossFit funciona empiricamente, é clinicamente testado e desenvolvido pela comunidade (GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2017, p. 3).

O processo do CrossFit como esporte ainda vem atravessando algumas burocracias quanto a implantação, chamado o “esporte do condicionamento físico”. As competições são regadas de alta intensidade, sem perder a camaradagem entre os participantes. Como colocava o Jeff Cooper, coronel da Marinha Americana que esteve em três guerras, formado em história, que o medo de fracassar nos esportes pode ser comparado com o medo da morte, como sentido pelos competidores, homens vão muito além do seu limite por pontos mínimos. No CrossFit é utilizado o quadro branco para marcações de pontuação, manter registros e resultados exatos, cronometrados, desafiam os participantes a se superarem nos treinos, esses dados não só servem de motivação como dão origem a registros absolutos de todos os treinos (GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2017).

Quando falamos sobre o corpo humano, as adaptações que sofremos através das atividades praticadas nos são conhecidas há muito tempo. Porém relacionado à metodologia de treinamento o Guia de Treinamento do CrossFit nos fala sobre algumas novidades descobertas nos últimos anos;

O que descobrimos é que o CrossFit aumenta a capacidade de trabalho através dos dominós amplos de tempo e modo. Esta é uma descoberta muito importante e ela se tornou a motivação da nossa programação e, demos assim, um novo enfoque aos nossos esforços. Este aumento abrangente na capacidade de trabalho dá respaldo aos nossos objetivos inicialmente declarados de construirmos um programa de condicionamento físico amplo, geral e inclusivo. Isso também explica a ampla variedade de exigências esportivas atendidas pelo CrossFit, como demonstrado por nossa profunda presença em diversos esportes e iniciativas. Passamos a considerar o aumento da capacidade de trabalho o Santo Graal para melhorar o desempenho e todas as outras métricas, como o VO_2 máx., o limiar de ácido láctico, a composição corporal e, até mesmo, a força (strength) e a flexibilidade como estando correlacionadas, e até mesmos derivadas. Não trocaríamos uma melhoria em nenhuma outra métrica de condicionamento físico por uma redução da capacidade de trabalho (GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2017, p. 4).

1.3 PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUAS MOTIVAÇÕES PARA ADERIR À PRÁTICA

A mídia vem fazendo uma grande contribuição para que as academias estejam cada vez mais lotadas, de forma que as redes sociais, revistas, jornais e televisão divulgam um padrão de corpos sarados, com musculatura definida que acaba levando pessoas que não se encaixam nesse padrão a se sentirem deslocadas e procurarem academias.

Os praticantes procuram academia de ginástica com objetivos variados que vão da correção de problemas físicos, dores á estética (MARINHO; GUGLIEMO, 1997). De acordo com Costa e Dorst (2015), a maior motivação de praticantes de CrossFit adepto a competições seria o ganho de condicionamento físico. Porém estudos relacionados à continuidade das práticas revelam que por mais que os objetivos de busca aos programas de exercícios físicos sejam diferentes, a aderência se dá principalmente ao prazer pela prática, redução do estresse, a diversão e a sentir-se melhor quanto ao seu corpo (BIDDLE, 1992).

Com a crescente criminalização e a falta de segurança exercitar-se à rua muitas vezes não é uma opção que se pode escolher em grandes centros e até mesmo em cidades menores. Porém o aumento considerável da procura por academias vem ocorrendo desde 1970, segundo Marinho e Guglielmo (1997), esse é considerado um dos maiores fenômenos sociais ocorridos desde então.

O conhecimento de quais são os motivos que levam os praticantes a iniciar determinada prática e dar continuidade, possibilita que seja possível atender ao que é esperado com maior facilidade, dessa forma aumentando as chances dos indivíduos se manterem nas atividades evitando desistências (GUEDES; SOFIATI, 2015).

Barbanti (1994) entende aderência à atividade física como a participação contínua do indivíduo num programa de exercícios que pode ser coletivo ou individual, estruturado ou não. Já Saba (2001, p-39), define aderência como “a manutenção da prática de exercícios físicos por longos períodos de tempo, como parte da rotina dos indivíduos”.

Wankel (1993) diz que são alguns os efeitos benéficos sobre os aspectos psicológicos que vão do prazer produzido pela prática e a sensação de sentir-se bem após as atividades ao êxito de superar desafios que as práticas lhe proporcionam, inclusive o desafio de se manter assíduo nas atividades. O autor também coloca que a interação social é um dos principais fatores para aderência as práticas, quando os

praticantes se identificam entre si como membros de um grupo, assim como as influências de familiares e amigos mais próximos incentivando o praticante de forma que este se mantenha ativo e tenha prazer na realização da atividade.

Acerca do comentado acima, Liz et al. (2010) diz que a aderência dos praticantes aos exercícios físicos é um problema porque os indivíduos iniciam determinada atividade e desistem da mesma após alguns meses ou até mesmo semanas de prática.

De acordo a uma pesquisa do American College of Sports Medicine (2000), apenas 5% dos indivíduos sedentários que iniciam a prática de exercícios físicos em academias realmente aderem à prática. Os estudos sobre adesão no Brasil revelam que 30% dos brasileiros que iniciam em academias dão continuidade as atividades de acordo com Albuquerque; Alves (2007).

