



ISABELA BOTTREL RODRIGUES BOTELHO

**CROSSFIT: ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES
NÃO ATLETAS**

**LAVRAS - MG
2019**

ISABELA BOTTREL RODRIGUES BOTELHO

**CrossFit: análise da motivação de praticantes
não-atletas**

Projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Programa de Graduação em Educação Física - Licenciatura.

Prof. Dr. Alessandro Teodoro Bruzi
Orientador

**LAVRAS - MG
2019**

RESUMO

O CrossFit é uma modalidade não-tradicional que reúne exercícios aeróbicos, movimentos de ginástica e levantamento de peso olímpico. Estudos recentes apontam o esporte como benéfico à saúde, permitindo o aumento da massa magra, redução de percentual de gordura, melhoria da capacidade física aeróbica e anaeróbica e melhoria da autoestima e motivação aos treinos. Porém, não há muitos relatos na literatura com foco nos fatores que motivam os praticantes do esporte. Desta forma, este trabalho teve como objetivo avaliar a motivação de participantes, não-atletas, de Crossfit de um centro de treinamento no município de Lavras/MG. Foram entrevistadas 32 pessoas e os fatores motivacionais Controle de Estresse, Saúde, Socialização, Competitividade, Estética e Prazer foram avaliados. O fator saúde foi o que mais se destacou, sendo considerado a dimensão de maior motivação por 56% dos praticantes. Mais de 40% dos entrevistados foram motivados a aderirem ao CrossFit por ajudar no controle do estresse. A competitividade não foi considerada um fator motivacional entre os entrevistados. A maioria dos participantes se veem motivados pela socialização com outras pessoas durante as aulas e o prazer de praticar o esporte. A busca pela boa aparência também foi um fator de grande importância na escolha do esporte. Desta forma, podemos concluir que a saúde, controle do estresse, socialização, prazer e estética são fatores altamente motivacionais para a adesão à prática do Crossfit.

Palavras-chave: Crossfit. Motivação. Exercício de alta intensidade.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Idade (A) e sexo (B) e dos participantes da modalidade Crossfit em uma academia do município de Lavras/MG.....	10
Figura 2 -	Gráfico relativo às dimensões CONTROLE DO ESTRESSE, SAÚDE, SOCIALIZAR, COMPETITIVIDADE, ESTÉTICA e PRAZER.....	12

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	6
2.1 A modalidade do Crossfit	6
2.2 A prática do esporte na melhora da qualidade de vida	6
2.3 Motivação e prática do esporte e exercício	7
3. MATERIAL E MÉTODOS	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4.1 Controle do estresse	13
4.2 Saúde	13
4.3 Socializar	14
4.4 Competitividade	14
4.5 Estética	15
4.6 Prazer	15
5. CONCLUSÕES	16
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17
Anexo I	20

1. INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos está diretamente ligada à melhoria na qualidade de vida dos indivíduos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o mínimo de 30 minutos de atividade física por 5 vezes na semana para garantir uma boa saúde e reduzir o risco de doenças (WHO, 2010).

Estudos recentes apontam o esporte como benéfico à saúde, permitindo o aumento da massa magra, redução de percentual de gordura, melhoria da capacidade física aeróbica e anaeróbica (DE BOM; MACHADO, 2019; POSTON et al., 2016) e melhoria da autoestima e motivação (SCHULTZ et al., 2016).

O CrossFit, criado pelo ex-ginasta Greg Glassman, é uma modalidade não-tradicional que inclui elementos de alta intensidade e treinamento de resistência, constantemente variados (O'HARA et al., 2012). São realizados exercícios simples, como agachamentos, exercícios aeróbicos, movimentos de ginástica e levantamento de peso olímpico (TIBANA; DE ALMEIDA; PRESTES, 2015).

