



IZADORA PEREIRA AVELINO

**FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA REGULAR DO
CROSS TRAINING DE ACORDO COM PRATICANTES DO *BOX*
DE TREINAMENTO *CROSS EXPERIENCE* DE LAVRAS**

**LAVRAS – MG
2022**

IZADORA PEREIRA AVELINO

**FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA REGULAR DO *CROSS TRAINING* DE
ACORDO COM PRATICANTES DO *BOX* DE TREINAMENTO *CROSS EXPERIENCE*
DE LAVRAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física, para a obtenção do título de Bacharela.

DR. RAONI PERRUCCI TOLEDO MACHADO
Orientador

LAVRAS – MG
2022

IZADORA PEREIRA AVELINO

FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA REGULAR DO *CROSS TRAINING* DE ACORDO COM PRATICANTES DO *BOX* DE TREINAMENTO *CROSS EXPERIENCE* DE LAVRAS

MOTIVATIONAL FACTORS IN THE REGULAR PRACTICE OF CROSS TRAINING ACCORDING TO PRACTITIONERS OF THE TRAINING BOX *CROSS EXPERIENCE* OF LAVRAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física, para a obtenção do título de Bacharela.

em de de 2022.

Profa. Jaqueline Alvares Martins - UFLA

Prof. Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado - UFLA

Prof. Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado
Orientador

**LAVRAS – MG
2022**

Para meus pais, Rosiane e João Carlos, a minha irmã Izabella e todos aqueles que me ajudaram ao longo desta caminhada, sem vocês a minha trajetória não teria nenhum significado.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por sempre guiar a minha vida, por ter me dado a oportunidade de cursar uma segunda graduação, me dando forças para enfrentar os desafios durante a minha trajetória e por me lembrar que é necessário correr sempre atrás dos meus sonhos.

Aos meus pais, João e Rosiane, por todo apoio e incentivo, por sempre estarem presentes nos momentos bons e ruins da minha vida. Por todo esforço que tiveram para que essa conquista fosse alcançada. À minha irmã Izabella, por ser meu porto seguro, por sempre me apoiar e me manter calma durante toda a graduação, por se preocupar e por todo o carinho que tem comigo.

Ao meu namorado João Vitor, que sempre acreditou em mim, às vezes mais do que eu mesma. Agradeço por sempre torcer, apoiar, me tranquilizar, me dar confiança e força para alcançar todos os meus sonhos. Por ter sido parceiro e paciente o tempo todo.

A todos os meus amigos, não tenho palavras para expressar toda a gratidão que tenho por cada um, mas gostaria de agradecer por todo apoio e incentivo, por não permitirem que eu desistisse de tudo, mantendo meus dias mais leves e felizes. Como também aqueles que conheci na UFLA, que foram importantes no percurso. De modo especial, gostaria de agradecer à minha amiga Fabiana, presente que a UFLA me deu e que levarei para o resto da vida, por ter sido uma amiga para todas as horas, companheira de estudos e de trabalhos e por ter me proporcionado diversos momentos especiais.

À Jaqueline, professora responsável, e a toda equipe da Cross Experience de Lavras, por toda amizade e carinho, pelas experiências e aprendizados que levarei para minha carreira e por cada um que participou do estudo, tornando isso possível.

À Universidade Federal de Lavras e a todos do Departamento de Educação Física, pela oportunidade e por contribuírem com a minha formação. Em especial, ao meu orientador, Raoni, por aceitar este desafio, por toda a paciência e pela enorme contribuição e dedicação para que eu conseguisse concluir esse projeto.

Em suma, a todos aqueles que, de alguma forma, fizeram parte do meu trajeto até aqui: sem vocês nada disso seria possível e a minha trajetória não teria importância. A vocês, minha gratidão!

RESUMO

Com o aumento da procura por modalidades cujo objetivo é buscar beneficiar a saúde física, mental e social das pessoas, além de fugir do treinamento resistido convencional, que contém treinos metódicos e ambientes com poucas aberturas para a socialização, o *Cross training* tem ganhado visibilidade e novos praticantes. No entanto, é preciso de motivação para que o indivíduo consiga treinar o máximo de dias possíveis de acordo com sua rotina. Assim, o objetivo geral deste trabalho foi identificar os principais motivos que levam os indivíduos a praticarem a modalidade de *Cross training* no box *Cross Experience* de Lavras, MG. Com a finalidade de atingir o objetivo geral, foram colocados os seguintes objetivos específicos: Fazer uma análise sobre os fatores que facilitam e/ou dificultam a prática regular do *Cross training*; bem como investigar as diferenças de motivações entre o público feminino e masculino. Para isso, foi realizada uma pesquisa de campo, com 30 indivíduos participantes da modalidade de *Cross training*. Além disso, foi utilizado o questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2) para conseguir responder os objetivos deste trabalho. Observou-se que dos dez aspectos, cinco se destacaram como importantes para a adesão e permanência na modalidade, sendo: Condição física; controle de estresse; prevenção de doenças; controle de peso corporal e diversão/bem estar. Um outro ponto a se destacar é em relação ao fator motivacional do público feminino, cujo resultado realçou o controle de estresse e o de peso corporal, devido a rotina diária destas mulheres. Já a respeito dos homens, a ênfase foi na condição física, buscando melhorar força e resistência muscular. Desta forma, confluí-se que há poucos estudos a respeito dos aspectos motivacionais, mas que a motivação é importante para a constância no treino e cabe o profissional de Educação Física saber incentivar o aluno, se tornando importante para a permanência do mesmo na modalidade.