Embora as pessoas tenham conhecimento atualmente dos benefícios dos programas de exercícios físicos para a saúde, mesmo assim manter os indivíduos ativos é um dos maiores desafios dos programas de saúde pública, buscar vias de levar conhecimento a população e realizar uma mudança de hábitos e conscientização.

Por estes motivos, o conhecimento do que mantém os indivíduos motivados e assíduos nos seus programas de exercícios físicos é extremamente importante para que se possa motivar novos indivíduos a se manterem ativos.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa trata-se de um estudo descritivo de campo com abordagem quantitativa.

2.2 AMOSTRA

A população dessa pesquisa é composta por 80 alunos/clientes da Box CrossFit 409, estes muitos iniciaram a prática da do CrossFit na box, enquanto alguns participantes são provenientes de outras boxs, a amostra se divide em trinta e seis homens e quarenta e quatro mulheres dos 14 aos 67 anos de idade.

O questionário foi entregue a todos alunos presentes nas aulas que a pesquisadora auxiliou neste período da coleta.

2.3 COLETA DE DADOS

A coleta de dados ocorreu de 14 de outubro a 17 de novembro de 2018, em uma box de CrossFit localizada no município de Santa Rosa/RS, localizada no centro da cidade com uma média de 150 alunos, considerada uma academia/box de pequeno porte conforme dados da Associação de Academias do Brasil.

Os dados foram coletados pela pesquisadora, entregue em mãos dos alunos pessoalmente, explicado aos alunos que seria uma pesquisa de perfil de praticantes de CrossFit para um trabalho de conclusão de curso da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), graduação, Bacharelado em Educação Física.

Os alunos poderiam responder a pesquisa na box ou levar a pesquisa para responder em casa como desejassem, porém deveriam seguir algumas instruções como: serem honestos nas respostas dando sua real opinião sobre cada item citado, responder as questões relacionadas ao CrossFit de forma geral e não relacionar a Box que eles treinam, escolher os itens que para eles teriam maior importância dentre as opções do questionário, utilizarem sua forma de compreensão ao responderem as questões sem interferência de opinião dos colegas.

Foram distribuídos 100 questionários dos quais 84 retornaram, porém foram utilizados os 80 primeiros devido ao prazo de entrega.

2.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Foi utilizado um questionário adaptado de Liz (2011) composto com 16 perguntas de caracterização do participante e 7 perguntas de caracterização quanto à prática de CrossFit. Entre os itens questionados destaca-se os motivos para a prática da modalidade, importância dada a mesma, os efeitos psicológicos do CrossFit sobre o praticante e possíveis motivos para a desistência da prática (Apêndice 1).

O questionário quanto a caracterização do CrossFit é composto por cinco escalas do tipo Likert de cinco pontos cada uma, que varia do menor (0) ao maior (4) grau de importância, que os participantes atribuem aos motivos e efeitos citados nas quatro escalas propostas. A questão 1, 3 e 4 do questionário referem-se aos motivos e benefícios do CrossFit na percepção dos praticantes, já as questões 5 e 6 se referem aos motivos e dificuldades que poderiam levar os praticantes a desistir da prática. Pontua-se 0= não influencia (0%); 1=influencia pouco (25%); 2= influencia parcialmente (50%); 3=influencia moderadamente (75%); 4= /influencia muito (100%). A questão 2 e 7 são descritivas sendo a 2 relacionada as metas do praticante quanto ao CrossFit se atingidas e a 7 sobre controle de intensidade dos exercícios. Questionário de caracterização socioeconômica foi adaptado a tabela do IBGE.

2.5 ANÁLISES DOS DADOS

Foi utilizado o programa Microsoft Excel para tabulação dos dados obtidos com os questionários e utilizou-se análises estatísticas de comparação de respostas, maior percentual de respostas e médias gerais para estatística descritiva. Os resultados foram expressos através das médias.

2.6 ASPECTOS ÉTICOS

Todos os indivíduos assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido e foram informados do objetivo do estudo, como ele ocorreria e quais os riscos e benefícios em participar do mesmo (Apêndice 2).

3. ANÁLISES E DISCUSSÕES DOS RESULTADOS

Participaram do estudo 80 indivíduos, 36 homens e 44 mulheres com média de idade de $30,6 \pm 9,2$ anos e IMC de $24,7 \pm 4,5$ kg/m², demonstrando que os indivíduos encontravam-se em condição de peso ideal. O Índice de Massa Corporal (IMC) ainda é atualmente a ferramenta de diagnóstico de excesso de peso/obesidade mais utilizada mesmo com as limitações de não considerar a diferença entre massa magra e massa gorda, muitas vezes prejudicando o diagnóstico para indivíduos treinados com percentual alto de massa magra.

A renda média dos participantes foi de R\$ $4.567,57 \pm 3.252,32$. Segundo IBGE as “Listas de Classes Sociais” são as seguintes: Classe Social A = mais de 15 salários mínimos = mais de R\$ 14.310,00; Classe Social B = renda de 5 a 15 salários mínimos = de R\$ 4.770,00 a R\$ 14.310,00; Classe Social C = renda de 3 a 5 salários mínimos = de R\$ 2.862,00 a R\$ 4.770,00; Classe Social D = renda de 1 a 3 salários mínimos = R\$ 954,00 a R\$ 2.862,00; Classe Social E = renda até 1 salário mínimo = até R\$ 954,00. Dentre o público pesquisado 32% (n=25) indivíduos estão entre as classes A e B, 40% (n=31) estão na classe C e 25% (n=20) indivíduos na classe D.