Segundo o CrossFit Inc (2017), existem mais de 800 boxes afiliados no Brasil, sendo mais de 13 mil boxes espalhados por todo o mundo. Entretanto, por mais que o CrossFit tenha ganhado força nos últimos anos, não há muitos relatos na literatura com foco nos fatores que motivam os praticantes dessa modalidade. Desta forma, este trabalho teve como objetivo avaliar a motivação participantes, não-atletas, de CrossFit em um centro de treinamento no município de Lavras/MG.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1. A modalidade do Crossfit

Criado pelo ex-ginasta norte-americano Greg Glassman, o Crossfit inicialmente foi desenvolvido para o treinamento de militares e policiais (SPREY et al., 2016). No ano 2000, foi criada a marca CrossFit ® com boxes afiliados especializados na modalidade distribuídos hoje por todo o mundo. Somente no Brasil existem 800 boxes afiliados, sendo o segundo país com maior número de afiliados, que devem seguir a mesma metodologia (CROSSFIT INC.,2017).

O CrossFit inclui elementos de alta intensidade e treinamento de resistência, constantemente variados (O'HARA et al., 2012), agrupando exercícios aeróbicos, ginástica e levantamento de peso olímpico (TIBANA; DE ALMEIDA; PRESTES, 2015), com o objetivo de melhorar o condicionamento físico dos participantes com base em três pilares principais: intensidade, funcionalidade, variação e a prática em conjunto, estimulando a superação e a competição. (GLASSMAN, 2002).

Geralmente, cada treino vai de 45 a 60 minutos de exercícios, divididos em 4 estágios: aquecimento, aprendizagem da técnica, alongamentos e o “Workout of the day - WOD”, o conhecido treino do dia. O WOD pode variar de 7 a 25 minutos, sendo a parte mais intensa do treino, onde os participantes devem tentar se superar sempre, seja no número de repetições ou na carga utilizada (CROSSFIT INC, 2017).

O Crossfit é considerado um HIPT (High Intensity Power Training), uma variação do HIIT (High Intensity Intervalled Training), onde a única diferença entre os dois tipos de treinamento está na ausência de um período de descanso já definido (SMITH et al., 2013).

2.2. A prática do esporte na melhora da qualidade de vida

Estudos indicam a prática do Crossfit para melhoria da qualidade de vida, composição corporal e condição cardiorrespiratória (SMITH et al., 2013; MEYER et al., 2017; YILDIZ et al., 2017). Outros condenam o esporte associando-o ao alto número de lesões traumáticas (MONTALVO et al., 2017). Entretanto, existe uma carência de estudos que comprovam que a modalidade causa mais lesões que esportes como corrida, ginástica e halterofilismo (MOURA et al., 2019).

É possível observar uma ampla diversidade entre os praticantes, sendo homens e mulheres, de diferentes idades e culturas. Para o criador do Crossfit, o objetivo do esporte é capacitar o praticante a realizar tarefas do dia-a-dia que demandem força e resistência (GLASSMAN, 2010). Segundo Zuhl e Kravitz (2012), praticantes de atividade de alta intensidade, como o Crossfit, apresentam queima de calorias mesmo após o exercício.

2.3. Motivação e prática de esporte e exercício

A motivação é um estado emocional que faz com que o praticante da atividade física esteja concentrado e focado em realizar as atividades por interesse próprio (MACHADO, 1997). O estudo dessa variável em praticantes de esporte e exercício pode auxiliar professores, treinadores e técnicos na melhora do rendimento dos praticantes das atividades.

É necessário entender que existem dois tipos de motivação: a motivação intrínseca, do próprio indivíduo, que realiza alguma atividade sem esperar recompensas, como a capacidade de aprender e realizar o exercício físico sem a necessidade de obter qualquer tipo de recompensa externa (VALLERAND et al., 1987; RYAN; DECI, 2000). Já a extrínseca ocorre quando a tarefa é realizada para atingir alguma recompensa, como reconhecimento social e premiações (NTOUMANIS; MALLETT, 2014). Criada por Deci e Ryan (1985), a Teoria da Autodeterminação (TAD) estuda detalhadamente os aspectos motivacionais envolvendo a prática de exercícios. Nesta teoria, os autores abordam a motivação em níveis de autodeterminação, também chamadas de regulações motivacionais, envolvendo variáveis como a motivação intrínseca e extrínseca, assim como a amotivação, não sendo fatores isolados, mas sendo fatores atuando de maneira contínua.