Palavras-chave: Atividade Física. Cross Training. Aspectos Motivacionais.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 - Resultados do questionário EMI-2 aplicado em participantes de *Cross training* do box de treinamento *Cross Experience de Lavras*.....30
- Figura 2 - Comparação dos aspectos motivacionais do questionário EMI-2 de acordo com a variável Sexo.....31

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Cálculo dos motivos para a prática do <i>Cross training</i> através do questionário validado e traduzido <i>Exercise Motivations Inventory</i> (EMI-2).....	26
Quadro 2 - Resultado do questionário <i>Exercise Motivations Inventory</i> (EMI-2).....	27

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1	Atividade Física	13
2.2	<i>Cross Training</i>	15
2.3	Psicologia Esportiva	16
2.3.1	Motivação	16
2.3.2	Motivação Intrínseca e Extrínseca	17
2.3.3	Teorias da Motivação	18
2.4	Aspectos Motivacionais	19
2.4.1	Motivos Psicológicos	19
2.4.2	Motivos Interpessoais	20
2.4.3	Motivos de Saúde	21
2.4.4	Motivos de Estética	21
2.4.5	Motivos de Condição Física	22
3	OBJETIVOS	23
4	METODOLOGIA	24
4.1	Tipo de Pesquisa	24
4.2	Participantes	24
4.3	Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados	24
4.4	Análise dos Dados Coletados	25
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	27
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
	REFERÊNCIAS	37
	ANEXO A	42
	ANEXO B	43

1 INTRODUÇÃO

Sou natural de Lavras-MG, e meus pais sempre demonstraram o desejo que suas duas filhas estudassem na Universidade Federal de Lavras, por ser uma das Universidades mais renomadas e avaliadas, além de seus méritos acadêmicos. Sendo assim, desde cedo, nós duas buscamos estudar o máximo a fim de conseguir entrar na faculdade.

Me formei no Ensino Médio no final do ano de 2015, e entrei na UFLA já no ano seguinte, no segundo semestre de 2016, no curso de Licenciatura em Educação Física. A Educação Física de início não era a minha primeira opção, no entanto, ela sempre esteve presente em minha vida. Quando prestei o vestibular fiquei por uma vaga para entrar no curso de Nutrição, que até então era o que eu realmente queria, contudo, decidi entrar em Educação Física, já que todos diziam que eu era a “louca dos esportes”, a que não faltava da aula de Educação Física na escola, que participava de tudo e que em qualquer momento (no intervalo da escola ou em casa) estava com uma bola na mão.

Posso afirmar hoje, que ter optado pela Educação Física foi a melhor coisa que eu fiz, descobri que a área é riquíssima e conforme eu passava pelas disciplinas dos períodos, foi despertando um interesse e uma paixão pelo curso. Especificamente nas áreas como dança, psicologia do esporte, musculação ou Cross training, foram temáticas que despertaram interesse, me fazendo estudar além do que eu aprendi na Universidade. Durante minha graduação procurei buscar conhecimentos através de palestras, eventos científicos e regências, agregando cada vez mais informações para meu currículo.

Com a pandemia da covid-19 precisei mudar todo o meu Trabalho de Conclusão de Curso, o que fez com que eu atrasasse um período para formar, contudo, no início de 2021 finalizei o curso de licenciatura, com o tema: “Perfil dos praticantes da dança de salão forró no cenário urbano de Lavras”, foi um estudo interessante, onde mesmo com a pandemia da covid-19, foi possível observar a influência do forró em Minas Gerais, como também em Lavras. Além de observar tamanha importância para o bem estar dos praticantes da dança, como também a falta de incentivo na cidade.

Assim que formei já cogitei entrar novamente na UFLA para fazer o bacharelado e ter uma formação completa, tentei de duas maneiras: pelo ENEM, como também pela obtenção de novo título, sendo aprovada através da obtenção no segundo semestre de 2021. Com isso, foi possível

realizar uma vontade que eu tinha de fazer bacharel, principalmente por gostar de academias, comecei a treinar aos 14 anos, como forma de aliviar minha ansiedade e esquecer de todos os problemas.

Nessa segunda graduação aproveitei para conhecer coisas novas, agregando mais ainda minha formação. Entrei na monitoria de Esportes Coletivos III, que foi uma oportunidade interessante para abordar um pouco mais sobre o basquete para os alunos que estavam ingressando no curso. Posteriormente, consegui um estágio na Cross Experience, que foi um diferencial e um marco para mim, fui muito bem acolhida, e adquiri uma experiência riquíssima de uma modalidade que eu não conhecia tão bem, a professora do *box* se tornou referência para mim e é uma área que eu me identifiquei e pretendo trabalhar posteriormente.

Tendo em vista os aspectos mencionados, optei por abordar no meu TCC a temática sobre a modalidade de *Cross training*, atrelado a psicologia esportiva, vez que as experiências vivenciadas durante a minha graduação contribuíram para que meu interesse pelas duas áreas fossem cada vez maior, possuindo uma maior empenho e vontade para realizar este trabalho, se tornando mais fácil e tirando o peso de ser o trabalho final do curso. Portanto, achei pertinente trabalhar com as duas temáticas através do seguinte tema: Fatores motivacionais na prática regular do *Cross training* de acordo com praticantes do *box* de treinamento *Cross Experience* de Lavras.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade Física

Nos primórdios, havia uma harmonia entre o homem e o meio ambiente. O ser humano primitivo realizava diversas atividades físicas para garantir a sua sobrevivência, seja através da caça, como também para disputa de território. Posteriormente, foram inserindo novas atividades, como danças ritualísticas ou até mesmo jogos esportivos com base nas modalidades da época (ALMEIDA, 2012).