Quanto ao estado civil, 72,5% (n=58) eram solteiros, 21,3% (n=17) eram casados, 3,8% (n=3) tinham união estável e 2,5% (n=2) divorciados. A maioria tinha Especialização (38,8% - n=31), seguido de Graduação (28,8% - n=23), Ensino Médio (17,5% - n=14), Mestrado (6,3% - n=5), Doutorado (5,0% - n=4) e Ensino Fundamental (3,8% - n=3). Praticavam a modalidade do CrossFit a $14,5 \pm 12,0$ meses numa frequência de $3,5 \pm 1,1$ vezes na semana com média de $4,0 \pm 2,1$ horas semanais. Ao todo o estudo apresentou uma prevalência de 16,3% (n=13) de lesões e a articulação do ombro foi a parte do corpo mais lesionada durante a prática (46,2% - n=6) dos indivíduos que citaram algum tipo de lesão ou contratura. Os praticantes da Box com lesão de ombro possuem uma média de ± 2100 horas de treino, segundo Dominski et al. (2017), os ombros são a região mais acometida por lesões no CrossFit e a taxa de lesões a cada 1000 horas de treinamento varia de 1,94 a 3,1.

Os indivíduos que não faziam acompanhamento nutricional somavam (53,8% - n=43), quase a metade da amostra já fazia acompanhamento e em conversa percebeu-se que grande parte ainda tem interesse de iniciar acompanhamento. Quanto a suplementação 55% (n=44), não ingeria nenhum suplemento alimentar. Daqueles que faziam uso de suplementação (45% - n=36), dentre estes 80,5% (n=29) utilizavam Whey Protein.

Tabela 1. Motivos da prática do CrossFit dos sujeitos da pesquisa (n/%).

MOTIVO	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Parcialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Emagrecimento relacionado à saúde	7 (8,8)	21 (26,3)	52 (65,0)
Emagrecimento relacionado à estética	8 (10,0)	19 (23,8)	53 (66,3)
Promoção da saúde	1 (1,3)	1 (1,3)	78 (97,5)
Condicionamento Físico	1 (1,3)	1 (1,3)	78 (97,5)
Estética (aumento da massa muscular)	1 (1,3)	14 (17,5)	65 (81,3)
Conhecer pessoas/ Socialização	4 (5,0)	37 (46,3)	39 (48,8)
Fortalecimento muscular e ósseo	0 (0,0)	15 (18,8)	65 (81,3)
Ordens Médicas*	43 (55,1)	22 (28,2)	13 (16,7)
Lazer/prazer pela prática	1 (1,3)	5 (6,3)	74 (92,5)
Disposição para o dia-a-dia	1 (1,3)	13 (16,3)	66 (82,5)

*Dois alunos não responderam

Fonte: o autor (2018)

Acima na tabela 1 podemos observar que a maioria dos sujeitos (97,5% n= 78) dizem que a busca por promoção da saúde e condicionamento físico influenciam moderadamente ou muito na prática do CrossFit. Dorst; Costa (2015) em estudo semelhante realizado no estado do Paraná com praticantes de CrossFit também encontraram dentre os motivos da prática a melhora do condicionamento físico em 69,23% das escolhas dos pesquisados, logo após estética com 42,3 % e Saúde com 38,46%. O que demonstra resultados semelhantes aos nossos entre os principais motivos na busca pelo CrossFit.

Percebeu-se em conversa posterior com os praticantes que alguns deles não levavam em conta a opinião do seu médico quanto a prática de CrossFit porque consideravam que o médico não tinha conhecimento quanto a modalidade ou demonstrava algum tipo de preconceito quanto ao tipo de exercícios realizados. Já a maioria dos praticantes são adeptos a atividades físicas a um período longo de tempo e

então o médico quando visitado não tem a necessidade de fazer a indicação de atividades físicas.

A questão número 2 se relacionava a questão se em relação ao motivo acima escolhido pelo praticante, se este já havia sido alcançado, alguns depoimentos foram selecionados como: “A cada treino vejo que minha resistência se potencializa mais”, “Tive uma grande melhora no condicionamento físico”, “Devia ter um item com a opção "em parte". Já sinto diferença, mas quero melhorar mais”, “Em termos já consegui perder 24 kg, quero perder mais 10 kg ”, “Perdi 19 kg em 5 meses de uma vida mais saudável com atividade física”, “Me dedico 100% aos exercícios, esqueço de todo o estresse do dia-a-dia”.

Tabela 2. Motivo de aderência ao CrossFit dos sujeitos da pesquisa (n/%).

