



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DEBORA EMILLY BATISTA SANTOS

FATORES MOTIVACIONAIS DE MULHERES PARA A PRÁTICA DO CROSSFIT

**FORTALEZA**

**2021**

DEBORA EMILLY BATISTA SANTOS

FATORES MOTIVACIONAIS DE MULHERES PARA A PRÁTICA DO CROSSFIT

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professora Me. Raíssa Forte Pires Cunha como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

DEBORA EMILLY BATISTA SANTOS

FATORES MOTIVACIONAIS DE MULHERES PARA A PRÁTICA DO CROSSFIT

Este artigo foi apresentado no dia 07 de dezembro de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Me. Raissa Forte Pires Cunha

Orientadora- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante

Membro- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Francisco Getúlio Alves Moreira

Membro- UNIFAMETRO

## FATORES MOTIVACIONAIS DE MULHERES PARA A PRÁTICA DO CROSSFIT

*Debora Emilly Batista Santos<sup>1</sup>*

*Raissa Forte Pires Cunha<sup>2</sup>*

### RESUMO

A prática de atividade física é fundamental para a manutenção da saúde e cultivo de uma vida saudável. nos últimos anos pudemos perceber o avanço na conquista do espaço feminino em todas as áreas socioculturalmente predominantes masculinas, entre elas, a área desportiva. O crosstraining é uma modalidade que vem ganhando cada vez mais espaço e adeptos ao redor do mundo, por esses dois fatores, a prática feminina da modalidade tem aumentado de forma considerável. Objetiva-se com essa pesquisa, buscar entender os fatores que motivam a prática da modalidade entre o público feminino. Para a coleta de dados foi utilizada a plataforma de pesquisa Google Acadêmico, tendo como estratégia avaliar pesquisas já feitas dentro da pergunta norteadora. Os principais resultados apontam que mesmo com o aumento significativo da adoção da prática pelo público feminino e mesmo com a popularidade da modalidade que continua crescendo, ainda existem poucas pesquisas acerca do tema proposto, e mesmo com a escassez de estudos a respeito conclui-se que os principais aspectos motivacionais para a prática da modalidade estão relacionados de forma geral com saúde e bem-estar.

**Palavras-chave:** motivação, crosstraining, mulheres.

### ABSTRACT

The practice of physical activity is essential for maintaining health and cultivating a healthy life. in recent years, we have been able to see the progress made in conquering the feminine space in all the predominantly male sociocultural areas, including the sports area. Crosstraining is a modality that has been gaining more and more space and fans around the world, for these two factors, the female practice of the modality has increased considerably. The objective of this research is to seek to understand the factors that motivate the practice of the sport among the female audience. For data collection, the Google Scholar research platform was used, with the strategy of evaluating research already carried out within the guiding question. The main results show that even with the significant increase in the adoption of the practice by the female public and even with the popularity of the modality that continues to grow, there is still little research on the proposed topic, and even with the scarcity of studies on the subject, it is concluded that the main motivational aspects for practicing the sport are generally related to health and well-being.

**Keywords:** motivation, crosstraining, women.

---

<sup>1</sup>Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup> Mestre em Educação. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas pode melhorar a percepção de bem-estar dos seus praticantes, melhorando a qualidade de vida destes mediante fatores socioambientais e fatores individuais, através um estilo de vida ativo (NAHAS, 2013).

Todavia é necessário que o indivíduo se mantenha na atividade para garantir estas melhorias. Neste sentido, a motivação é um fator imprescindível para a manutenção da evolução para a aderência da prática de um determinado exercício físico ou esporte (WEINBERG; GOULD, 2017; BALBINOTTI et al., 2015 apout FILHO 2019). De acordo com Vallerand (1997), a motivação é um construto hipotético que descreve as forças internas e externas que produzem a iniciação, direção, intensidade e persistência de sua conduta.

O termo motivação vem no verbo latino “mover” e que significa mover, no dicionário da língua portuguesa motivação significa o conjunto de fatores que determinam a atividade às condutas individuais (LUCKWU, 2008 apout BEZERRA, MOURA, RABAY, FERREIRA, SANTOS P. 2 2018). A atividade esportiva constitui hoje em dia um espaço no qual muitas mulheres se realizam, desenvolvendo um senso de competência física antes negada. Mesmo os esportes que foram sendo classificados como os “mais masculinos” (portanto, os mais “masculinizantes”) oferecem hoje um certo espaço para a participação feminina. (ALDEMAN, MIRIAN P.33, 2018).