No entanto, segundo Almeida (2012), com o surgimento da tecnologia e as linhas de produção nas indústrias, os indivíduos começaram a trabalhar em péssimas condições, com uma menor força física, já que as máquinas ocuparam essa função. Apesar disso havia alguns afazeres que as máquinas não conseguiam realizar, sobrando para esses trabalhadores o papel de efetuar movimentos repetitivos por horas, ocasionando futuramente problemas motores e posturais que comprometeriam o bem-estar dos mesmos, somando ao fato da substituição da mão de obra por máquinas, que levou a uma sedentarização da população.

Destaca-se que os altos índices de inatividade física estão associados ao estilo contemporâneo de vida das pessoas, tendo como fatores determinantes as obrigações e necessidades relacionadas ao trabalho, utilização de transportes motorizados e a preferência por atividades de lazer relacionadas a equipamentos eletrônicos como televisão, computadores e vídeo games (DIAS, *et al.*, 2017, p. 2).

O índice de sedentarismo de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no último censo, em 2019, era que cerca de 40,3% da população adulta que não realizava nenhuma atividade física (CAMPOS, 2020). Dias e colaboradores (2017) completam que, segundo dados, 17% da população mundial é vista como fisicamente inativa e 60% não realizam a quantidade mínima aconselhável de atividade física. No entanto, sabe-se que atrelado ao sedentarismo, há várias doenças crônicas que afetam essas pessoas inativas.

Sendo assim, a mídia possui um papel importante como propagadora de informações a respeito de exercícios físicos e das diferentes modalidades. Existem programas que buscam frisar as vantagens de um estilo de vida saudável e dos benefícios da prática regular de atividades físicas, procurando incentivar novos hábitos para a população e a busca por atividades de lazer com objetivo de sair do sedentarismo (FIGUEIRA JÚNIOR, 2000).

Com isso, a prática de atividade física vem ganhando cada vez mais espaço e novos adeptos, se tornando imprescindível no dia a dia das pessoas (PELLEGRINOTTI, 1998). Tahara e Silva (2003) complementam que a má alimentação em decorrência da correria diária, os fatores estressantes no trabalho e no trânsito, entre tantos outros fatores, influenciam para que os indivíduos procurem novas maneiras de fugir da rotina estressante, melhorando assim, a qualidade de vida.

Essa procura por válvulas de escape e a necessidade de ter novos hábitos saudáveis, fez com que a população fosse em busca de instalações apropriadas com o intuito de realizar exercícios físicos, seja nos espaços convencionais, como também no próprio meio ambiente, a fim de beneficiar seu bem-estar como um todo (TAHARA; SILVA, 2003).

Nahas (2017, p. 53) definiu atividade física como “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso”. Sendo assim, de acordo com o mesmo autor, a atividade física pode ser entendida como sendo uma junção de atividades realizadas no dia a dia, incluindo as atividades ocupacionais, de lazer e os cuidados diários.

Vale ressaltar ainda que a atividade física regular possui inúmeros benefícios, tais como: a redução do desenvolvimento de doenças crônicas; melhora da autoestima e do bem-estar psicológico, controla os traços de ansiedade e depressão; colabora na manutenção óssea, muscular e articular; promove a autonomia e independência dos indivíduos da terceira idade (NAHAS, 2017).

É de suma importância a prática de atividade física de forma contínua durante todas as fases da vida, visando a manutenção e a promoção da saúde. Os exercícios de forma contínua são ainda mais importantes para o público adulto, entre os 40 e 60 anos, por ser a fase em que começam os declínios fisiológicos, por exemplo a sarcopenia, caracterizada pela perda de massa muscular e que gera diversas consequências na vida do indivíduo, como também desvios posturais, cardiopatias, encurtamentos musculares, entre outros. Após os 60 anos, esses declínios aumentam ainda mais, podendo prejudicar até mesmo a autonomia dos idosos (SANTOS; KNIJINIK, 2006).

Diante disso, ano após ano têm-se aumentado a procura por espaços que contribuem e influenciam os aspectos motivacionais dos praticantes, colaborando sobretudo para a adesão e constância dos mesmos. Algumas modalidades têm-se destacado no mercado fitness, principalmente por serem consideradas diversificadas e “novas” para a maioria das pessoas que

buscam fugir dos treinos metódicos e dos ambientes mais sérios, ou seja, estes ambientes possuem descontração e momentos de convívio social, que para alguns indivíduos é primordial para se iniciar uma prática regular, neste caso é destacado o *Cross training*, que é o foco do estudo.

2.2 *Cross Training*

Com o aumento da procura por modalidades que fogem do treinamento resistido convencional, que possui treinos metódicos e ambientes mais sérios, o *Cross training* vem ganhando destaque e adquirindo novos adeptos, principalmente por ser uma modalidade coletiva e com treinos diferentes todos os dias. A mídia e o mercado fitness, encarregado por divulgar novas modalidades, tem sido responsáveis por esse crescimento (SOUZA *et al.*, 2021).

