



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RAPHAEL CARNEIRO DE AZEVEDO

MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DO CROSSFIT:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

FORTALEZA

2021

RAPHAEL CARNEIRO DE AZEVEDO

MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DO *CROSSFIT*:
uma revisão sistemática

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA
2021

RAPHAEL CARNEIRO DE AZEVEDO

MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DO *CROSSFIT*:
uma revisão sistemática

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

Prof. Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa
Orientador- UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Dr. Moisés da Costa
Prodema – UFC

Motivação e aderência à prática do *CrossFit*. uma revisão sistemática

*Raphael Carneiro de Azevedo*¹

*Ronnisson Luis Carvalho Barbosa*²

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar as motivações e aderência à prática do CrossFit. Desta forma, a ambiência da pesquisa relacionou-se aos temas saúde, aderência esportiva e motivação nucleados à prática do CrossFit. Metodologicamente fundamentou-se numa revisão sistemática da literatura, cuja pesquisa inicial resultou no achado de 170 artigos, dos quais 12 foram analisados, de acordo com os critérios de inclusão. As buscas foram realizadas nas bases de dados Medline, sítio SciELO e Pubmed, bem como em periódicos da educação física (A1 à B2) incluídos no sistema WebQualis da CAPES. Os artigos incluídos, pós-triagem, foram aqueles que apresentaram relevância da indexação dos termos. Os estudos analisados mostraram que além dos aspectos relacionados ao bem-estar e saúde, o ambiente dos Boxes e atmosfera dos treinos são fatores preponderantes de motivação e aderência à modalidade. Embora a literatura relacionada à modalidade CrossFit tenha crescido nos últimos anos no Brasil, concluiu-se que ainda são escassas pesquisas relacionadas à percepção empírica da modalidade, o que direciona para a importância do tema.

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

ABSTRACT

The study aimed to analyze the motivations and adherence to the practice of CrossFit. The ambience of the research related to the themes of health, sports adherence and motivation, nucleated in the practice of CrossFit. Methodologically, it was based on a systematic literature review. The initial article search resulted in the 170 studies, which 12 were analyzed, according to the inclusion criteria. The searches were performed in Medline, SciELO and Pubmed databases, as well as in physical education journals (A1 to B2) included in the CAPES WebQualis system. The articles included, post-screening, were those that showed relevance in terms of indexing. The studies analyzed showed that, in addition to aspects related to well-being and health, the environment of the Boxes and the atmosphere of the training sessions in CrossFit are preponderant motivational factors and adherence to the sport. Although the literature related to the CrossFit modality has grown in recent years in Brazil, it was concluded that there is still a little research related to the empirical perception of the modality, which points to the importance of the theme.

Keywords: CrossFit. Motivation. Adherence. CrossFit Practice.

¹ Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ensino na Saúde e Mestre em Educação. Professor Adjunto do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Desta forma, a abrangência do termo saúde vai além da ausência de enfermidades, e revela a importância dos aspectos relacionados aos hábitos cotidianos e contexto social do indivíduo para uma análise mais integrativa direcionada ao bem-estar.

Nessa direção, a prática de atividade física tem sido destacada como uma importante aliada à saúde, no que concerne a qualidade de vida, bem-estar físico e psicológico, além de atuar com eficácia na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (WARBURTON, BREDIN, 2017).

Além dos aspectos psicológicos e sociais proporcionados pela atividade física, fisiologicamente o corpo passa por uma série de estímulos, entre eles o aumento da liberação de neurotransmissores ligados ao humor, sendo estes: a serotonina e a endorfina. Nesse sentido, colocar o corpo em movimento ajuda a melhorar os sintomas da ansiedade, estresse e os quadros de depressão.

Entre as modalidades de treinamento em ascensão no mercado desportivo, destaca-se o CrossFit, criado na década de 1990. A prática da atividade é reconhecida como de alta intensidade e considerada uma das modalidades esportivas que mais crescem no mundo.

No Brasil, a modalidade chegou em 2009, implantada pelo professor e atleta Joel Fridman, o qual conheceu o CrossFit na sua atuação como atleta de levantamento de peso, no Canadá, em 2007. Logo após, Fridman abre o CrossFit Brasil, São Paulo, através do pedido de afiliação (OPERA CORPIS, 2014). A modalidade CrossFit rapidamente se estabeleceu em todas as regiões do país, principalmente nos estados de São Paulo e Rio de Janeiro, colocando o Brasil como o segundo no mundo em número de boxes, totalizando 1055 unidades, atrás apenas dos Estados Unidos, de acordo com o site oficial do CrossFit® e Dominski, Casagrande e Andrade (2019).

A dinâmica do CrossFit, assim como a sua prática, atrelada à socialização e inclusão é um dos motivos da aderência a sua prática. Nesse sentido, tendo em vista o incremento do número de Boxes na capital Fortaleza/CE, e crescimento do número de praticantes da modalidade, torna-se importante à realização de estudos direcionados às percepções dos praticantes da modalidade, a fim de inferir entre

outras questões a respeito das expectativas e aderência à modalidade. (SILVA et al., 2020).