Aqui tomamos como exemplo o CrossFit, que é uma franquia que surgiu da evolução da metodologia do cross training, que consiste em ginástica formada por exercícios calistênicos (GAVAZZI, GOULART, 2014). É uma modalidade que

notoriamente vem ganhando muitos adeptos ultimamente, deste modo é explícito que o indivíduo que pratica esta modalidade necessita de uma meta para manter-se motivado, seja por fatores intrínsecos ou extrínsecos. (BEZERRA, MOURA, RABAY, FERREIRA, SANTOS, 2018).

O CrossFit vem abrindo cada vez mais espaço para as mulheres, tanto na prática amadora, como na profissional, com isso percebemos que é cada vez mais comum ver mulheres adotando a prática. Sabemos que a prática da modalidade trabalha de maneira completa a saúde do indivíduo, desde aspectos físicos através dos exercícios em si, até os aspectos psicológicos, através da prática da coletividade e comunidade, onde existe uma troca de incentivo, superação e reconhecimento.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais os fatores motivacionais, levam as mulheres a procura e prática da modalidade crossfit? Existem pesquisas que abordam essa questão?

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que existam pesquisas que abordem os fatores motivacionais para a prática de exercício físico de modo geral, mas não especificamente sobre os fatores motivacionais para a demanda crescente de mulheres no crossfit.

Assim sendo, os objetos de estudo desta pesquisa são artigos acadêmicos que abordem as temáticas propostas no tema da pesquisa: aspectos motivacionais para a prática de exercício, crossfit e mulheres.

Desse modo, o objetivo desta pesquisa é identificar os fatores motivacionais que levam as mulheres à procura e prática da modalidade crossfit presentes na literatura da área.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Fatores motivacionais para a prática de atividades físicas**

A motivação para a prática desportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, interesses, motivos, necessidades) e fatores do meio

ambiente (facilidade, tarefas atraentes, desafios, influências sociais), é a responsável por determinar a direção, intensidade e persistência de indivíduos em específica prática esportiva. (ALBINO, HUBER, 2019).

Motivação é o estado emocional que faz com que o indivíduo esteja concentrado e interessado em algo, ou seja, motivação é um fator biológico e cognitivo, que exerce uma função importante nas ações do indivíduo, pois, no seu dia-a-dia em tudo que ele faz há influência motivação. (BEZERRA, MOURA, RABAY, FERREIRA, SANTOS, 2018)

Segundo Samulski (2002) a motivação é um processo no qual produto final é uma meta que o indivíduo almeja, havendo a relação dos fatores internos e externos, ou seja, quando realiza algo de forma consciente, o indivíduo entende que aquela tarefa ou ocupação vai proporcionar uma recompensa, seja ela positiva ou negativa, porém é explícito que o objetivo é que esta seja positiva. Deste modo, os indivíduos são motivados a todo instante, tanto por fatores internos quanto por fatores externos, (BEZERRA, MOURA, RABAY, FERREIRA, SANTOS, 2018)

Quando não há fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos envolvidos, o indivíduo não estará motivado a concluir seus objetivos, apresentando baixos níveis de autodeterminação, ou seja, o sujeito estará desmotivado. (ALBINO, HUBER, 2019).

Com base no exposto fica entendido que a motivação é o ponto de partida para iniciar uma atividade física, e também o ponto que mantém um indivíduo ativo em determinada prática.

## **2.2 Dificuldades enfrentadas por mulheres para a prática de atividades físicas**

O esporte, em particular, tornou-se durante mais de um século, o lugar de disputas intensas sobre o que pode/deve fazer um “corpo masculino” ou um “corpo feminino”, tanto pelo lugar central que ocupava na construção de novas formas mais “pacificadas” da construção da masculinidade (OLIVEIRA, 2004) quanto pelo que isto poderia significar para as mulheres que, desde a segunda metade do século XIX vinham lutando contra normas de feminilidade que, como disse Maria Rita Kehl,

estreitavam demais os roteiros que elas tinham à disposição para a construção de uma vida (ALDEMAN, 2006). No Brasil até meados do século XIX, a estrutura extremamente conservadora da sociedade, não permitia às mulheres, grandes participações em ambientes sociais dentre eles, o esportivo, uma vez que eram criadas para serem esposas e mães (GOELLNER, 2004).