Segundo Magill (2008), a relação entre a motivação e a aprendizagem é recíproca, uma vez que o participante de uma atividade física pode aprender em decorrência da sua motivação ou se motivar mais pela chance de adquirir novos conhecimentos.

Baseados na TAD, Silva et al. (2012) reportaram que existe relação entre o sexo e a motivação. Em estudo realizado com 471 adolescentes, de 14 a 18 anos, foi verificada diferença significativa entre meninos e meninas quanto a motivação, sendo que as meninas apresentaram menor motivação intrínseca e menor índice de

autodeterminação em relação aos meninos. O estudo também indicou que estudantes com sobrepeso se mostram mais amotivados e menos motivados intrinsecamente do que aqueles apresentando peso normal.

Paim e Pereira (2004), ao estudarem os fatores motivacionais de meninos de 11 a 14 anos para a prática de capoeira na escola concluíram que fatores como socializar com amigos e lazer são os fatores motivacionais mais relevantes, ao passo que a competitividade foi o que menos influenciou os meninos a praticarem atividade física.

Truccolo, Maduro e Feijó (2008), ao estudarem corredores de rua, concluíram que a melhora de condicionamento físico e da saúde, aumento da autoestima, melhora da aparência física e a possibilidade de apreciar o ar livre são razões mais importantes que levam as mulheres a aderirem a um programa de corrida de rua. Já para os homens, a diminuição da ansiedade, melhora da autoestima, saúde e condicionamento físico, assim como o prazer de estarem correndo ao ar livre são as razões mais fortes para a realização das atividades.

A idade também pode influenciar a motivação da prática de atividades físicas. Em estudo realizado por Balbinotti e Capozzoli (2008), as melhores médias de motivação foram encontradas entre o grupo de 18 a 20 anos, praticantes de ginástica. Meurer, Benedetti e Mazo (2012) ao avaliarem 140 idosos praticantes de atividades físicas, com idade média de 67 anos, observaram que prazer, sociabilidade e a saúde são as dimensões que obtiveram os melhores resultados.

Um estudo com 68 meninas adolescentes praticantes de *jazz* em escolas estaduais de Santa Maria – RS, aponta que o principal motivo que as levam à prática desta modalidade de dança é a saúde (PAIM; PEREIRA, 2005). Já ao avaliar meninos e meninas adolescentes praticantes de futebol, Paim (2001) indica que os fatores motivacionais que os levaram à prática do esporte foram desenvolver habilidades, aptidão física, sucesso, status, desafios, desenvolver habilidades e pelo prazer. Já para estudantes universitários, a prevenção de doenças, prazer/bem-estar e condição física foram os fatores motivacionais considerados mais importante para a prática de exercícios físicos (LEGNANI et al., 2011).

Regulações motivacionais mais externas se relacionam negativamente com a prática de exercícios, ao passo que a motivação intrínseca influencia positivamente na decisão de se realizar atividades físicas (SILVA et al., 2012).

De acordo com Balbinotti e Capozzoli (2008), avaliar dimensões como controle do estresse, sociabilidade, competitividade, estética, prazer e saúde permite obter

informações importantes para que profissionais, como “personal trainers”, possam motivar ainda mais aqueles que praticam atividades físicas. O estudo da motivação nos esportes pode auxiliar treinadores e técnicos na melhora do rendimento dos praticantes das atividades. Razões psicológicas e sociais também são sugeridas como componentes relevantes para a motivação e adesão às práticas de atividades físicas, tais como redução da ansiedade, auxílio de familiares, profissionais da saúde e educadores físicos (HERBERT; TEAGUE, 1989).

Sendo assim, depois de pesquisar nas literaturas sobre a importância da motivação a prática do Crossfit e da atividade física em geral, saindo do senso comum, o trabalho tem como objetivo avaliar a motivação de participantes, não-atletas, de Crossfit de um centro de treinamento no município de Lavras/MG.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Os fatores motivacionais relacionados à prática do exercício foram inferidos por meio do questionário “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte” (IMPRAFE-126), desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2008), com modificações (ANEXO 1).