MOTIVO	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Parcialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Aparelhos oferecidos para prática*	0 (0,0)	12 (15,2)	67 (84,8)
Localização da academia	9 (11,3)	44 (55,0)	27 (33,8)
Custo da mensalidade	5 (6,3)	29 (36,3)	46 (57,5)
Variedade de modalidades de exercícios físicos oferecidos*	0 (0,0)	7 (8,9)	72 (91,1)
Marketing Interno (no bom atendimento e promoções)	3 (3,8)	20 (25,0)	57 (71,3)
Amigos praticando exercícios na academia	2 (2,5)	27 (33,8)	51 (63,8)
Profissionais da academia**	1 (1,3)	3 (3,8)	74 (94,9)
Indicação médica**	21 (26,9)	32 (41,0)	25 (32,1)

*Um aluno não respondeu

**Dois alunos não responderam

Fonte: o autor (2018)

Os profissionais da academia foram citados como motivo muito importante (100%) por 94,9% dos participantes seguido pela variedade de modalidades e exercícios físicos oferecidos e aparelhos oferecidos para prática. No CrossFit cada praticante possui seu material de treino sem a necessidade de revezar, diferente de outras

modalidades como a musculação onde os alunos se distribuem nos aparelhos da academia conforme a disponibilidade dos mesmos, desta forma o tempo de treino é otimizado e como percebemos na pesquisa esse fator é levando em consideração pelos seus praticantes.

Segundo Ortiz et al. (1999), a continuidade da prática da atividade física, depende de determinantes ambientais, sendo assim os resultados da pesquisa corrobora com a citação do autor. Durante o preenchimento do questionário comentários como “a gente gosta da variação dos exercícios realizados nos treinos” foram frequentes como a frase “exercícios diferentes não enjoa”. Portanto percebe-se que um dos motivos importantes da escolha da modalidade seria a grande variação de treinos e exercícios durante as aulas.

Marcellino (2003) diz que desde que as academias surgiram vem aumentando o número de praticantes no decorrer dos anos, com diferentes faixas etárias e motivos que levam a prática, o que faz necessário aos profissionais de Educação Física um conhecimento mais amplo sobre o que o praticante procura e o que lhe mantém motivado. Nesse ponto a pesquisa é de grande valia para melhorar o atendimento nas academias buscando atender os anseios de seus praticantes e desta forma fidelizar o aluno.

Tabela 3. Percepção dos efeitos psicológicos causados pela prática do CrossFit aos sujeitos da pesquisa (n/%).

MOTIVO	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Parcialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Produz relaxamento	1 (1,3)	17 (21,3)	62 (77,5)
Diminui a tensão e a ansiedade	1 (1,3)	11 (13,8)	68 (85,0)
Provoca a sensação de “sentir-se melhor”	0 (0,0)	2 (2,5)	78 (97,5)
Equilibra o estresse**	1 (1,3)	7 (9,0)	70 (89,7)
Produz disposição e vigor para trabalhar**	0 (0,0)	10 (12,8)	68 (87,2)
Combate a tristeza/ desânimo*	1 (1,3)	8 (10,1)	70 (88,6)
Faz esquecer os problemas e as preocupações	0 (0,0)	5 (6,3)	75 (93,8)

Aumenta a autoestima	1 (1,3)	7 (8,8)	72 (90,0)
Melhora o sono	2 (2,5)	19 (23,8)	59 (73,8)
Melhora o humor	1 (1,3)	9 (11,3)	70 (87,5)

*Um aluno não respondeu

Fonte: o autor (2018)

Segundo a tabela acima quanto aos efeitos psicológicos causados pela prática do CrossFit aos sujeitos percebeu-se que os 10 efeitos citados tiveram marcação em sua maioria como “moderadamente importante” ou “muito importante” para os praticantes. Provocar a sensação de “sentir-se melhor” foi a afirmação mais escolhida por 97,5% dos indivíduos, 93,8% dos indivíduos também selecionaram a resposta “faz esquecer os problemas e as preocupações”, “aumentar autoestima” 90%, equilibrar o estresse 89,7%, combate à tristeza 88,6%, melhora o humor 87,5%, produz disposição e vigor para trabalhar 87,2%, diminui a tensão e ansiedade 85%, produz relaxamento 77,5% e melhora o sono 73,8%.

Segundo Fontana (2005), o estresse das grandes cidades, trânsito, estilos de vida sedentário, o cigarro, álcool, a má alimentação, entre tantos outros fatores da rotina atual da população, são elementos significativos que impulsionam para que as pessoas busquem na atividade física a possibilidade de minimizar esses efeitos negativos dos abusos e falta de cuidados.

O exercício físico está diretamente associado a melhoria da auto estima dos seus praticantes segundo Weinberg;Gould (2001), pois os indivíduos sentem satisfação em superar desafios, realizar tarefas que antes não conseguiam.

Tabela 4. Possíveis motivos de desistência da prática do Crossfit dos sujeitos da pesquisa (n%).

MOTIVO	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Parcialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Problemas econômicos financeiros	6 (7,5)	26 (32,5)	48 (60,0)
Falta de tempo para praticar musculação	12 (15,0)	35 (43,8)	33 (41,3)
Preguiça para praticar musculação	29 (36,3)	37 (46,3)	14 (17,5)

Ocorrência de lesão	2 (2,5)	28 (35,0)	50 (62,5)
Não priorizar a prática da musculação*	29 (36,7)	26 (32,9)	24 (30,0)
Não gostar de praticar musculação	36 (45,0)	16 (20,0)	28 (35,0)
Ordens médicas para não praticar musculação*	15 (19,0)	21 (26,6)	43 (54,4)
Distância dos locais de prática da casa ou do trabalho	34 (42,5)	34 (42,5)	12 (15,0)
Dores musculares pós treino	45 (56,3)	29 (36,3)	6 (7,5)
Má orientação profissional	3 (3,8)	11 (13,8)	66 (82,5)