Um forte argumento para a proibição da prática esportiva, era o risco de provocarem a sua esterilização e virilização, médicos especialistas alegavam que o esporte comprometia a saúde e os órgãos reprodutores femininos. (VENTURA E HIROTA 2007 apout. ASTARITA, 2009)

A prática esportiva, o cuidado com a aparência, as mudanças de atitude, o desnudamento do corpo e uso de artifícios estéticos, por vezes eram identificados como de natureza vulgar não só por moralistas, médico, juízes e religiosos, mas por grande parte das próprias mulheres, que eram também portadoras de rígida moral, cujos preceitos denunciavam, nessa atitude modernizadora, um ato de desonra, em especial porque pareciam abrandar o discurso da maternidade como uma obrigação feminina. Ou ainda como sendo a mais nobre missão da mulher. (GOELLNER, 2004)

Outra forma de manifestação contra a participação feminina no esporte foi feita pelo General Newton Cavalcanti, em 1941, através do Decreto - lei nº3.199. O conselho nacional de desportos (CND) oficializou a interdição de mulheres nas atividades esportivas como lutas, salto com vara, salto triplo e decatlo (GOELLNER, 2005 apout. ASTARITA, 2009)

De acordo com GOELLNER no livro “Mulher e esporte no Brasil” os ecos da luta feminina vieram junto com as inovações europeias e projetaram novas perspectivas sobre as mulheres brasileiras, como o cuidado com a aparência, com a saúde e com uma maior participação na sociedade, essa mudança foi extremamente lenta, porém muito significativa para as mulheres. No final do século XIX, algumas mulheres já desafiavam as normas vigentes e rompiam preconceitos e tradições relacionadas à atividade física. A partir da segunda metade do século XX, modalidades como voleibol, basquetebol, natação, tênis e atletismo tornaram-se cada vez mais praticadas, possibilitando que a participação das mulheres em competições nacionais e internacionais tivessem, também, um significativo avanço. (CUNHA JUNIOR, ALTMANN, GOELLNER E MELO, 1999 apout GOELLNER 2004).

Entretanto, a conquista do espaço feminino no esporte pode ser considerada de alcance apenas parcial. No que se refere ao comando esportivo, são os homens que ainda prevalecem. As esferas administrativas do esporte, incluindo os cargos de direção e de tomadas de decisão, constituem espaço de domínio masculino. Isso porque a associação entre autoridade e masculinidade ainda tem grande força na percepção das pessoas (NORMAN, 2010 apout FERREIRA, SALES, MOURÃO, MORENO, 2013).

Com base no que foi exposto percebemos que atualmente as dificuldades enfrentadas pelas mulheres na prática esportiva, ainda é um eco de padrões culturais sexistas muito antigos, isso ocorre pelo fato de a mudança ser um processo lento e gradual.

### **2.3 Crossfit para mulheres**

Mirian Adelman diz que nos últimos tempos as mulheres participam quase todas as modalidades esportivas, embora a maior parte destes esportes ainda organizem-se pelas categorias de “sexo”, no meio disso vem o CrossFit que como afirma Bizarro, traz 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. De acordo com Santos, o CrossFit vem adquirindo cada vez mais adeptos com o passar do tempo, com isso deduzimos que aumenta também a popularidade entre as mulheres.

As imagens de atletas fazendo exercícios com cargas pesadas podem passar a impressão de que o CrossFit é voltado apenas para homens que desejam aumentar a massa muscular. Entretanto, trata-se de um programa de treinamento de força e condicionamento geral que proporciona a mais ampla adaptação fisiológica possível para qualquer tipo de pessoa independentemente de idade, sexo, ou do nível físico. (SERRANOSSA, Crossfit também é coisa de mulher, 2018)