A modalidade do *Cross training* surge por meio do movimento Calistênico, que busca melhorar o domínio do próprio corpo, bem como melhorar a coordenação, o equilíbrio e a agilidade (O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2012). Se difundiu através da franquia criada por Greg Glassman, denominada *Cross Fit*, no ano de 1995. Em 2009 chegou no Brasil, através de Joel Fridman, que conheceu o *Cross training* quando atleta em Vancouver, no ano de 2007 (DIEGOLI, 2014).

Como Corrêa (2002) exemplifica, o *Cross training* é uma modalidade constituída por um treino com intensidade alta, com exercícios que utilizam tanto o peso corporal, como também alguns aparelhos e pesos. Além disso, pode ser praticada por todos os públicos, devido aos seus diversos benefícios, como: melhora da resistência cardiovascular, respiratória e muscular, aumento de força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, precisão e equilíbrio. Incluindo também a parte psicológica, de modo a estimular o praticante a se desafiar, superando seus próprios limites (CROSSFIT FORGING ELITE FITNESS-FOUNDATIONS, s/d).

De acordo com Rios (2018), o treino é dividido em três partes, iniciando com um aquecimento (*Warmup*), acompanhado do *Skill*, que propõe alguns exercícios com objetivo de aprimorar a técnica de algum movimento ou para aumento de força, e finaliza o treino com o *WOD* (*workoftheday* – treino do dia), focando em exercícios com alta intensidade. O *WOD* pode ser dividido em: *AMRAP* (*As many reps as possible*), onde os praticantes precisam completar a maior quantidade de repetições no tempo determinado; *EMOM* (*Every minute on the minute*), possuem um minuto para realizar uma quantidade de exercício e no tempo que sobrar poderá descansar. Após o primeiro minuto, se inicia mais um, com um novo exercício até chegar no tempo total

estabelecido; e *RFT (Rounds for time)*, deve-se realizar um número pré-estabelecido de repetições no menor tempo possível (MENDES; CARVALHO; RODRIGUES, 2017).

Contudo, de acordo com Almeida (2012), a constância no treino, ou seja, a motivação do aluno em ir às aulas e treinar nos dias determinados, sem falhar, só será possível se entendermos como funciona a motivação do indivíduo e como buscar uma maior aderência destes que já estão no programa de treinamento.

2.3 Psicologia Esportiva

2.3.1 Motivação

Almeida (2012, p. 11) define motivação como sendo um processo que:

[...] é iniciado por um impulso, ou um motivo, o qual levará o sujeito a optar por executar algo. Após a escolha este impulso permanecerá, mantendo o sujeito no processo até que atinja os objetivos traçados na escolha daquilo que se propôs a fazer. O processo motivacional varia de intensidade de acordo com a atividade e com os sujeitos.

O mesmo autor ressalta que, o motivo é o que provoca o início de qualquer atividade, sendo importante tanto para a execução como também para a manutenção dessa atividade realizada. Tornando significativo o “ponta pé” inicial no processo motivacional do indivíduo (ALMEIDA, 2012). Malavasi e Both (2007) complementam que a motivação é quem determina na maioria das vezes se a pessoa irá permanecer ou não na modalidade.

Na psicologia voltada ao campo da atividade física, a motivação pode ser classificada de acordo com três orientações: a visão centrada no participante, onde se baseia nas características individuais, dependendo da personalidade; a visão centrada na situação, onde a motivação é definida através da influência do meio; e a visão interacional, que manifesta a interação entre o participante e a situação em que está envolvido (ARAÚJO, 2017).

De acordo com Almeida (2012), a motivação pode ser manifestada também de duas maneiras: de forma intrínseca e extrínseca, e elas acabam se completando. Segundo o mesmo autor, as motivações se interrelacionam, de modo que em um momento a intrínseca pode estar mais dominante, no entanto, caso os objetivos do indivíduo mudem, a motivação extrínseca pode se sobressair, deixando de lado a motivação intrínseca.

Weinberg e Gould (2017) também destacaram alguns motivos que interferem na adesão e no abandono da prática do treino: o enaltecimento da magreza que a mídia impõe como corpo

perfeito, que por sua vez se sobressai e passa a ser o modelo a ser seguido, juntamente com a estética como um todo; diminuição do risco de hipertensão e outras doenças cardiovasculares; melhora da sensação de ansiedade e depressão; satisfação (para a permanência na modalidade, esta deve gerar prazer e alegria para o indivíduo); os exercícios físicos são importantes para a autoestima e autoconfiança e socialização (muitos optam por treinos coletivos para conseguirem ter um contato maior com outras pessoas que buscam interação social, distanciando do sentimento de solidão).

Cabe destacar ainda que, motivação, aspecto importante que faz com que os indivíduos procurem uma modalidade esportiva, pode se alterar com o tempo. Como também o motivo de se matricular em um programa de exercício físico pode não ser o fator que faz com que permaneçam. É função do profissional de Educação Física motivar seus alunos, intervindo na melhora da adesão e permanência na modalidade escolhida (WEINBERG; GOULD, 2001 apud LOPES *et al.*, 2018).

2.3.2 Motivação Intrínseca e Extrínseca

A motivação pode ser encontrada de duas formas, a intrínseca e a extrínseca. A primeira está associada a fatores internos de cada pessoa, onde este pratica uma atividade apenas pelo prazer de praticá-la, ou seja, entende-se de motivação intrínseca como sendo “à escolha e à realização de determinada atividade por sua própria causa, por ser interessante, atraente ou, de alguma forma, por diversão” (ARAÚJO, 2017, p. 119), onde há o incentivo para o praticante a enfrentar novos desafios, procurando novidades e entretenimentos. De acordo com Amorim (2010, p. 18) essa motivação pode ser intensificada se o indivíduo possuir “autocontrole, autodeterminação a autonomia para realizar a tarefa sugerida”.