Para realização desse artigo formularam-se as seguintes perguntas norteadoras: Quais são as expectativas criadas que possam motivar à prática do CrossFit? Quais as motivações para a permanência na prática do CrossFit? Para responder estas perguntas, pôde-se supor que o praticante da modalidade associa à prática ao emagrecimento saudável, uma atividade física prazerosa e dinâmica, e ainda o desenvolvimento de uma melhor aptidão física e bem-estar, possibilitando que saúde e treinamento sejam estímulos relevantes de adesão e aderência.

O estudo teve como objetivo geral analisar as motivações e aderência à prática do CrossFit. De forma específica este permitiu: Verificar quais as motivações para a prática da modalidade; bem como analisar o nível de satisfação dos praticantes de CrossFit.

Esse trabalho pessoalmente se justifica pelo fato do pesquisador ser praticante da modalidade e estagiar em um Box de CrossFit, desenvolvendo a função: *Coach adjunto*. Assim, ressalta-se que o interesse pelo tema pesquisado parte da vivência do pesquisador como praticante e instrutor da modalidade, experiências fundamentais para inferir nas análises dos artigos pesquisados.

Para Dominsk et al. (2018), pesquisas relacionadas ao CrossFit parte de diferentes interesses e áreas, o que vem contribuindo para o desenvolvimento da atividade e o incremento de evidências científicas relacionadas a sua prática. Nesse âmbito, o CrossFit tornou-se um tema em ascensão a partir de 2015, particularmente em tópicos relacionados a Fisiologia do Exercício, a Psicologia do Esporte e pesquisas relacionadas ao Exercício como motivação.

Desta forma, pela problemática apresentada, o tema mostra-se relevante para pesquisas na área do treinamento, profissionais de Educação Física e praticantes do CrossFit. Estudos anteriores sugerem a condução de pesquisas relacionadas ao crescimento da modalidade, assim como aspectos relacionados as motivações, percepções e necessidades psicológicas dos praticantes (DOMINSKI, CASAGRANDE E ANDRADE, 2019). Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo transversal e abordagem qualitativa realizada a partir de uma revisão sistemática.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Saúde, bem-estar e qualidade de vida.

O termo saúde associa-se, para além da ausência de doença, a um estado harmônico de perfeito bem-estar: físico, mental e social. Sagre e Ferraz (1997), relativiza essa definição, incluindo nessa avaliação a subjetividade de cada sujeito no seu contexto social dinâmico. Para os autores, a se considerar a “avaliação de dentro para fora” feita pelo indivíduo do que seja saúde a partir de uma autoavaliação e da sua visão de mundo.

Nessa perspectiva, como defendido pelos autores, considera-se singular a subjetividade da avaliação pelo próprio indivíduo enquanto sujeito capaz de avaliar questões cotidianas e práticas, como a que se propõem nessa pesquisa. Assim, aspectos como saúde e bem-estar há de ser legitimado pelos indivíduos, para além da necessária mensuração. Deve-se “ênfatisar o subjetivismo em toda reflexão sobre qualidade de vida” (SAGRE e FERRAZ, 1997, p. 541).

O estilo de vida adotado pelo indivíduo e as escolhas comportamentais como uma alimentação saudável, uso de álcool e atividade física, entre outros aspectos, são determinantes para a promoção da saúde. Para Bennety e Murphy (1999), o comportamento e o estilo de vida do indivíduo estão intrinsecamente relacionados à saúde. Desta forma, incluir aspectos comportamentais e sociais na avaliação do indivíduo contribuem decisivamente para uma avaliação mais integrativa do que seja um estilo de vida saudável.

Embora os benefícios da manutenção de um estilo de vida ativo sejam conhecidos e amplamente divulgados como mecanismo auxiliar à saúde física e mental, a prevalência de indivíduos sedentários no Brasil e no mundo é elevada (GUTHOLD et al., 2018). A prática de atividade física enquanto comportamento apresenta-se como um fenômeno complexo e envolve aspectos para além da fisiologia, cuja análise inclui contextos psicológicos, sociais e econômicos. Pigin (2020), relaciona a atividade física às pessoas, espaços, contextos e relação.

Patrão et al. (2019), lembra que, atualmente, quatro comportamentos são importantes para a avaliação do estado de saúde do indivíduo, sendo essas questões associadas às maiores causas de estímulos às doenças crônicas: ausência de atividade física e comportamento sedentário, alimentação inadequada, abuso de consumo de álcool e tabaco.

Destaca-se a prática de atividade física e a alimentação, dois aspectos relevantes de estudo na área da Educação Física, haja vista que a adoção do exercício diário associado a uma reposição calórica e nutricional são basilares a um estilo de vida indicado ao combate de doenças crônicas e busca de longevidade.

A definição de atividade física como qualquer movimento corporal produzido que resulte em gasto energético acima do metabolismo de repouso continua sendo aceita como definição de mensuração do propósito das atividades físicas e conceitos associados aos benefícios do exercício, como fatores essenciais à saúde física e mental (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). Contudo, a análise da atividade física, enquanto fenômeno em ascensão envolve uma série de aspectos sociais subjetivos, para além da avaliação puramente biofísica.