Com base no exposto, percebemos os resquícios do estereótipo de modalidades tipicamente masculinas, como por exemplo, levantar peso, contudo, esses padrões estereotipados vêm sendo desconstruídos com o passar do tempo, por meio da luta feminina pelo seu espaço, e pelo maior acesso à informação, algo

que pode ser visto no relato de Zebdieh para o The Jordan Times: “o início da minha jornada CrossFit foi mentalmente e fisicamente desafiador, mas me motivou a ser uma atleta melhor, e uma treinadora mais forte. Apesar do preconceito da cultura jordaniana em relação às mulheres no esporte. Algumas pessoas acreditam que uma mulher não deve ser musculosa, mas eu quebrei esse estereótipo e estou orgulhosa disso.” (MENAFN. The Jordan times, Mulheres adotam o CrossFit, abandonando os estereótipos, 2021)

A realidade de Zebdieh se aplica a muitas outras mulheres ao redor do mundo, que assim como ela, lutam diariamente para quebrar padrões culturais sobre limitações feminina também no esporte e fazem isso com maestria, deixando de se importar com essas barreiras e dando mais atenção ao que as faz sentir bem, melhores e donas de si mesmas.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa de literatura, não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura. A busca pelos estudos não precisa esgotar as fontes de informações. Não aplica estratégias de busca sofisticadas e exaustivas. A seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitas à subjetividade dos autores.(MATTOS, PAULO. Tipos de revisão de literatura, 2015)

#### **3.2 Descritores/estratégia de busca**

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: mulher, crossfit e fatores motivacionais. Foi construída uma estratégia de busca: plataforma google acadêmico.

#### **3.3 Período da pesquisa**

A pesquisa foi realizada do dia 15 de setembro ao dia 30 de outubro de 2021.

### **3.4 Amostra**

Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisar no período de qualquer momento, em português, incluindo citações, com as seguintes palavras chave: mulher, crossfit e aspectos motivacionais, assim obtivemos aproximadamente 162 estudos apresentados, 10 estudos por página.

#### **3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Foram excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que abordavam outras modalidades esportivas, que correspondiam a uma faixa etária inferior a 20 anos e superior a 45 e que não respondiam à questão norteadora de modo geral. Pela escassez de estudos voltados somente para mulheres na modalidade do crossfit, foram selecionados estudos que evidenciam as questões motivacionais em ambos os sexos, sendo consideradas apenas as informações que abrangem o público feminino.

Foram coletadas as seguintes informações acerca de cada referencial teórico, principais resultados e conclusões.

Os dados foram selecionados utilizando o *Google Acadêmico*. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

### **3.7 Análise dos dados**

As informações coletadas foram organizadas em forma de resumo no word. É importante declarar que não existe conflito de interesses na pesquisa.