Praticantes da modalidade Crossfit, foram selecionados em uma academia, no município de Lavras, Minas Gerais. Foram avaliados um total de 32 praticantes de Crossfit, acima de 18 anos. Destes, a maioria, 59%, tem a idade entre 20 e 29 anos, seguido de 30 a 39 anos, representando 22% (FIGURA 1-A). Quanto ao sexo dos entrevistados, 56% foram do sexo feminino e 44% do sexo masculino (FIGURA 1-B). Os participantes foram questionados quanto ao estresse, saúde, socialização, competitividade, estética e prazer em relação à prática do Crossfit.

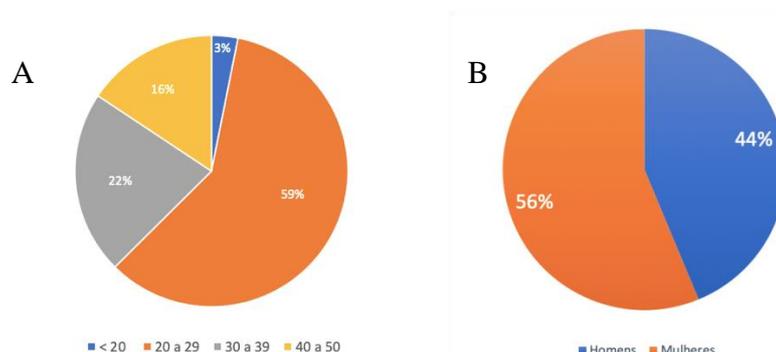


FIGURA 1 - Idade (A) e sexo (B) dos participantes da modalidade Crossfit em uma academia do município de Lavras/MG.

Cada pergunta do questionário conteve uma escala bidirecional (tipo Likert), variando de 1 a 5, onde o menor valor indica “isso me motiva pouquíssimo” e o maior valor “isso me motiva muitíssimo”. As perguntas de números 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49 foram relacionadas à dimensão “Controle do Estresse”. As de números 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50 se referiram à dimensão “Saúde”. As perguntas de números 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45 e 51 foram relacionadas à dimensão “Socializar”. As perguntas de números 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46 e 52 se referiram à dimensão “Competitividade”.

As perguntas de números 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47 e 53 se referiram à dimensão “Estética” e, por último, as perguntas de números 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 e 54 referiram-se a dimensão “Prazer”.

O tempo de aplicação foi de aproximadamente 6 minutos por entrevistado. Os dados coletados foram avaliados através de estatística descritiva, obtendo a frequência relativa em valores percentuais, no software Microsoft Excel.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De modo geral, os dados apontam que o prazer e a saúde são as dimensões de maior importância para os praticantes do Crossfit avaliados, seguido da estética e controle do estresse (FIGURA 2). Resultados semelhantes foram encontrados por Meurer, Benedetti e Mazo (2012), onde os autores evidenciaram que o prazer foi uma das dimensões que obtiveram melhores valores ao estudarem idosos praticantes de atividades físicas.