Nesse sentido, cada praticante passa por uma série de estágios até manter determinada frequência à modalidade física escolhida. A aderência à atividade geralmente não ocorre imediatamente, e acontece de forma particular para cada praticante até a conscientização dos benefícios da regularidade da prática da atividade física, assim como da satisfação proporcionada com a regularidade dessa prática.

2.2 Motivação e aderência à prática de atividades físicas.

Dentre os fatores associados à prática da atividade física, tanto o prazer causado pela prática cotidiana como os benefícios advindos desse processo à saúde são fatores relevantes de motivação e aderência às práticas esportivas (SANTOS; KNIJNIC, 2006).

A prática regular da atividade física tem sido, nas últimas décadas, noticiada como auxílio regulatório e de fortalecimento contra muitas doenças crônicas não transmissíveis, tais como pressão alta, diabetes, entre outras. A partir de 2020, com o advento da Pandemia, a indicação da prática esportiva como auxílio ao fortalecimento do sistema imunológico ganhou relativo destaque e vem sendo centrado nas discussões acerca dos sistemas auxiliares à saúde pública.

Contudo, apesar desse reconhecimento, a incidência de pessoas que iniciam uma atividade e desistem ao longo do tempo ainda é grande, o que impede a continuidade benéfica da prática contínua do exercício físico. Assim, “a crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de

movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real aderência continuada à mesma” (SANTOS; KNIJNIC, 2006).

Se comparado há algumas décadas, o Brasil já avançou muito em investimentos em tecnologias voltadas ao melhoramento dos espaços públicos, bem como academias, o que trouxeram maior atratividade desses espaços a prática esportiva. No entanto, ainda é grande a rotatividade de alunos nas academias, o que torna relevante a investigação dos motivos tanto da adesão, da permanência e da desistência do praticante (LIZ ET AL., 2010).

Tamayo et al. (2001), comentam que a decisão à atividade física na fase adulta torna-se mais difícil, haja vista que o praticante terá que encaixar a atividade na agenda cotidiana, o que muitas vezes fica impraticável pelo acúmulo de atividades já executadas. Saba (2001) lembra que haverá um período entre o início da atividade até sua efetiva aderência à prática.

Independente da faixa de idade ou gênero, as motivações iniciais à prática da atividade física são variadas, podendo ter uma razão especial ou uma série de associações e necessidades que levem o indivíduo a tomada de decisão. Essa variabilidade subjetiva de cada indivíduo também se aplica às motivações de interrupções às atividades. Um fator importante para a aderência à prática esportiva está associado ao prazer proporcionado pelas reações hormonais e cognitivas associadas à prática. Outro fator em destaque à inicialização e aderência à atividade física estar relacionado ao convívio social, aspecto incentivado atualmente nas academias e áreas de lazer (LIZ E ANDRADE, 2016).

Desta forma, os aspectos motivacionais à prática da atividade física têm recebido atenção especial, assim como investimentos direcionados ao incremento das academias à construção de um ambiente que atraia cada vez mais praticantes. Nesse aspecto, cita-se com relevância a chegada do CrossFit ao cenário brasileiro, como uma das modalidades físicas que mais crescem no país, tendo como fator preponderante a atmosfera social e desafio estabelecido nos boxes.

2.3 CrossFit: Estrutura, prática e funcionalidade.

Os objetivos, metodologia, adaptações e perfil de treinos do CrossFit são únicos, particularidades que definem a modalidade, o qual propõe criar um modelo de condicionamento físico abrangente, generalizado caracterizado por movimentos funcionais variados e de alta intensidade.

O surgimento da modalidade *CrossFit* ocorreu a partir do ano 1995, nos Estados Unidos, através da iniciativa do seu fundador Greg Glassman, o qual desenvolveu uma metodologia própria de treinamento que proporcionasse hipertrofia, haja vista a sua insatisfação com os treinos realizados nas academias para esse fim.

Assim, o CrossFit é um programa que desenvolve força, habilidade e condicionamento, através de respostas adaptativas mais ampla e possível com o objetivo de alcançar competência física em dez domínios: resistência cardiorrespiratória e muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (GLASSMAN, 2010).

A prática do CrossFit trabalha com movimentos compostos e sessões cardiovasculares de alta intensidade, objetivando através dos movimentos funcionais e de alta intensidade promover resultado de excelência do condicionamento físico desejado. Para tanto, não é necessário um tempo extraordinário para alcançar esses objetivos, sendo possível a obtenção de força e condicionamento, independente da faixa etária, com frequência diária de treinos de 45 minutos a uma hora, variando em equilíbrio de exercícios anaeróbios e aeróbios (CROSSFIT TRAINING, 2021).

O ambiente da prática do CrossFit, o *box (caixa)*, *espaços montados para o treino da modalidade*, são montados em amplos galpões onde são distribuídos e adaptados os materiais e equipamentos necessários para a prática dos exercícios. Entre os equipamentos utilizados destacam-se: as anilhas, barras, argolas, caixas de salto, *kettlebells*, cordas, bolas, barras fixas, etc.