*Um aluno não respondeu

Fonte: o autor (2018)

Dentre os possíveis motivos de desistência da prática do CrossFit dos sujeitos da pesquisa o mais escolhido como muito influente seria a “má orientação profissional”, o que mostra que um público com um grau de conhecimento elevado e um bom poder aquisitivo espera ter um bom atendimento nos seus treinos para que não desista de sua prática. Logo, seguem os motivos “ocorrência de uma lesão” com 62,5%, “problemas econômicos e financeiros” 60%, ainda, 54,4% citaram que teriam de parar com a prática caso tivessem “ordens médicas” para isso, 41,3% citaram a “falta de tempo”, 35% escolheram o motivo “se não gostar de praticar”, 30% “não priorizar a prática” e por último temos o motivo “dores musculares pós treino” com 7,5%.

Interessante ressaltar que todos praticantes ao serem indagados em conversa mencionaram que inicialmente as dores eram muito intensas e frequentes, e com o passar do tempo elas reduziram muito e que algumas dores fazem parte do treino e não os incomodavam.

Liz et al. (2011), descrevem a má orientação dos profissionais de Educação Física como um dos principais motivos de desistência da prática das atividades com 72,6% dos pesquisados. Dados que se reafirmam nessa pesquisa onde 82,5% afirmaram ser um fator muito importante para desistência da prática.

Para Cousins (1997 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006), a falta de tempo para socialização e a desmotivação da família e amigos, a falta de equipamentos necessários para a prática de exercícios físicos, não sentir-se acolhido no ambiente da prática e a

falta de companhia para realização de exercícios são motivos que levam os praticantes a desistir dos exercícios físicos.

Tabela 5. Percepção das dificuldades que influenciam no treinamento de CrossFit dos sujeitos da pesquisa (n/%).

MOTIVO	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Parcialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Dificuldade técnica na realização dos exercícios*	7 (8,9)	37 (46,8)	35 (44,3)
Falta de atenção do profissional responsável*	8 (10,1)	22 (27,8)	49 (62,0)
Os nomes dos exercícios	38 (47,5)	33 (41,3)	9 (11,3)
Intensidade muito alta do treinamento*	30 (38,0)	35 (44,3)	14 (17,7)
Muitos alunos na turma	17 (21,3)	33 (41,3)	30 (37,5)
Falta de correção postural pelo profissional responsável*	4 (5,1)	21 (26,6)	54 (68,4)
Treinos com metas inatingíveis	16 (20,0)	37 (46,3)	27 (33,8)
Falta do controle da intensidade da sessão de treinamento pelo profissional responsável	18 (22,5)	32 (40,0)	30 (37,5)
Diferentes níveis de treinamento dos colegas de treino na turma	30 (37,5)	37 (46,3)	13 (16,3)

*Um aluno não respondeu

Fonte: o autor (2018)

Quanto aos motivos considerados como dificuldades que influenciam no treinamento dos praticantes, dentre as opções levantadas a maioria dos praticantes citou como muito importante a falta de correção postural pelo profissional responsável 68,4%, seguido por “falta de atenção do profissional responsável” 62%, “dificuldade técnica dos exercícios” 44,3%, “muitos alunos na turma” e a “falta de controle da intensidade da seção de treinamento” pelo profissional responsável 37,5%, treinos com “metas inatingíveis” 33,8%, “intensidade muito alta” do treinamento 17,7% e por último o “nome dos exercícios” com 11,3%.

Essa questão foi onde os praticantes encontraram maior dificuldade de compreensão e diferente interpretação pois alguns questionaram que responderam

relacionado ao treino deles, que estavam acostumados a realizar, já outros (maioria indagada) responderam se aquela afirmação acontecesse na sua box o quanto seria um problema para ele.

Os praticantes da pesquisa também colocavam que mesmo que não lembrassem o nome dos exercícios, com a explicação e demonstração do Coach e as explicações técnicas não sentiam falta de decorar todos os nomes, porém a dificuldade técnica de alguns exercícios que os praticantes em sua maioria realizavam de forma adaptada foi considerada relevante ficando em terceiro lugar das escolhas dos itens muito relevantes, à frente novamente os motivos são relacionados ao profissional que da aula como a falta de correção postural e falta de atenção do profissional seriam motivos que dificultariam muito a realização do treino pelos praticantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreender o que motiva os praticantes a iniciar e se manterem continuamente nos programas de exercícios físicos tem sido um grande desafio dos profissionais da área da Educação Física, assim como identificar o porquê de suas desistências.

Nesse sentido, pode-se perceber que os principais motivos que levam os indivíduos desta pesquisa à prática de CrossFit são a busca por um melhor condicionamento físico e a promoção da saúde, logo temos o prazer pela prática da modalidade que também se mostra fundamental na motivação dos indivíduos.

Já os motivos que levam os praticantes a aderir à modalidade são os profissionais da academia onde praticam a atividade e também a variedade de exercícios oferecidos durante os treinos são altamente citados pelos alunos. Podemos considerar com estes motivos que depende muito dos profissionais na aderência dos praticantes a modalidade, pois estes fazendo um treino com boa variação de exercícios que cativem os alunos e instruindo atenciosamente quanto aos exercícios poderão manter os alunos na prática. Esquecer os problemas e preocupações e sentir-se melhor são os efeitos psicológicos mais vivenciados pelos praticantes de CrossFit.