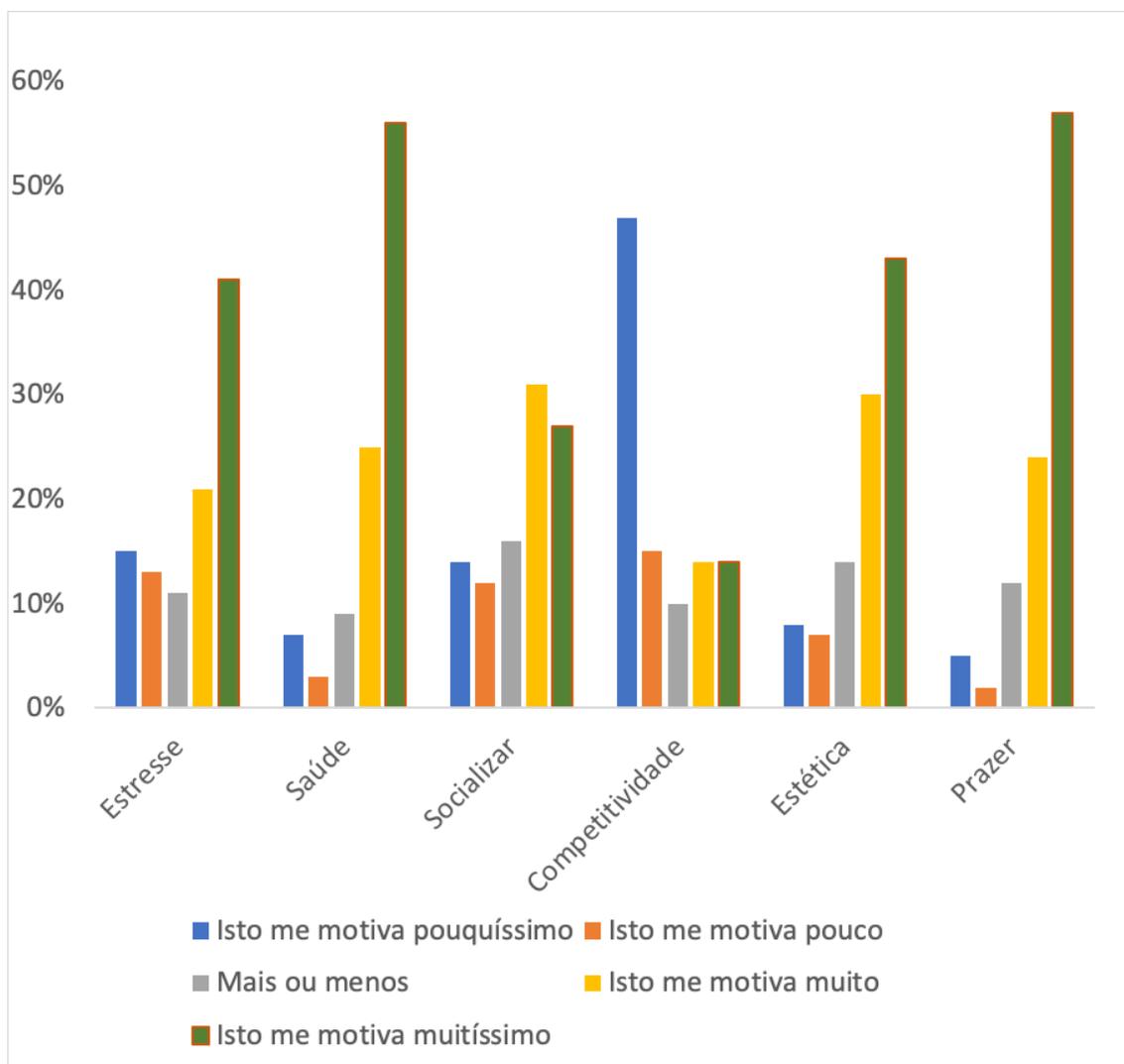


FIGURA 2 - Gráfico relativo às dimensões CONTROLE DO ESTRESSE, SAÚDE, SOCIALIZAR, COMPETITIVIDADE, ESTÉTICA e PRAZER.

4.1 Controle do estresse

Apenas 15% dos entrevistados tem a dimensão “Controle do estresse” como “Me motiva pouquíssimo” quanto a prática do Crossfit, já 21% tem como “Me motiva muito” e 41% “Me motiva muitíssimo” (FIGURA 2). Os resultados observados indicam que o controle do estresse é um fator motivacional de grande importância no momento da escolha da prática do esporte, uma vez que atualmente há uma grande tendência das pessoas a sofrerem com o estresse do cotidiano.

De acordo com Ryan e Deci (2000), o controle de estresse, juntamente com fatores de saúde e sociabilidade é um dos fatores motivacionais intrínsecos, ou seja, a busca pelo controle do estresse parte do próprio participante, sem preocupação com recompensas ou gratificações externas.

Em geral, as atividades físicas são um modo de conseguir esquivar da pressão diária, da correria e estresse do dia a dia, que tem grande influência na qualidade de vida das pessoas (SILVA et al., 2010). Estudos apontam a atividade física como responsável pela secreção de endorfinas e como responsável pela regulação de neurotransmissores como serotonina e noradrenalina, aliviando sintomas de estresse e depressão (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

4.2 Saúde

Dentre os entrevistados, 56% afirmaram que o fator “saúde” motiva muitíssimo à prática do Crossfit (FIGURA 2). De acordo com Kuhn (2013), o Crossfit é mais que um esporte, é considerado um “estilo de vida” que tem como função a busca da melhora da saúde e aptidão física.