Além disso, a motivação intrínseca pode ser dividida em três: para saber, para realizar e para experiência. A primeira acontece quando o indivíduo realiza uma atividade somente para conhecê-la, ganhando experiência; a motivação intrínseca para realizar, o sujeito pratica uma atividade pela satisfação em realizá-la e a motivação para experiência o praticante participa do programa de exercício físico para experimentar as situações vivenciadas na modalidade (BRIÈRE *et al.*, 1995 apud BARBOSA, 2006).

A motivação extrínseca, está ligada a muitos fatores que não estão associados somente à vontade em realizar uma atividade, mas sim para atingir uma meta, por exemplo. Esses fatores podem influenciar na intensidade e na constância do treino, facilitando ou dificultando a prática

regular na modalidade escolhida (ARSEGO, 2012). Esta pode ser dividida em quatro estilos regulatórios, sendo: regulação externa, introjeção, identificação e integração (DECI; RYAN, 2000 *apud* AMORIM, 2010).

Na regulação externa, o sujeito propõe a cumprir a tarefa objetivando apenas no benefício que esta lhe proporcionará, ou realizará a tarefa com medo de ser penalizado. Na introjeção, o sujeito só pratica a atividade pelo sentimento de culpa que o segue, ou também pelo medo de não pertencer ao grupo de amigos do seu convívio social. Seguindo, vem a identificação, cuja definição é que o indivíduo se identifica com a atividade, de modo que a considera importante. Por fim, vem a integração, forma de autodeterminação mais alta, onde os estímulos externos são importantes para cumprir as tarefas (DECI; RYAN, 2000 *apud* AMORIM, 2010).

As motivações podem afetar o comportamento de cada indivíduo, pode-se destacar que a motivação intrínseca aparece quando o sujeito busca praticar esportes e atividades físicas mais pelo prazer, pelo bem estar e satisfação pessoal, é ligado as vontades e desejos. Já a motivação extrínseca, está ligada ao reconhecimento social, a um status, ascensões ou até mesmo aparência física (SAMULSKI, 1995 *apud* LOPES, et al., 2018).

Por fim, quando o sujeito não compreende os diversos benefícios para a saúde que a prática regular de atividade física pode possuir, pode-se considerar que ele está desmotivado, isto é, não realiza uma atividade física por entender que não há nenhum motivo para isso, acredita que não há um acréscimo em nada na sua vida (MACHADO, 2010).

2.3.3 Teorias da Motivação

A motivação pode ser entendida através de diferentes teorias e modelos, que buscam compreender os motivos que levam os indivíduos a aderirem e permanecerem na modalidade, como também entender o motivo do abandono da mesma. Uma das teorias é a Teoria da Autodeterminação (TAD) criada por Deci e Ryan, onde segundo os autores, os sujeitos só estarão motivados se considerarem que são competentes, autodeterminados e capazes de realizar a atividade (FONTANA, 2015).

A teoria (TAD), procura compreender os comportamentos dos indivíduos de acordo com os fatores motivacionais extrínsecos, intrínsecos e amotivacionais. Essa teoria considera que todo sujeito realiza atividade física, ou seja, é ativo e também motivado, que está sempre à procura de novos desafios para melhorar suas capacidades e seu bem estar (COOPER, 1986 *apud* ARAÚJO,

2017). Araújo (2017) complementa que todo indivíduo, no seu dia a dia, possui algumas necessidades psicológicas importantes para se relacionar com pessoas e com o ambiente, podendo citar: a autonomia, competência e pertencimento. Sem essas necessidades, o bem-estar do sujeito fica comprometido, além do seu crescimento como um todo e sua relação com o meio ambiente.

Samulski (2009) também cita o modelo interacional da motivação na prática de atividade física de Weinberg & Gould (1999), onde o aspecto motivacional depende dos fatores pessoais como: necessidades, interesses, motivos, metas, expectativas; mas também fatores do meio ambiente (influências sociais, desafios, tarefas atrativas). Contudo, conforme os anos passam, os fatores pessoais e do meio ambiente podem alterar de acordo com as necessidades do indivíduo naquele momento.

2.4 Aspectos Motivacionais

Em se tratando do fator motivacional, há alguns aspectos que levam os sujeitos a frequentarem e praticarem as modalidades como: para socializar; controlar o estresse do cotidiano, aumentar o bem-estar físico e psicológico; melhorar seu condicionamento físico, pode visar o caráter competitivo; buscar uma boa forma física, ou até mesmo pela estética; como também visar o lazer através do prazer em praticar atividade física (BARBOSA, 2006).

A motivação se torna imprescindível para a prática regular da atividade física, pois possui como intuito o aumento no rendimento do indivíduo, já que quanto mais o sujeito estiver motivado, maior será a vontade em efetuar o programa de exercício, de maneira mais eficiente possível (MACHADO, 2010).

Sobre esses aspectos motivacionais que influenciam a adesão e permanência em programas de exercícios físicos, cabe ressaltar a seguir, os que serão abordados neste estudo, através do questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), sendo eles: diversão/bem estar; controle de estresse; reconhecimento social; afiliação; competição; reabilitação da saúde; prevenção de doenças; controle do peso corporal; aparência física e condição física.