Quanto aos motivos que os fariam parar de treinar foram citados principalmente a má orientação dos profissionais da academia e a ocorrência de lesão que os impossibilitasse de treinar. Porém, os indivíduos salientam que após a recuperação da lesão, provavelmente retornariam a prática da modalidade, acreditam que não se adaptariam em outras atividades. Também é interessante salientar que os praticantes de CrossFit não se importarem com as dores pós treino e não declararam sentir preguiça para treinar.

No que diz respeito às dificuldades que influenciam no treinamento de CrossFit verificou-se que a falta de correção postural pelo profissional responsável e a falta de atenção do profissional responsável são colocados como fundamentais, novamente confirmando que se o aluno não obtiver um atendimento de qualidade esse percebe que não consegue treinar adequadamente e provavelmente vá trocar de academia ou parar de praticar a modalidade.

O presente estudo possibilitou a maior compreensão dos anseios dos praticantes da modalidade bem como as falhas que não podem acontecer dentro das box de CrossFit, possibilitando que profissionais da área da Educação Física chamados *Coachs* no CrossFit e proprietários de Boxes possam buscar estratégias que respondam as necessidades dos praticantes e mantenham as pessoas motivadas e ativas na modalidade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**, Revinter. Rio de Janeiro, 2000.

ALBUQUERQUE C.L.F.; ALVES R. S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, n. 5, p. 1-33, jan./abr. 2007. Disponível em: <http://mail.falnatal.com.br:8080/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf>

BARBANTI V.J. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

BIDDLE, S. **Sport and Exercise Motivation: A Brief Review of Antecedent Factors and Psychological Outcomes of Participation**. Physical Education Review. 1992.

BRIERE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. **Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotiv ation en contexte sportif: l'echelle de motivation dam les sports**. International Journal of Sport Psychology, Rome, v.26, n.4, p.465-89, 1995

BÖHME, M.T.S. **Aptidão física: aspectos teóricos**. Revista Paulista de Educação Física. 1993; 7:52-65. 8.

_____. **Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo**. R. Bras. Ci. e Mov. 2003; 11(3): 97-104.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2010.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Rep. 1985, 100: 126-31.

COUSINS, Sandra O'brien. **Exercise, aging & health: overcoming barriers to an active old age**. Philadelphia: Brunner, 1997. apud, SANTOS, S. C.; KNIJNIK J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2006; 5 (1): 23-34.

COSTA, A. G.; DORST, D. B. **Perfil dos praticantes da modalidade de Cross Fit em uma academia na cidade de Cascavel no estado do Paraná** (2015)

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 201, Febrero de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

FONTANA, Andíara Barbedo. **Factores motivadores y desmotivadores de La Porto Alegre (Brasil)**. Dissertação de Mestrado na Universidade de Córdoba, España, 2005.

FRUTUOSO, M. F. P.; Bismarck-Nasr E.M.; Gambardella A.M.D. **Redução do dispêndio energético e excesso de peso corporal em adolescentes.** Rev Nutr. 2003.

GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT. Disponível em: <http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf>. Acesso em: 26 de nov., 2018.

GUEDES, D. P.; SOFIATI, S. L. **Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros.** Rev Bras Ativ Fis Saúde. Pelotas/RS. 20(4):397-412. Jul. 2015.

INTERNATIONAL HEALTH RACQUET & SPORTCLUB ASSOCIATION. Global Report, 2015.

LIZ, Carla Maria. et al. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

_____. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias.** Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2011.

MARCELLINO N. C. **Academias de ginástica como opção de lazer.** Revista Brasileira Ciência e Movimento, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARINHO A.; GUGLIELMO L.G.A. **Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10, 1997, Goiânia. Anais...Goiânia: Potência, 1997.

MARTINS, Marcello Bulhões; VALE, Paula Rossana Seixas. **Educação cultural pela etnuginástica: Nova práxis para a ginástica de academia.**

Ministério da Saúde 2012. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2012: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília-DF. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1521.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro and ANJOS, Luiz Antonio dos. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil.** Cad. Saúde Pública [online]. 2004, vol.20, n.3, pp.698-709.

MORALES, P. J. C. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville.** 2002. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Centro de Desportes, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

Obesidade atinge mais da metade da população brasileira, aponta estudo. <http://www.brasil.gov.br/noticias/saude/2013/08/obesidade-atinge-mais-da-metade->

[da-populacao-brasileira-aponta-estudo](#) publicado: 27/08/2013 00h00, última modificação: 23/12/2017 10h23

ORTIZ, M.; ISLER, G.; DARIDO, S.C. **Atividade Física e Aderência: considerações preliminares.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. v.21, n.1, p.842-846, 1999.

PATE, R.; PRATT, M.; BLAIR, S.; HASKELL, W. et alii. **Physical activity and public health: are commendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine.** JAMA, v.273, n.5, p.402-7, 1995

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia, atividade física e saúde.** Rev. Bras. Ciên. e Mov., 10(3): 49-54, 2002.

RICHARDSON R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas, 1989.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. **Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions.** Contemporary Educational Psychology, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

ROBERGS, Roberta.; ROBERTS, Scott **Os Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: para aptidão, desempenho e saúde.** São Paulo: Phorte Editora, 2002.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.