Os treinos do CrossFit são realizados em grupo ou individual, dividido em três momentos: 1) *warm up* ou aquecimento: visa preparar o corpo para os exercícios que serão desenvolvidos; 2) *skill* ou treinamento específico: momento específico para trabalhar habilidades como a força, equilíbrio; 3) *WOD (workout of the day)*, momento principal do treino, consiste em combinações de movimentos específicos com direcionamento para exercícios ginásticos, levantamento de peso olímpico, corrida, etc. (KNAPIK, 2015; TIBANA et al., 2015; KUHN, 2013).

Fisher et al. (2017), sugere que a motivação engajada na prática do CrossFit facilita a aderência de forma permanente em comparação com outras modalidades de exercícios de musculação, por exemplo.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia utilizada na pesquisa consiste em uma revisão sistemática. Nesse tópico, explanam-se alguns aspectos fundamentais dessa metodologia, os quais serviram de guia para embasar o objetivo do presente artigo. Ressalta-se que uma revisão sistemática, apesar dos critérios basilares, poderá ter critérios de pesquisa/triagem e complexidades diferentes, de acordo com o estudo proposto.

Optou-se na presente pesquisa por um direcionamento mais objetivo e com base em evidências empíricas, o que favorece o contato com o sujeito e “enriquecem a Educação Física”, proporcionando uma “visão [que] renova a área” e amplia a compressão e “interpretação dos significados que os sujeitos atribuem” às manifestações, mediada pelo olhar do pesquisador (SILVA, VELOZO e RODRIGUES, 2008).

O estudo delinea-se numa abordagem qualitativa, do tipo descritivo e transversal. Segundo Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve a interpretação do fenômeno no seu contexto, desta forma um ponto relevante é o depoimento dos atores sociais, os quais trazem ao pesquisador, realidades, subjetividades e aspectos psicológicos que não poderiam ser apreendidos por outros métodos.

Desta forma, a pesquisa qualitativa preza pela descrição dos fenômenos e elementos em determinado contexto, numa realidade limitada cujos resultados direcionam inferir sobre hipóteses (TRIVIÑOS, 2008). Essa realidade, de acordo com Hochman et al. (2005), caracteriza a pesquisa transversal na qual a causa está presente ao efeito no mesmo momento em que o fato está em análise, como uma fotografia da realidade do indivíduo ou população.

Constitui-se eminentemente de uma revisão sistemática, a qual utiliza a pesquisa de literatura como fonte de dados para melhor qualificar determinada intervenção (assunto), o que permite “incorporar um espectro maior de resultados relevantes” (SAMPAIO e MANCINE, 2007).

Como técnica para a pesquisa utilizou-se a revisão sistemática. Para esta, inicialmente, três etapas são essenciais: definir o objetivo do estudo, com uma pergunta objetiva; identificar a base de dados e literatura a ser investigada; traçar critérios de seleção aos estudos que possivelmente serão incluídos. Ressalta-se a importância das escolhas dos descritores que serão utilizados para embasar os objetivos da pesquisa.

No presente estudo, a macro ambiência de busca pautou-se na literatura relacionada à atividade física (motivação, aderência, prática desportiva), sempre direcionando os termos citados à modalidade em análise – CrossFit. Optou-se em selecionar os artigos que preenchessem os seguintes critérios: artigos com amostragem que incluíssem praticantes regulares do CrossFit; estudos que incluíssem relatos, análises ou observação empírica dos praticantes.

Ressalta-se que, para a análise proposta, mais importante que a quantidade da mostra dos artigos encontrados, buscou-se a qualidade e profundidade da discussão traçada nos mesmos. Para essa pesquisa, teses e dissertações não foram incluídas nas buscas.

A busca eletrônica foi direcionada nas seguintes bases de dados: Medline, SciELO e Pubmed, bem como em periódicos da educação física (A1 à B2) incluídos no sistema WebQualis da CAPES, entre os anos de 2014-2021. A data inicial de busca justificou-se pelo período de incremento do CrossFit no cenário brasileiro. Foram utilizados os seguintes descritores nas buscas: CrossFit, Aderência, Motivação.

Para a sistematização dos dados para a análise, inicialmente verificaram-se os títulos dos artigos encontrados nas buscas, os quais foram lidos os resumos e elencados, após essa etapa, os mesmos foram lidos na íntegra, de forma mais criteriosa, e direcionada aos objetivos propostos na pesquisa.

Para as análises, foram selecionados trechos com depoimentos, evidências, estudos direcionados, correlação e panoramas relacionados às motivações e aderências à prática do CrossFit. Com base nos resumos sistematizados, fez-se uma relação descritiva empírica da prática dos CrossFit observadas nos Boxes de Fortaleza pelo autor. Além dos achados nas buscas, essa relação com a vivência profissional e observacional do autor embasa a importância e amplia o foco do tema proposto na pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa nas bases de dados elencadas resultou na identificação de 170 artigos com identidade de referência aos objetivos propostos na pesquisa, das quais 67 na plataforma Medline, 37 no sítio SciELO, 33 na Pubmed e 33 no sistema WebQualis da CAPES. Deste total, 12 foram incluídas para leitura completa. Do *corpus* validado para a leitura, 11 foram artigos originais e 01 artigo de revisão.