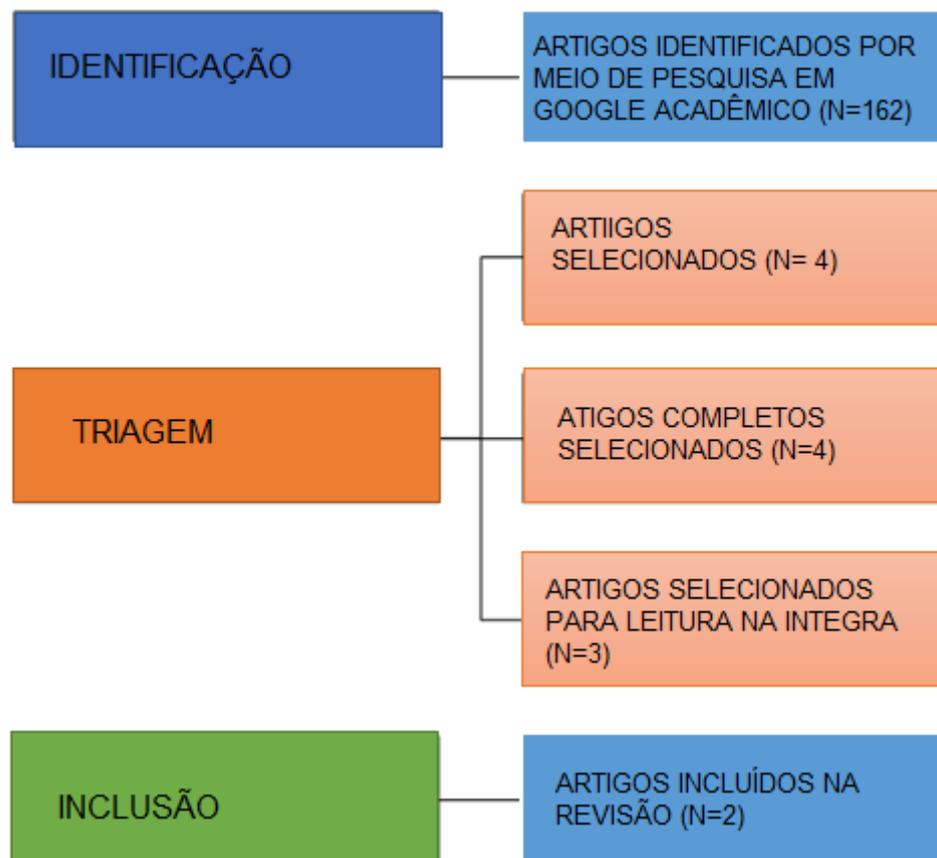
#### 4. RESULTADOS

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 4 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 3 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos 1 estudo por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 2 estudos nesta revisão.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

**Figure 1** - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

O primeiro artigo selecionado foi o de BEZERRA, MOURA, RABAY, FERREIRA, SANTOS (2018), no qual foi feito com praticantes de crossfit de um determinado box em João Pessoa, onde foram entrevistadas 103 pessoas dentre homens e mulheres com faixa etária de 18 a 49 anos de idade, para entender sobre os fatores motivacionais para a sua prática. De acordo com o artigo, os aspectos destacados foram a paixão harmoniosa e a motivação intrínseca.

Vallerand et al. (2003) mencionam que existem dois tipos de paixão: a paixão harmoniosa (PH) e a paixão obsessiva (PO). Com a paixão harmoniosa, a atividade apaixonada está em harmonia com outros aspectos da vida da pessoa (Vallerand et al., 2003 apout. FILHO, 2016). a paixão harmoniosa, resulta de uma internalização autônoma da atividade na identidade da pessoa. Uma internalização autônoma ocorre quando a atividade é percebida como importante na ausência de quaisquer contingências associadas a ela. Uma força motivacional para se envolver na atividade de boa vontade segue tal internalização, e leva a um senso de endosso pessoal e volição sobre o envolvimento na atividade. (FILHO, 2016)

Apesar de o esporte proporcionar um sentimento de bem-estar que leva o praticante a desenvolver paixão pela prática, a intervenção do profissional de Educação Física é fundamental para o desenvolvimento de uma prática segura e consciente para que o praticante não acabe por se tornar obsessivo.

Já o artigo de FILHO (2019) expõe uma pesquisa realizada em 4 boxes de João Pessoa, com 105 praticantes com faixa etária de 18 a 49 anos, homens e mulheres. E o resultado foi que a maioria dos participantes afirmou que a sua motivação estava relacionada a saúde e bem-estar, o que se encaixa dentro do aspecto motivacional intrínseco.

A motivação intrínseca refere-se à execução de atividades no qual o prazer é inerente à mesma (Deci, 1975 apout. MARTINELLI, BARTHOLOMEU, 2007). O indivíduo busca, naturalmente, novidades e desafios, não sendo necessárias

pressões externas ou prêmios pelo cumprimento da tarefa, uma vez que a participação nessa é a recompensa principal. (MARTINELLI, BARTHOLOMEU, 2007)

Nesse contexto, a atenção e orientação do profissional de Educação Física são muito importantes para que o praticante se sinta seguro na sua prática e realizado intrinsecamente.

Alteração no ambiente da prática esportiva pode proporcionar maiores níveis de motivação, principalmente, se em conjunto com o estímulo à competição saudável e recreação (WEINBERG; GOULD, 2017). Neste sentido, a prática do crossfit se mostra como algo motivante, visto a capacidade de ter estímulos constantemente variados, como preza a marca (CROSSFIT, 2018).

É notória a escassez de estudos voltados para o público feminino em relação a prática do cross training, porém com base nas observações da pesquisadora deste artigo, e com base nos artigos expostos, podemos deduzir que os aspectos motivacionais para a prática feminina do crosstraining está relacionada com a motivação intrínseca, promoção de saúde e bem-estar, com o sentimento de desafio e superação de si mesmas.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Observou-se uma enorme carência de estudos a respeito dos aspectos motivacionais para a prática do crossfit, e uma ausência de estudos sobre motivação para as mulheres praticantes, com isso, só podemos deduzir com base nos poucos artigos que existem, que a motivações relacionadas à prática de crossfit por mulheres, é de um modo geral, intrínseca, saúde, bem-estar, autocuidado, alívio do estresse.