TONETO, L. **Pesquisa aponta aumento no numero de academias no país.** Senac Santo Amaro. São Paulo. Jun. 2017.

<http://www.sp.senac.br/jsp/default.jsp?tab=00002&newsID=a21201.htm&subTab=00000&uf=&local=&testeira=727&l=&template=&unit=>

VAZ, A. F. **Treinar o corpo, dominar a natureza: notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal.** Cadernos CEDES, v.19, n.48. Campinas, Aug., 1999.

VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO, 2012.

WANKEL, L. **The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity.** Internacional Journal Sport Psychology. v. 24, p. 151-169, 1993.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZANINI FILHO, José João. **Viva mais viva melhor.** Canoas: La Salle, 2000.

APÊNDICE 1:QUESTIONÁRIO CARACTERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE

1) Idade:_____ anos 2) Data de Nascimento: ___/___/____ 3) Sexo: () Masc. () Fem.

4) Peso:_____kg 5) Estatura: _____ 6) Profissão:_____

7) Renda Líquida e, R\$: () até 1000,00 () 1000,00 à 2000,00 () 2000,00 à 3000,00

() 3000,00 à 4000,00 () 4000,00 à 5000,00 () 5000,00 à 6000,00 () 6000,00 à

7000,00 ()7000,00 à 8000,00 () 8000,00 a 10000,00 () 10000,00 à 12000,00

() 12000 à 15000,00 () mais de 15000,00

8) Estado civil: _____

9) Nível de escolaridade: ()1º Grau ()2º Grau ()Graduação ()Especialização

()Mestrado ()Doutorado.

10) A quanto tempo você pratica Crossfit sem interrupção?

11) Quantas vezes por semana você pratica Crossfit?

() 1 vez () 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes () 5 vezes ou mais.

12) Você pratica Crossfit por quantas horas semanalmente?_____

13) Você já teve alguma lesão decorrente da prática do Crossfit? () Não () Sim

Se sim, qual área lesionada?_____

Quanto tempo de afastamento da prática_____

14) Você costuma se automedicar devido a dores provenientes do treino de Crossfit?

() Não () Sim

Se sim, qual tipo de medicamento?_____

15) Você faz acompanhamento nutricional com nutricionista e/ou nutrólogo?

() Não () Sim

16) Você faz uso de algum tipo de suplemento alimentar? () Não () Sim

() Polivitamínicos () Whey () BCAA () Creatina () Waxy Maize

Outros_____

CARACTERIZAÇÃO QUANTO A PRÁTICA DO CROSSFIT

- 1) Até que ponto, cada um dos motivos abaixo influencia na sua prática:
0=Não influencia (0%);
1=Influencia um pouco (25%); **2**=Influencia parcialmente (50%);
3=Influencia moderadamente (75%); **4**=Influencia muito (100%).

1. Emagrecimento relacionado à saúde	()
2. Emagrecimento relacionado à estética	()
3. Saúde/ Bem estar/ Manutenção e promoção da saúde	()
4. Saúde/ Boa forma física / Condicionamento físico	()
5. Estética (relacionada ao aumento de massa muscular, prevenção da flacidez...	()
6. Fortalecimento muscular e ósseo	()
7. Ordens médicas	()
8. Conhecer pessoas/ Socialização	()
9. Lazer/ Prazer pela prática do CrossFit	()
10. Disposição para lidar com as atividades diárias	()
Outro motivo: _____	
Qual dos motivos apresentados acima é o mais importante? _____	

2) Suas expectativas na busca do item citado acima (motivo mais importante) já foram contempladas?

() Não () Sim

Comente: _____

- 2) Até que ponto, você considera importante cada um dos motivos relacionados abaixo para praticar CrossFit?
0=Nada importante (0%); **1**=Um pouco importante (25%); **2**=Parcialmente importante (50%); **3**=Muito importante (75%); **4**=Totalmente importante (100%).

1. Aparelhos/material oferecidos para prática (quantidade e qualidade)	()
2. Localização do (a) box/academia	()
3. Custo da mensalidade	()
4. Variedade de exercícios físicos oferecidos durante a sessão	()
5. Marketing Interno (no bom atendimento e promoções)	()
6. Amigos praticando	()
7. Profissionais da academia	()
8. Indicação médica	()
Outro motivo:	
Qual dos motivos apresentados acima é o mais importante?	

4) Em sua experiência, quais são os efeitos psicológicos do CrossFit sobre o praticante. Posicione-se, preenchendo o número: **0**=Nenhum efeito (0%); **1**=Pouco efeito (25%); **2**=Efeito Moderado (50%); **3**=Grande efeito (75%); **4**=Efeito máximo (100%).

1. Produz relaxamento	()
2. Diminui a tensão e a ansiedade	()
3. Provoca a sensação de “sentir-se melhor”	()
4. Equilibra o estresse. Ajuda a combatê-lo	()
5. Produz disposição e vigor para trabalhar	()
6. Combate a tristeza/ desânimo	()
7. Faz esquecer os problemas e as preocupações	()
8. Aumenta a autoestima	()
9. Melhora o sono	()
10. Melhora o humor	()
11. Outro efeito:	()

Qual dos efeitos acima é o mais importante? _____

5) Na sua percepção, até que ponto cada um dos motivos abaixo, influenciaria na sua **desistência** da prática do CrossFit? Posicione-se, preenchendo o número: **0**=Não influenciaria (0%); **1**=Influenciaria pouco (25%); **2**=Influenciaria parcialmente (50%); **3**=Influenciaria muito (75%); **4** = Influenciaria totalmente (100%).