Durante a leitura e processo de análise, objetivamente buscou-se apreender a essência dos resultados contidos nos artigos, direcionando as análises ao panorama qualitativo esboçado no estudo. Ressalta-se que, embora os descritores tratem de objetivos diversos, as análises basearam-se numa visão sistêmica, buscando o alinhamento dos mesmos ao objeto pesquisado – O CrossFit. A seguir, no Quadro 1, apresenta-se a distribuição do material analisado por autor, ano, país, objetivo e abordagem/argumento central.

Quadro 1 – Relação dos artigos analisados

Autor/Ano	País	Objetivos/Sujeito Pesquisado	Abordagem / Argumento do Resultado
OLIVEIRA, M. Vinícius et al., (2020)	PORTUGAL	O treinamento e o local são fatores importantes para obtenção de níveis motivacionais. Educação Física escolar não consegue fornecer níveis excelentes de motivação ao treinamento, quando comparado com outros locais não sistematizados da prática de atividade física.	O treinamento e o local são fatores importantes para obtenção de níveis motivacionais. Educação Física escolar não consegue fornecer níveis excelentes de motivação ao treinamento, quando comparado com outros locais não sistematizados da prática de atividade física.
MATHIAS et al., (2019)	BRASIL	Avaliar o perfil e os fatores motivacionais dos frequentadores de uma academia ao ar livre.	Pesquisa de delineamento transversal. Os frequentadores da academia ao ar livre são na maioria adultos, do sexo masculino, jovens, solteiros, fisicamente ativos e com excesso de peso. Os principais motivos reportados para essa prática foram o prazer e a saúde.
KOLLING, N. Walter, PASCOTINI E. Tanuri, STURMER Giovanni (2018)	BRASIL	Analisar a percepção dos praticantes de CrossFit dos alunos do Box Full Life da cidade de Santo Ângelo-RS, sobre os benefícios deste método.	O principal efeito positivo percebido pelos praticantes de CrossFit foi o aumento da força, ganho de hipertrofia. Quando perguntado se os objetivos foram alcançados praticando o Crossfit, 58,33% responderam que sim e apenas 8,32% dos praticantes se mostraram ainda insatisfeitos. Foi observado diversas aptidões aprimoradas com a prática deste esporte e também baixo nível de lesões causadas.

<p>KATIE M. Heinrich, TARAN Carlisle, AINSLIE Kehler, SARAH J. Cosgrove, (2017)</p>	<p>EUA</p>	<p>Mapeamento de pontos de vista dos treinadores sobre a participação no CrossFit na Teoria Integrada de Mudança de Comportamento em Saúde e Sentido de Comunidade.</p>	<p>Abordagem de teoria comportamental. Considerações administrativas, interesse comum, mecanismos de competição, oportunidades de liderança que influenciam as teorias de mudança de comportamento em saúde e sentido social na área do CrossFit.</p>
<p>KALIN, Fernando Ezequiel (2017)</p>	<p>ARGENTINA</p>	<p>Investigar quais os sentidos de mudança que o CrossFit como esporte produz. Conversão, em primeira instância no corpo e, por sua vez, é produtor de uma identidade social performática, que transcende os limites dos Box.</p>	<p>A abordagem etnográfica. O CrossFit como uma disciplina corporal transcende a esfera meramente esportiva e produz uma mudança em outras áreas da vida de seus praticantes, desta forma essa atmosfera transcende o box e se instala em outras esferas da vida de seus praticantes</p>
<p>FISHER James, SALES Adele, CARLSON Luke, STEELE James (2016)</p>	<p>EUA</p>	<p>Investigação dos fatores motivacionais dos participantes do CrossFit em comparação com outros participantes de exercícios de resistência de outras modalidades.</p>	<p>Compressão das variáveis motivacionais. As motivações de adesão do praticante de CrossFit são semelhantes à de outras modalidades de exercícios de resistência.</p>
<p>LIZ, Carla Maria, ANDRADE, Alexandro (2016)</p>	<p>BRASIL</p>	<p>Investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias por meio de uma investigação qualitativa.</p>	<p>Os principais motivos de prática de musculação foram “bem estar”, “melhoria da saúde” e “estética corporal”. Os principais motivos de desistência foram “falta de tempo”, “atendimento profissional desqualificado” e “poucos aparelhos para a prática”.</p>