Concluiu-se que outras pesquisas a respeito do público feminino praticante de crossfit, sejam realizadas, já que são dois fatores que vem conquistando mais espaço e notoriedade, as mulheres e o crossfit. Essa motivação de fazer algo predominantemente masculino, como levantar peso e fazer movimentos calistênicos, deve ser considerada também na prática do empoderamento feminino, de saber que

as mulheres também são capazes de se apresentarem fortes fisicamente e superarem os próprios limites, tanto físicos, quanto emocionais

Sugere-se entrevistas com mulheres anônimas, para saber e documentar tantas histórias incríveis de superação dentro da prática do crossfit.

## REFERÊNCIAS

ALBINO A. B., HUBER M. P. Fatores motivacionais para a prática do crossfit. Santa Catarina, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12659/2/Artigo%20-%20Fatores%20Motivacionais%20%C3%A0%20Pr%C3%A1tica%20do%20Crossfit.pdf>> acesso em 22 de outubro de 2021.

ALDEMAN. M. Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. Movimento v.2 n.1 Rio Grande do sul. jan/abril de 2018. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115315943002.pdf>> acesso em: 21 de outubro de 2021.

ASTARITA. P. E. Incentivos e dificuldades vivenciados por atletas do futsal feminino universitário. Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18941/000732046.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> acesso em: 20 de outubro de 2021.

BEZERRA, MOURA, RABAY, FERREIRA, SANTOS, Revista diálogo em saúde; v.1 - n.2 Relação entre motivação e paixão: um estudo em praticantes de crossfit na cidade de João Pessoa PB. dez/jan de 2018. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/212>> acesso em: 20 de outubro de 2021

FERREIRA, SALES, MOURÃO, MORENO. A baixa representatividade de mulheres como técnicas esportivas no Brasil. Movimento v.19 n.13 Rio Grande do Sul, jul/set,

2013. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115328026002.pdf>> acesso em: 21 de outubro de 2021.

FILHO. A. G. S. Aspectos motivacionais de praticantes de crossfit. João Pessoa - PB. 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17422/1/AGSF16012020.pdf>> acesso em: 20 de outubro de 2021.

GAVAZZI, GOULART, A origem do crosstraining e sua evolução outubro 2014. Disponível em: <<https://www.fag.edu.br/upload/ecci/anais/559538fed95df.pdf>> acesso em: 21 de outubro de 2021.

GOELLNER. S. V. Mulher e esporte em perspectiva. 2011. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/01/aida-dos-santos-5-mulher-no-esporte.pdf>> acesso em: 21 de outubro de 2021.

GOELLNER S. V. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. Pensar a prática v.8 n.1 2006. Disponível em <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/87003/000704815.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> acesso em: 21 de outubro de 2021.

GUIA DE TREINAMENTO NÍVEL 1 CROSSFIT, 2018. Acesso em: 20 de outubro de 2021

MARTINELLI S. C., BARTHOLOMEU D. Escala de Motivação Acadêmica: uma medida de motivação extrínseca e intrínseca. Porto Alegre, 2007. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-0471200700010004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-0471200700010004)> acesso em: 22 outubro de 2021.

MATTOS, PAULO. Tipos de revisão de literatura, 2015 disponível em: <<https://biblioteca.musica.ufrn.br/?p=1767#:~:text=As%20revis%C3%B5es%20de%20literatura%20podem,de%20coleta%20e%20an%C3%A1lise%20distintos>> acesso em: 25 de outubro de 2021.

MENAFN. The Jordan times, Mulheres adotam o CrossFit abandonando os estereótipos, 2021. Disponível em:

<<https://menafn.com/1101873054/Jordan-Women-embrace-CrossFit-shedding-stereotypes>> acesso em: 20 de outubro de 2021.

SERRANOSSA, Crossfit também é coisa de mulher. 2020 disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17422/1/AGSF16012020.pdf>> acesso em: 20 de outubro de 2021.