Considerada uma motivação intrínseca, a dimensão Saúde engloba os fatores fundamentais para uma boa qualidade de vida e prevenção de doenças, podendo ser baseada na prática de atividades físicas (ALVES et al., 2005), principalmente a de alta intensidade, que ainda traz outros benefícios, como o fortalecimento dos músculos, combate o excesso de peso, reduz os riscos de doenças cardíacas, inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predispõem ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas (SILVA et al., 2012; MIRAGAYA, 2006).

4.3 Socializar

A dimensão “Socializar” teve um resultado equilibrado nos graus 4 e 5, o que era esperado, já que se trata de uma modalidade praticada em grandes grupos. Sendo a maior porcentagem no grau 4, o que diz “Isso me motiva muito”, mas também não é o que mais motiva, por isso cai um pouco o grau 5, “Isso me motiva muitíssimo”. O interessante, porém, esperado, foi a margem pequena nos graus 1 e 2, sendo o que motiva pouco ou pouquíssimo (FIGURA 2). Desta forma, os dados indicaram que grande parte dos participantes não atletas frequentam os boxes e praticam o Crossfit para socializar e aumentar o ciclo de amizades, sendo a dimensão considerada uma motivação intrínseca.

Um fator relevante na prática do Crossfit, é a convivência entre os praticantes. De acordo com Gold e Weiss (1987), praticar esporte é fundamental para a integração. Geralmente se vê amigos, casais e família, sendo sublime, pois é um pelo outro, ajudando, fazendo com que o resultado seja mais satisfatório, até mesmo para os alunos que entram sozinhos, pois este acaba sendo acolhido por algum grupo, o que o motiva a estar ali a cada dia.

4.4 Competitividade

O fator “Competitividade” teve uma porcentagem muito alta no grau 1 (47%), que diz “Isso me motiva pouquíssimo”, o que já era esperado, pois, o presente estudo teve como foco principal praticantes não atletas, onde todos os entrevistados praticam o Crossfit com outras finalidades (FIGURA 2). Provavelmente, se este mesmo estudo fosse realizado com atletas que competem, os resultados seriam diferentes, uma vez que é o principal fator motivacional deste grupo de competidores. Resultados semelhantes foram reportados por Balbinotti e Copozzoli (2008), onde a competitividade não foi uma dimensão que motiva homens e mulheres a praticarem ginásticas em academias não-profissionais.

Fatores externos, como competitividade e estética, estão associados a motivação extrínseca, que, de acordo com Ryan & Deci (2000), acontece quando a motivação não vem diretamente da atividade realizada e sim através de outros objetivos. De acordo com Silva et al. (2000), a motivação intrínseca influencia positivamente na decisão de se realizar atividades físicas, enquanto as mais externas se relacionam negativamente.

4.5 Estética

A dimensão “Estética” teve uma porcentagem relevante nos graus 4 e 5, que diz “Isso me motiva muito” e “Isso me motiva muitíssimo” (FIGURA 2). Estes resultados já eram esperados, uma vez que a estética é fator de alto índice motivador para a grande maioria dos praticantes de qualquer atividade física, não sendo diferente no CrossFit.

A estética como fator motivacional pode ser considerada do tipo extrínseca, ou seja, o participante realiza a tarefa para atingir alguma recompensa (NTOUMANIS; MALLETT, 2014). Desta forma, a busca pelo “corpo-perfeito” se torna um fator motivacional considerado altamente importante, que leva alguns praticantes a aderirem ao Crossfit.

Estudos apontam que as pessoas que praticam exercícios fazem mais por motivos de aparência do que os que praticam esportes como competidores profissionais, uma vez que este último grupo está mais focado em performance e não na estética (FREDERICK & RYAN, 1993; RYAN & COLS, 1997). Os dados encontrados neste estudo estão de acordo, uma vez que os participantes não são atletas profissionais.