2.4.1 Motivos Psicológicos

Inserido nos motivos psicológicos, tem-se dois fatores: diversão/bem estar e controle de estresse. O primeiro aspecto a ser destacado é o de diversão e bem estar, cujo fator é intrínseco, e demonstram o propósito do exercício físico em benefício as sensações referentes ao bem estar do

indivíduo, gerando uma autossatisfação, uma sensação de divertimento e conseqüentemente uma fuga da rotina estressante (CAPDEVILA *et al.*, 2004).

Seguido também por outra motivação intrínseca, o fator controle de estresse, onde o sujeito busca através da atividade física uma forma de conter suas angústias, ansiedade, estresse e irritações presentes na sua rotina diária (BARBOSA, 2006). Nunomura e colaboradores (2004, p.127-128) ainda complementam em relação ao controle de estresse que:

Pode-se dizer que estressor é qualquer estímulo capaz de provocar o aparecimento de um conjunto de respostas orgânicas e/ou comportamentais relacionadas a mudanças fisiológicas padrão estereotípicas, que incluem a hiperfunção da suprarrenal. Essas respostas têm como objetivo adaptar o indivíduo à nova situação gerada pelo(s) estímulo(s) estressor(es), e o conjunto delas é chamado de estresse.

O estresse pode resultar em diversos problemas de saúde, principalmente um desgaste emocional, podendo estar atrelado a sentimentos de raiva, ansiedade; dores de cabeça, nas costas e nas mandíbulas; dores musculares principalmente por tensão; problemas nos sistemas digestivos, irritabilidade do intestino; arritmia; palpitação; tontura; dores no peito e falta de ar. Em níveis elevados pode causar hipertensão, depressão, infarto e outras doenças (NUNOMURA *et al.*, 2004).

Os mesmos autores ressaltam que diante dos inúmeros efeitos que o estresse pode causar no organismo dos indivíduos, foram criadas estratégias para regular e diminuir o estresse nesses sujeitos, através de estudos, foi possível destacar que a prática de atividades físicas é uma das principais formas e a mais utilizada para aliviar os sintomas. Proporcionando prazer, euforia, bem estar e diversos outros benefícios para a saúde mental e física do sujeito.

2.4.2 Motivos Interpessoais

Contido nos motivos interpessoais, o reconhecimento social, indica que os indivíduos praticam atividade física aguardando elogios e/ou reconhecimento do esforço que realiza, através de seus amigos e familiares, ou seja, realiza uma atividade somente com a intenção de ser reconhecido ou elogiado por alguém e não para si mesmo. Ainda, de acordo com os mesmos autores, a motivação pode ser também por meio da afiliação, onde ressalta a necessidade que o indivíduo possui em se sentir associado a um grupo, clube ou até mesmo um serviço esportivo, geralmente está ligada aos indivíduos mais jovens, que buscam o sentimento de pertencimento, esta também é uma motivação intrínseca (CAPDEVILA *et al.*, 2004).

Quanto a dimensão competição, uma motivação extrínseca, os sujeitos tendem a comparar suas habilidades com terceiros, querendo ser melhores e mais rápidos. O caráter competitivo pode ser voltado à vitória ou a uma meta. Quando focado na vitória tem-se uma comparação interpessoal, no entanto, quando relacionado a um objetivo, tem-se um foco maior no desempenho pessoal (WEINBERG; GOLD, 2017). Além disso, algumas pessoas consideram que através de alguma modalidade esportiva irá conseguir notoriedade, vencer competições, ganhar prêmios e conseqüentemente adquirir retorno financeiro. Cabe lembrar ainda, que em algumas situações, os sujeitos podem encontrar dificuldades em agir em situações competitivas, principalmente quando há pressões familiares, ou de treinadores que querem bons resultados, podendo acarretar conseqüências negativas, entre elas, o abandono da modalidade (REINBOTH; DUDA, 2005).

2.4.3 Motivos de Saúde

A dimensão saúde divide-se em duas: Reabilitação da saúde e Prevenção de doenças, sendo ambas motivações extrínsecas. Na Reabilitação de saúde o indivíduo tem como motivação a prática do exercício físico devido a uma prescrição médica. Já no aspecto de Prevenção de doenças, os indivíduos procuram atividades físicas a fim de evitar problemas de saúde futuros, principalmente quando já se tem um quadro de doenças no histórico familiar, ou também para manter ou melhorar a sua saúde (CAPDEVILA *et al.*, 2004).

Estudos destacam que a prática de atividade física regular pode diminuir risco de problemas cardíacos, além de melhorar os hábitos do indivíduo como um todo, se tornando ativo e com uma alimentação equilibrada. A própria vontade e preocupação em se tornar uma pessoa saudável dependendo só de si mesmo, já é considerada uma motivação que induz a prática de um programa de exercício físico, acarretando diversos benefícios como melhora da condição física e da qualidade de vida (COREZOLA, 2015).

2.4.4 Motivos de Estética

Quanto à dimensão estética, também motivação extrínseca, é dividida em controle do peso corporal e aparência física. São aspectos que recebem grande destaque na sociedade, já que muitos buscam por um corpo perfeito que a própria cultura impõe, um corpo bonito e sem gordura. Iniciando-se uma construção e manutenção dessa imagem corporal (GARCIA; LEMOS, 2003). As autoras ainda destacam que a sociedade atual condiciona que o indivíduo deve sempre procurar se

parecer o mais jovem e saudável no maior tempo que conseguir. Visto que a valorização sempre está relacionada no corpo belo e saudável.