1. Problemas econômicos financeiros	()
2. Falta de tempo para praticar	()
3. Preguiça para praticar	()
4. Ocorrência de lesão	()
5. Não priorizar a prática	()
6. Não gostar de praticar	()
7. Ordens médicas para não praticar	()
8. Distância dos locais de prática da casa ou do trabalho	()
9. Dores musculares pós-treino	()
9. Má orientação profissional	()
Outro motivo:	
Qual dos motivos acima é o que mais influenciaria? _____	

6) Em sua experiência na modalidade do CrossFit, até que ponto as dificuldades abaixo influenciariam no seu treinamento. Posicione-se, preenchendo o número: **0**=Não influenciaria (0%); **1**=Influenciaria pouco (25%); **2**=Influenciaria parcialmente (50%); **3**=Influenciaria muito (75%); **4** = Influenciaria totalmente (100%).

1. Dificuldade técnica na realização dos exercícios	()
2. Falta de atenção do profissional responsável	()
3. Os nomes dos exercícios	()
4. Intensidade muito alta do treinamento	()
5. Muitos alunos na turma	()

6. Falta de correção postural pelo profissional responsável	()
7. Treinos com metas inatingíveis (em números de exercícios e repetições)	()
8. Falta do controle da intensidade da sessão de treinamento pelo profissional responsável	()
9. Diferentes níveis de treinamento dos colegas de treino na turma (iniciante, experiente)	()
Outro motivo:	
Qual dos motivos acima é o que mais influencia? _____	

7) Existe uma forma de controle da intensidade da sua sessão de treinamento de Crossfit?

() Não () Sim Se sim, como é realizado esse controle?

APÊNDICE 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
Reconhecida pelo Portaria Ministerial nº 497 de 26/06/1985 – D.O.U. 01/07/1985
Regionalizada pelas Portarias Ministeriais nº 1626 de 10/11/1993 – D.O.U. 11/11/1993 e nº 818 de 27/05/1994 – D.O.U. 30/05/1994

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado(a) Senhor(a)

Estamos desenvolvendo uma pesquisa cujo título é “Perfil dos praticantes de CrossFit da Box CrossFit 409”.

Esta pesquisa se justifica devido ao elevado índice de evasão de praticantes de exercícios físicos em academias no Brasil (70%), e ainda, apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em academias aderem efetivamente à prática. A fim de darmos subsídios para os profissionais da área de Educação Física que trabalham com a metodologia do CrossFit poderem estimular seus alunos, incentivando adequadamente para que esses possam aderir a um programa de exercícios físicos, desfrutar dos seus benefícios e reduzir as desistências dos praticantes.

Esta pesquisa não apresenta nenhum risco decorrente de sua participação. É possível que aconteçam alguns desconfortos, ou dificuldades de responder algumas perguntas, no entanto, me coloco a disposição para qualquer questionamento. Todas as informações sobre os participantes serão mantidas em sigilo, pois o que nos importa são os dados, e não de quem eles foram obtidos. Os benefícios esperados com este estudo são de aumentar o conhecimento acerca da temática estudada e compreender os fatores motivacionais que levam os sujeitos a permanecer ou desistir de modalidades como o CrossFit.

Eu, Viviane Costa Bizarro, garanto que seu anonimato está assegurado e as informações obtidas serão utilizadas apenas para fins científicos vinculados a este projeto de pesquisa; podendo você ter acesso as suas informações e realizar qualquer modificação no seu conteúdo, se julgar necessário. Você tem liberdade para recusar-se a participar da pesquisa, ou desistir dela a qualquer momento sem que haja constrangimento, podendo você solicitar que as informações sejam desconsideradas no estudo. Mesmo participando da pesquisa poderá recusar-se a responder as perguntas ou a quaisquer outros procedimentos que ocasionem constrangimento de qualquer natureza.

Está garantido que você não terá nenhum tipo de despesa financeira durante o desenvolvimento da pesquisa, como também, não será disponibilizada nenhuma compensação financeira.

Eu, Viviane Costa Bizarro, assumo toda e qualquer responsabilidade no decorrer da investigação e garanto que as informações somente serão utilizadas para esta pesquisa, podendo os resultados vir a ser publicados.

Se houver dúvidas quanto à sua participação poderá pedir esclarecimentos a qualquer momento, no e-mail e telefone abaixo:

Viviane Costa Bizarro. E-mail: vivibr@hotmail.com. Telefone(55)991679020.

Professor orientador: Iberê Machado Kostrycki. E-mail ibere.kostrycki@unijui.edu.br. Telefone: (55) 996298179. Ou ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unijui – Rua do Comercio, 3000 – Prédio BETA – Sala Beta 02-12 – Caixa Postal 560 – Bairro Universitário – Ijuí/RS – 98700-000. Fone (55) 3332-0301, e-mail: cep@unijui.edu.br.

Eu, _____ CPF _____, ciente das informações recebidas concordo em participar da pesquisa, autorizando-os a utilizarem as informações por mim concebidas e/ou o meu prontuário.

Assinatura entrevistado

Iberê Machado Kostrycki
CPF

Viviane Costa Bizarro
CPF 825206310-15