4.6 Prazer

A dimensão “Prazer” foi a maior frequência de respostas com grau 5 (isto me motiva muitíssimo) de motivação, resultando em 57% das respostas, diferença pouca do grau 5 da dimensão “Saúde”. Os graus 1 (isto me motiva pouquíssimo) e 2 (isto me motiva pouco) obtiveram apenas 5% e 2%, respectivamente. Isso mostra que a o Prazer é um fator determinante para os adeptos das práticas físicas (FIGURA 2).

Considerado um fator motivacional intrínseco, o Prazer está relacionado à prática de exercícios físicos por vontade própria, com o objetivo de sentir emoções agradáveis, satisfação e alegria. O ser humano, ao realizar qualquer atividade, é movido pelo sentimento da emoção ou pela racionalização. Segundo Valerande e Miquelon (2007), o prazer pela atividade que se realiza está ligado a quanto os participantes consideram a atividade importante e o quanto querem investir energia e tempo nesta atividade.

5. CONCLUSÕES

Fatores motivacionais intrínsecos tem maior influência na motivação de praticantes de Crossfit por não-atletas, principalmente as dimensões Prazer e Saúde.

Outros fatores também são de suma importância, mostrando que são vários os fatores que levam a prática do Crossfit, deixando claro que exercitar é importante, essencial e depende não só de um ou outra dimensão, mas de um conjunto.

Há diversas razões favoráveis variando de um indivíduo para o outro e de cada prática física aderida, devido às suas razões pessoais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, J. G. B.; MONTENEGRO, F. M. U.; OLIVEIRA, F. A.; ALVES, R. V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte**, 11(5), 291-4, 2005.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.
- BEZERRA, M. D. S. N., DE MOURA, S. K. M., RABAY, A. A. N., FERREIRA, A. P. U., DOS SANTOS, R. M. L. RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E PAIXÃO: UM ESTUDO EM PRATICANTES DE CROSSFIT NA CIDADE DE JOÃO PESSOA-PB. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 2, 2019.
- BRAITH, R.W.; STEWART, K.J. Resistance exercise training: Its role in the prevention of cardiovascular disease. **Circulation**2006, v. 113, p. 2642–2650, 2006.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF*, v. 19, n.1, p. 273-274, 2007.
- DE BOM, F.C.; MACHADO, R. Os preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a adesão e aderência à prática de crossfit: um estudo transversal. **Biomotriz**, v. 13, n. 1, 2019.
- DECI, E.; RYAN, R. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: **Plenum**, 1985.
- Glassman, G. The CrossFit training guide. **CrossFit Journal**, p.1- 115, 2010.
- Glassman, G. What is fitness. **CrossFit Journal**, p.1-11. 2002.
- GOLD, D.; WEISS, M. Advances in pediatric sports sciences. Champaign: **Human Kinetics**, v.2, 1987.
- HERBERT, L.; TEAGUE, M. L. Exercise adherence and older adults: a theoretical perspective. **Activities, Adaptation and Aging**, New York, v.13, n.1, p.91-105, 1989.
- KUHN, S. The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness. (2013). **Illinois State University**, 2013. 15 p.
- LEGNANI, R. F. S.; GUEDES, D. P.; LEGNANI, E.; BARBOSA FILHO, V. C.; CAMPOS, W. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 3, 2011.
- MAGILL, R. A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 2008.

MEYER, J.; MORRISON, J.; ZUNIGA, J. The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. **Workplace health & safety**, v. 65, n. 12, p. 612-618, 2017.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. Em L. Da Costa (Org.). **Atlas do Esporte no Brasil**: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil, Rio de Janeiro: CONFEF, p. 16- 28, 2006.

MONTALVO, A. M.; SHAEFER, H.; RODRIGUEZ, B.; LI, T.; EPNERE, K.; MYER, G.D. Retrospective Injury Epidemiology and Risk Factors for Injury in CrossFit. **J Sports Sci Med.**, v.16, n. 1, p. 53-59, 2017.

MOURA, Diogo Lino et al. Biomecânica e Traumatologia no CrossFit.®. Disponível em <http://www.revdesportiva.pt/files/PDFs_site_2019/2.mar_019/4Biomecanica_Traumatologia_crossfit.pdf>. Acesso em 20/04/19.