A indústria midiática divulga de todas as formas, um padrão corporal estabelecido, branco, jovem, com massa magra em destaque e além disso, no caso das mulheres, tem se em destaque o corpo magro. Maldonado (2006) cita que estudos mostram que nesse padrão de beleza disseminado pela mídia pertencem apenas 5 a 8% da população mundial. Pode-se notar diversas propagandas que visam a transformação do corpo, desde programas de exercício físico até métodos “fáceis e rápidos”. Programas de televisão e campanhas publicitárias defendem o corpo definido, através das vitaminas, chás milagrosos e cirurgias radicais.

O público mais afetado são as adolescentes e mulheres adultas, onde desde pequenas já possuem certa preocupação em seguir esse padrão imposto pela sociedade, muitas por não conseguirem chegar nesse padrão se deprimem, gerando casos de frustração e não aceitação do seu próprio corpo (MALDONADO 2006).

Contudo, o excesso de peso corporal também acarreta problemas, como a obesidade, que ultimamente tem sido vista como um grave problema de saúde pública em muitos países e pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é apontada como uma epidemia mundial (ALMEIDA *et al.*, 2017). Desta forma, é necessário seguir uma alimentação saudável e praticar atividade física afim de evitar algumas doenças que acompanham o sobrepeso e a obesidade. Se tornando assim, um dos fatores motivacionais para a prática regular de alguma modalidade.

2.4.5 Motivos de Condição Física

O último aspecto a ser destacado é o fator motivacional extrínseco, condição física, onde o sujeito busca praticar atividade física com objetivo de melhorar a força e a resistência muscular, como também aumentar a agilidade e a flexibilidade corporal (CAPDEVILA *et al.*, 2004).

Diante de todas essas experiências, este estudo possui a finalidade de realizar um levantamento a respeito dos principais motivos que levam os indivíduos a praticarem a modalidade de *Cross training* e como o fator motivacional é importante para a permanência dos mesmos.

3 OBJETIVOS

Este estudo pretendeu-se através do objetivo principal, identificar os principais motivos que levam os indivíduos a praticarem a modalidade de Cross training. Bem como, mediante aos objetivos específicos, analisar os fatores que facilitam e/ou dificultam a prática regular do Cross training e também as diferenças de motivações entre o público feminino e masculino.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de Pesquisa

Este trabalho é de natureza aplicada, se caracteriza por ser uma pesquisa de campo, que busca aprofundar os objetivos propostos, estudando um único grupo ou comunidade (GIL, 2002). Além disso, possui abordagem quali-quantitativa, com finalidade descritiva, cujo objetivo é detalhar as características de um grupo ou fenômeno (GIL, 2002).

4.2 Participantes

Participaram do estudo um total de 30 indivíduos na faixa etária acima de 18 anos, de ambos os sexos e participantes da modalidade de *Cross training* no *box* de treinamento *Cross Experience* da cidade de Lavras. Todos os praticantes pertencentes ao *box* foram informados sobre os propósitos e o procedimento da pesquisa, sendo convidados a participar de forma voluntária. Logo após foi entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A), aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Lavras/MG com uma linguagem acessível para aqueles que expressaram vontade em participar da pesquisa.

4.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi feita através da versão revisada e traduzida do questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), que está ao final deste estudo (ANEXO B), contém 44 perguntas que remetem a motivos psicológicos, interpessoais, de saúde, estéticos e de condição física, estas foram subdivididas em dez fatores (diversão, controle de estresse, reconhecimento social, competição, afiliação, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física). O questionário possui como propósito indicar os aspectos de motivação intrínseca e extrínseca mediante a prática de exercício físico. Cabe lembrar ainda que as perguntas eram encontradas embaralhadas para não influenciar o participante, que ao responder, não era obrigado a se identificar.

Além disso, o questionário segue a escala *Lickert* de 6 pontos, sendo (0 = “nada verdadeiro para mim” e 5 = “totalmente verdadeiro para mim”), precedido pelo enunciado “Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico”. O instrumento de coleta de dados foi aplicado

em um só momento e pela mesma pessoa, o questionário foi disponibilizado em versão impressa para facilitar a coleta, de modo que qualquer um do *box* conseguisse responder.

Critérios de inclusão:

- (1) Ser aluno da modalidade de *Cross training* no *box Cross Experience* de Lavras-MG.
- (2) Estar ativo na modalidade.
- (3) Ter idade acima de 18 anos.

Critérios de exclusão:

- (1) Não demonstrar interesse em participar do estudo.
- (2) Pessoas que estão há mais de um mês sem treinar no *box*.
- (3) Ter idade abaixo de 18 anos.

4.4 Análise dos Dados Coletados

A análise dos dados se deu por meio do cálculo da média aritmética dos itens correspondentes a cada fator motivacional contidos no quadro abaixo, que foram ordenados e analisados com auxílio da Planilha do Excel. Desta forma, as maiores pontuações têm como significado a presença do respectivo motivo na prática da modalidade de *Cross training*, enquanto as pontuações menores, não são tão relevantes para o indivíduo.

Quadro 1 – Cálculo dos motivos para a prática do *Cross training* através do questionário validado e traduzido *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2).