<p>JULIE A. Partridge, BOBBI A. Knapp, BRITTANY D. Massengale (2014)</p>	<p>EUA</p>	<p>Entender a influência do gênero e do tempo de associação nas percepções do clima motivacional e objetivos no CrossFit</p>	<p>O clima motivacional e objetivos no ambiente CrossFit podem variar de acordo com as variáveis demográficas, e essas diferenças podem impactar como motivar os membros, especialmente no que diz respeito aos objetivos.</p>
<p>NIELSEN, Glen, et al. (2014)</p>	<p>EUA</p>	<p>Investigar como e por que os participantes em programas de determinados exercícios estruturados continuam ou param depois que o programa é concluído.</p>	<p>Diferentes estruturas sociais, organizacionais e materiais inerentes às diferentes atividades moldam o prazer da participação dos sujeitos, bem como sua intenção e capacidade de continuarem ativos na atividade.</p>
<p>VIRTUOSO, at al., (2014)</p>	<p>BRASIL</p>	<p>Descrever a percepção dos idosos do Programa Academia da Melhor Idade em SC, quanto à motivação para o ingresso, permanência, satisfação e sugestões dos serviços prestados.</p>	<p>A motivação intrínseca preponderante relatada no ingresso e permanência dos idosos foi saúde. Além desses fatores, cita-se o incentivo de terceiros e a sociabilização, citado como motivo para a permanência.</p>
<p>LIZ, C. Maria (2010)</p>	<p>BRASIL</p>	<p>Investigar na literatura os principais motivos de aderência e desistência de brasileiros praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica.</p>	<p>Estudo de revisão de literatura com caráter qualitativo. Dentre os motivos de aderência, destacam-se a busca pela saúde, estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar. A desistência foi atribuída à falta de tempo, preguiça, distância da academia e ao alto custo das mensalidades.</p>

<p>TAHARA, Alexander Klein, CARNICELLI, S. Filho. (2009)</p>	<p>BRASIL</p>	<p>Investigar os principais fatores de aderência às atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e aos exercícios praticados em academias, no âmbito do lazer, bem como as possíveis alterações físicas e psicológicas advindas da prática regular.</p>	<p>Existem diferenças importantes na comparação que se estabelece entre os motivos que impulsionam o indivíduo a aderir às modalidades ao ar livre e aos exercícios físicos em academias de ginástica. Os adeptos de atividades ao ar livre preocupam-se com a fuga da vida cotidiana, qualidade de vida, em vez da oportunidade de adquirir um modelo corpo "mais bonito", motivo mais valorizada pelos adeptos do exercício nas academias.</p>
----------------------------------------------------------------------------------	---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Elaborado pelo autor

Nos artigos selecionados, embora procurou-se a literatura brasileira para referenciar a discussão, observou-se que pesquisas relacionadas a motivação, aderência e percepção sobre a prática do CrossFit ainda são escassas. Desta forma, as melhores referências com foco no objetivo proposto do estudo, foram os artigos em língua inglesa e ainda em número reduzido.

A fim de compor a discussão, optou-se por selecionar artigos que abordassem nas pesquisas, de forma transversal, aspectos relacionados aos descritores elencados. De modo geral, nos periódicos pesquisados, os artigos encontrados abordaram sobre saúde, esforço e dano/lesão na prática desportiva e, com poucas exceções, aos aspectos comportamentais, sociais ou relacionados à percepção dos praticantes. Observou-se que os estudos em língua inglesa direcionam linhas de pesquisas com mais ênfase para as áreas citadas.

A análise dos artigos revelou que, na prática do CrossFit, além dos resultados físicos e psicológicos advindo da prática, os fatores ambientais e sociais são aspectos importantes para o início e engajamento na modalidade, aspectos relatados nos resultados dos estudos em língua estrangeira. No âmbito brasileiro, os artigos produzidos na região sul do país foram os que mais delinearam foco para pesquisas relacionadas ao ambiente motivacional, social e perceptivo do praticante.

Relacionado à aderência, verificou-se que temas relativos ao prazer, desafio da prática da modalidade e sensação de filiação são aspectos positivos à continuidade na modalidade. Já macro aspectos como perda de peso, qualidade de vida e a própria

habitualidade aos exercícios, foram citados como motivos importantes para a permanência no CrossFit. Em relação ao clima motivacional no treino do CrossFit, as pesquisas revelaram que as metas de desempenho são fatores preponderantes entre os homens e identificam taxas maiores de evasão da modalidade entre as mulheres.

Nesse sentido, a percepção do clima motivacional do grupo de praticante torna-se relevante no ambiente do CrossFit, sendo algumas variáveis decisivas para impactar, motivar, encorajar a definir objetivos, na prática da modalidade. Assim, encorajar um determinado grupo de indivíduos aos desafios e quebra do próprio limite pode ser benéfico, sendo, para o outro grupo, o delineamento da meta padrão o mais recomendado. Nesse aspecto, a percepção do perfil do indivíduo torna-se relevante para um direcionamento motivador.

A continuada prática da atividade física depende principalmente da motivação intrínseca, como os fatores relacionados ao bem-estar e saúde. Contudo, os aspectos sociais, estruturais, organizacionais e materiais inerentes as modalidades de exercícios, como o CrossFit, contribuem para a modelagem do prazer do sujeito, bem como sua intenção e capacidade de continuar os treinos.

No CrossFit em especial, observam-se mudanças significativas em dois sentidos: em primeira instância as mudanças corporais, advindas da própria dinâmica dos movimentos e intencionalidade da montagem dos treinos; e associado a continuidade nos exercícios, mudanças sociais e comportamentais que transcendem os Boxes para se estabelecer em outras esferas da vida de seus praticantes.

Cita-se, como exemplo, o clima de superação dos próprios limites e competição nos treinos, os quais muitas vezes tornam-se mais importantes que a própria essência vinculada ao início de um esporte, como bem-estar e saúde. Na leitura dos artigos se observou poucas pesquisas sobre as percepções do praticante, motivos de adesão e aderência à modalidade.