NTOUMANIS, N.; MALLETT, C. J. Motivation in sport. Routledge companion to sport and exercise psychology: **Global perspectives and fundamental concepts**, v. 67, 2014.

O'HARA, R.B.; SERRES, J.; TRAVER, K.L.; WRIGHT, B.; VOJTA, C.; EVELAND, E. The influence of nontraditional training modalities on physical performance: Review of the literature. **Aviation, Space and Environment Medicine**, v. 83, n.1, 985–990, 2012.

PAIM, M. C. C.; PEREIRA, É. F. Fatores motivacionais em adolescentes para prática de jazz. **Journal of Physical Education**, v. 16, n. 1, p. 59-66, 2005.

PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**, v. 10, n. 3, p. 159-166, 2004.

PAIM, M.C.C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Journal of Physical Education**, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001.

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

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **The American Psychologist, Washington**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K. M. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 335-354, 1997.

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.

SCHULTZ, J. T. et al. The Physiological and Psychological Benefits of CrossFit Training—A Pilot Study. **International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings**, Fort Worth, v. 2, n. 8, p. 14, 2016.

SILVA, R. B.; MATIAS, T. S.; VIANA, M. D. S.; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SILVA, R. S.; SILVA, I. D.; SILVA, R. A. D.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p. 115-120, 2010.

SMITH, M. M.; SOMMER, A. J.; STARKOFF, B. E.; DEVOR, S. T. Crossfit-based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **J Strength Cond Res**. v. 27. p. 3159-3172. 2013.

SPREY, J.W.; FERREIRA, T.; DE LIMA, M.V.; DUARTE, A.J.R; JORGE, P.B.; SANTILI, C. An Epidemiological Profile of CrossFit Athletes in Brazil. **Orthop J Sports Med**, v. 4, n.8, 2016.

TIBANA, R.A.; de Almeida, L.M.; Prestes, J. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. B. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Revista de Educação Física**. UNESP, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

VALLERAND, R. J.; DECI, E. L.; RYAN, R. M. 12 Intrinsic Motivation in Sport. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 15, n. 1, p. 389-426, 1987.

VALLERAND, R. J.; MIQUELON, P. *Passion for Sport in Athletes* (2007).

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO, 2010.

YILDIZ, M.; BİNGÖL, E.; ŞAHAN, H.; BAYKÖSE, N.; ŞENEL, E.; SENEL, E. A Cross-Cultural Approach to Sport Psychology: Is Exercise Addiction A Determinant of Life Quality?. **Sport Journal**, v. 1, n.1, p. 1-10, 2017.

ANEXO 1

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1

1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com o corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.

3

13. () ficar mais tranqüilo.
14. () manter a saúde.
15. () reunir meus amigos.
16. () ganhar prêmios.
17. () ter um corpo definido.
18. () realizar-me.

5

25. () diminuir a angústia pessoal.
26. () viver mais.
27. () fazer novos amigos.
28. () ganhar dos adversários.
29. () sentir-me bonito.
30. () atingir meus objetivos.

7

37. () descansar.
38. () não ficar doente.
39. () brincar com meus amigos.
40. () vencer competições.
41. () manter-me em forma.
42. () ter a sensação de bem estar.

9

49. () ter sensação de repouso.
50. () viver mais.
51. () reunir meus amigos.
52. () ser o melhor no esporte.
53. () ficar com o corpo definido.
54. () realizar-me.

2

7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com os outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

4

19. () diminuir a ansiedade.
20. () ficar livre de doenças.
21. () estar com os amigos.
22. () ser o melhor no esporte.
23. () manter o corpo em forma.
24. () obter satisfação.

6

31. () ficar sossegado.
32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
33. () conversar com outras pessoas.
34. () concorrer com os outros.
35. () tornar-me atraente.
36. () meu próprio prazer.

8

43. () tirar o stress mental.
44. () crescer com saúde.
45. () fazer parte de um grupo de amigos.
46. () ter retorno financeiro.
47. () manter-me em forma.
48. () me sentir bem.