Sobre os benefícios do CrossFit, as pesquisas revelam que um alto índice de praticantes cita, como aspecto positivo da prática, o aumento da força e ganho de hipertrofia. Os praticantes também citaram como aspecto positivo o aprimoramento ou desenvolvimento de diversas aptidões com a prática da modalidade e baixo nível de lesões nos treinos, dado que se contrapõe ao alto número de pesquisas, na base de dados consultada, sobre lesões causadas pela prática do CrossFit.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos sistemáticos possibilitam a pesquisa e leitura das publicações lançadas sobre determinado tema, o que viabiliza a análise e ampliação de conhecimento sobre a área estudada.

Na produção deste artigo, os descritores pesquisados mostram lacunas sobre variados aspectos, a exemplo da escassez de estudos que abordem ou aprofundem temas como a percepção do praticante, motivação, adesão e aderência à prática do CrossFit. Na base de dados consultados o periódico que mais contemplou essas áreas, foi a Medline.

Em números absolutos, os artigos que abordam CrossFit referem-se ao ganho de força, desenvolvimento da habilidade corporal aos exercícios, técnicas de aprimoramento dos exercícios empregados na modalidade, desempenho etário e de gênero à prática do esporte e cuidados relacionados a lesões que acontecem ou podem acontecer pela má execução, ou falta de acompanhamento adequado de um profissional (*Coach*).

Contudo, embora o número de artigos relacionados às motivações e adesão/aderência à prática do CrossFit não tenha sido expressiva, foi possível extrair elementos de análise que contemplam aferir sobre quais as motivações e permanência na modalidade CrossFit, tais como: atmosfera dos Boxes, superação individual, ambiente de competição e desenvolvimento de comportamentos sociais e comportamentais inerentes à continuidade dos treinos.

Em relação às perguntas que delinearão a pesquisa, observou-se que, embora aspectos relacionados ao bem-estar físico e mental, desenvolvimento de aptidão física e estímulos advindos dos treinos sejam mecanismos importantes de adesão e aderência ao CrossFit, a atmosfera de competição, autodesenvolvimento, superação e pertencimento ao grupo social “CrossFiteiros” atuam de forma mais relevante de estímulo à motivação de permanência e aderência ao esporte.

Os elementos destacados por si só não são fatores iniciais de estímulo da primeira prática da modalidade, mas atuam decisivamente na decisão do praticante em permanecer na atividade após o conhecimento da modalidade.

O presente estudo não encerra a discussão levantada e reconhece a necessidade de ampliação de estudos relacionados às áreas sociais, psicológicas e antropológicas que avancem em temas como os aspectos motivacionais, percepção, dificuldades de permanência e adesão na modalidade CrossFit.

O avanço de pesquisas nos termos citados, são de grande relevância para o desenvolvimento inclusive do CrossFit de modo geral, haja vista que a administração dos Boxes, a partir desses dados, podem desenvolver ações direcionadas a determinados grupos de praticantes a fim de ampliar ou garantir a permanência do atleta e conseqüentemente o sucesso do negócio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENNETT, P; MURPHY, Y, S. (1999). **Psicologia e promoção de saúde Lisboa: Climepsi.**

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Public health reports, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CrossFit Training - Guia de treinamento de nível I, 2021. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf. Acesso em: Maio, 2021.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. **Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa.** In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

Diegoli, J. Tudo sobre CROSSFIT. **Opera Corpis**, 2014. Disponível em: <http://operacorpis.wordpress.com/tag/joelfridman>. Acesso em: 12 de maio de 2021.

Dominski, Fábio Hech et al. **Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. Fisioterapia e Pesquisa** [online]. 2018, v. 25, n. 2 [Acessado 28 Maio 2021], pp. 229-239. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-2950/17014825022018>>. Epub Apr-Jun 2018. ISSN 2316-9117. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/17014825022018>.

Dominski, F. H., Casagrande, P. de O; Andrade, A. (2019). O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. **RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia do Exercício**, 13(82), 271-281.

Fisher, James, et al. "A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study." *J Sports Med Phys Fitness* 9 (2016): 1227-34.

GAVAZZI, Marta, DORST B. G. D. **A origem do Cross Training e sua evolução.** Anais do 12º Encontro Científico Cultural Interinstitucional - ECC. Out 2014.

Glassman, G. **Whats is CrossFit?** 2010. Disponível em: <<https://crossfit.com/what-is-crossfit>>. Acesso em 01/04/2021.

Guthold Regina, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Bull. **Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants.** The Lancet Global Health. Volume 6, October 2018.

Heinrich, Katie M et al. **“Mapping Coaches' Views of Participation in CrossFit to the Integrated Theory of Health Behavior Change and Sense of Community.”** Family & community health vol. 40,1 (2017): 24-27. doi:10.1097/FCH.0000000000000133

Hochman, Bernardo [UNIFESP], Fabio Xerfan [UNIFESP] Nahas, Renato Santos de [UNIFESP] Oliveira Filho, and Lydia Masako [UNIFESP] Ferreira. **Desenhos De Pesquisa.** 2005.

Kalin, Fernando Ezequiel. (2017). **Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas.** Educación Física y Ciencia, 19(2), 00.

Knapp, B. A. **Rendiz and shirtless: An examination of gender in a CrossFit box.** Women in Sport and Physical Activity Journal. Vol. 23. Num. 1. p.42-53. 2015.

KOLLING, Nicolas; PASCOTINI, Eduardo; STURMER, Giovani. (2018). **A percepção dos praticantes de treinamento crossfit sobre os benefícios da modalidade.** 04. 17-22.

KUHN, Thomas S. **A estrutura das revoluções científicas/Thomas S. Kuhn;** tradução Beatriz Vianna Boeira e Nelson Boeira. — 12. ed. São Paulo: Perspectiva, 2013.

LIZ, C. Maria, CROCETTA, Tânia, VIANA, M. Silveira, BRANDT Ricardo, ANDRADE, Alexandro. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

Liz, Carla Maria de e Andrade, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** [online]. 2016, v. 38, n. 3 [Acessado 20 Junho 2021], pp. 267-274.

Mathias, N. G., Melo Filho, M., Szkudlarek, A. C., Gallo, L. H., R. C., Fermino, A., & Gomes, A. R. S. (2019). Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de ParanaguáPR. **Rev Bras Ciênc Esporte**, 41(2), 222-228.

Moura, G. O, Costa, A. P. B., Oliveira, H. C., Barreto, L. K. S., El-Aouar, W. A. (2020). **A indústria fitness em tempos de pandemia: transformação digital nos centros de Cross Training.** *Holos*. 36(5), 1-19.

NIELSEN, Glen et al. **Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation.** Scandinavian journal of medicine & science in sports, v. 24, p. 66-75, 2014.

Nunomura M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 1998; 3(3): 45-58.

Oliveira, V. M. d., Oliveira, M. R. B. d., Oliveira, V. V. M. d., Oliveira, P. H. I. M. d., Oliveira, N. B. d. S. S. d., & Ribas, S. (2020). **Influência do ambiente na motivação esportiva: Comparação entre espaços sistematizados e não sistematizados de prática**. *Motricidade*, 16(4).

PARTRIDGE, Julie A.; KNAPP, Bobbi A.; MASSENGALE, Brittany D. An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 28, n. 6, p. 1714-1721, 2014.

PATRÃO, A. L. et al. Health behavior-related indicator of lifestyle: application in the ELSA-Brasil study. **Global Health Promotion**, London, v. 26, n. 4, p. 62-69, 11 dez. 2019.

Piggin J (2020) **What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers**. *Front. Sports Act. Living* 2:72.
SABA, F. Aderência: À Prática do Exercício Físico em Academias. São Paulo, Manole, 2001.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

Salin, Mauren & Virtuoso, Janeisa & Nepomuceno, Alice & Weiers, Graciella & Mazo, Giovana. (2014). Academia da Melhor Idade: motivos para ingresso, permanência e satisfação dos idosos participantes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 16. 10.5007/1980-0037.2014v16n2p152.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89. jan./fev.2007.

Silva, Cinthia Lopes da, Velozo, Emerson Luís e Rodrigues Jr, José Carlos. Pesquisa qualitativa em Educação Física: possibilidades de construção de conhecimento a partir do referencial cultural. **Educação em Revista** [online]. 2008, n. 48.

Silva, F. C. da, Alves, B. E., Moraes, L. M., Nemezio, R. L. D. B., & Voltan, D. Z. (2020). **Percepções dos praticantes de Crossfit: um estudo exploratório**. *ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION*, 10(2), 200–208.

Segre, Marco e Ferraz, Flávio Carvalho. **O conceito de saúde**. **Revista de Saúde Pública** [online]. 1997, v. 31, n. 5 [Acessado 28 Novembro 2021], pp. 538-542. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>>. Epub 16 Ago 2001. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>.

TAMAYO, Alvaro; CAMPOS, Ana Paula M. de; MATOS, Daniela R. de ;MENDES, Graciano R.;SANTOS, Juliana B. dos; CARVALHO, Nális T. **A influência da**

atividade física regular no auto-conceito. Estudos de Psicologia, 2001, 6(2), p.157-165.

TAHARA, Alexander Klein, CARNICELLI, S. Filho. **Atividades físicas de aventura en la naturaliza (AFAN) y academias de gimnasia: motivos de adhesión y beneficios derivados de la práctica.** Movimento , Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, jul./set. 2009.

Tibana, R. A.; Sousa, N.; Prestes, J. CrossFit®: uma análise baseada em evidências. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** Vol. 11. Nºm. 70. 2017.

TIBANA, Ramires; ALMEIDA, Leonardo; PRESTES, Jonato. (2015). Crossfit® Riscos ou Benefícios? O que Sabemos até o Momento?. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** 23. 182-185. 10.18511/0103-1716/rbcm.v23n1p182-185.

TRIVIÑOS, A. N. da S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 2008.

Warburton DER, Bredin SSD. **Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews.** Curr Opin Cardiol. 2017 Sep;32(5):541-556. doi: 10.1097/HCO.0000000000000437. PMID: 28708630.