Domínio	Motivos	Itens do Instrumento
Motivos Psicológicos	Diversão/Bem-Estar Controle de estresse	3 – 8 – 14 – 20 – 33 - 42 17 – 27 – 30 – 40
Motivos Interpessoais	Reconhecimento social Afiliação Competição	5 – 16 – 29 – 39 9 – 21 – 34 – 43 11 – 23 – 24 – 36 – 44
Motivos de Saúde	Reabilitação da saúde Prevenção de doenças	2 – 10 – 35 6 – 13 – 18 – 22 – 26 – 31
Motivos Estéticos	Controle de peso corporal Aparência física	1 – 12 – 25 – 37 4 – 15 – 28 – 38
Motivos de Condição Física	Condição Física	7 – 19 – 32 – 41

Fonte: (ARAÚJO, 2017).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para atingir os objetivos deste estudo, foram apresentadas no quadro 2, as motivações que mais se destacaram e as que tiveram menos relevância de acordo com as respostas manifestadas pelos praticantes de *Cross training* no questionário EMI-2, como sendo importantes para a adesão e permanência na modalidade.

Quadro 2 – Resultado do questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2).

DOMÍNIO	MOTIVOS	RESULTADOS
<i>Motivos Psicológicos</i>	Diversão/Bem Estar	3,97
	Controle de estresse	4,17
<i>Motivos Interpessoais</i>	Reconhecimento social	1,10
	Afiliação	3,09
	Competição	2,43
<i>Motivos de Saúde</i>	Reabilitação da saúde	2,64
	Prevenção de doenças	4,09
<i>Motivos Estéticos</i>	Controle de peso corporal	4,03
	Aparência física	3,10
<i>Motivos de Condição Física</i>	Condição Física	4,25

Fonte: Do autor (2022).

Como se pode observar no Quadro 2, dos dez aspectos motivacionais presentes no questionário do estudo, cinco deles, foram os mais apontados, sendo: “condição física” (4,25), “controle de estresse” (4,17), “prevenção de doenças” (4,09), “controle de peso corporal” (4,03) e “diversão/bem estar” (3,97). Por outro lado, o “reconhecimento social” (1,10), “competição” (2,43) e “reabilitação da saúde” (2,64) foram vistos como motivos pouco relevantes para a prática regular do *Cross training*. Já os aspectos “afiliação” (3,09) e “aparência física” (3,10) foram agrupados em um bloco intermediário, mostrando pouco índice de motivação para os praticantes do *box*.

Condição Física foi o fator que recebeu maior pontuação no questionário, sendo o principal aspecto de motivação na prática do *Cross training* de acordo com o público alvo. Os sujeitos procuram programas de exercícios físicos com a finalidade de melhorar o corpo como um todo,

através das valências físicas, como: força, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade. Desta forma, como o aspecto condição física engloba todas essas capacidades, essa se sobressai diante das outras motivações.

Seguido da condição física, o controle de estresse também se torna fundamental para o bem estar dos indivíduos, uma vez que o estresse é uma das doenças do “século”, devido as consequências dos aspectos intrínsecos e extrínsecos do sujeito, sendo que se não forem contidos no início, podem resultar em algumas doenças ou distúrbios à saúde (NUNOMURA *et al.*, 2004).

Ainda segundo o mesmo autor, o estresse pode ser resultante de uma série de situações no cotidiano do indivíduo, tais como: matrimônio, divórcio, mudança de moradia, alterações climáticas, ou até mesmo doenças e cirurgias. Podendo ser físico, emocional ou ambos. O primeiro relaciona-se com episódios com traumas físicos, como por exemplo: traumatismos, cirurgias, lesões ou hemorragias. O estresse emocional são situações que o sujeito sofre que o abala psicologicamente e o terceiro seria a união do trauma físico e emocional (NUNOMURA *et al.*, 2004).

Os estudos de Moutão (2005) e Ascensão (2012) demonstraram que as motivações referentes a Condição Física e Controle de estresse foram julgadas como as mais notáveis em ambos os estudos. Isso pode ter como justificativa o fato da maioria dos indivíduos trabalharem a maior parte do tempo sentados, com um ritmo de trabalho intenso e acelerado, além de estressante. Com essa rotina recorrem a diversos tipos de remédios, sendo que a atividade física poderia cumprir o mesmo papel e ir até um pouco além (MOUTÃO, 2005). Por isso, muitos têm procurado atividades para sair da rotina diária estressante.

Seguindo o controle de estresse, temos a prevenção de doenças, não sendo surpresa, já que ultimamente o cuidado com a saúde, bem estar e qualidade de vida têm se tornado temas importantes. A sociedade entende que a atividade física é benéfica e proporciona um envelhecimento saudável, sendo assim, não há como viver sem (AMORIM, 2010). Além disso, cada vez se torna mais recorrente a possibilidade de realizar exames quando se é mais jovem para prevenir doenças que estão presentes em seus familiares, geralmente problemas genéticos e hereditários, podendo preveni-los o mais rápido e da melhor forma possível.

O fator Diversão/Bem estar é demonstrado em alguns estudos que quanto mais tempo de treinamento o indivíduo possui, mais em evidência está a motivação de diversão, por outro lado, os sujeitos que estão mais sedentários possuem motivações em evidência diferentes do que aqueles

que estão ativos por mais tempo, estes deixam a diversão de lado e praticam a modalidade com um pouco mais de “obrigação” (MOUTÃO, 2005).

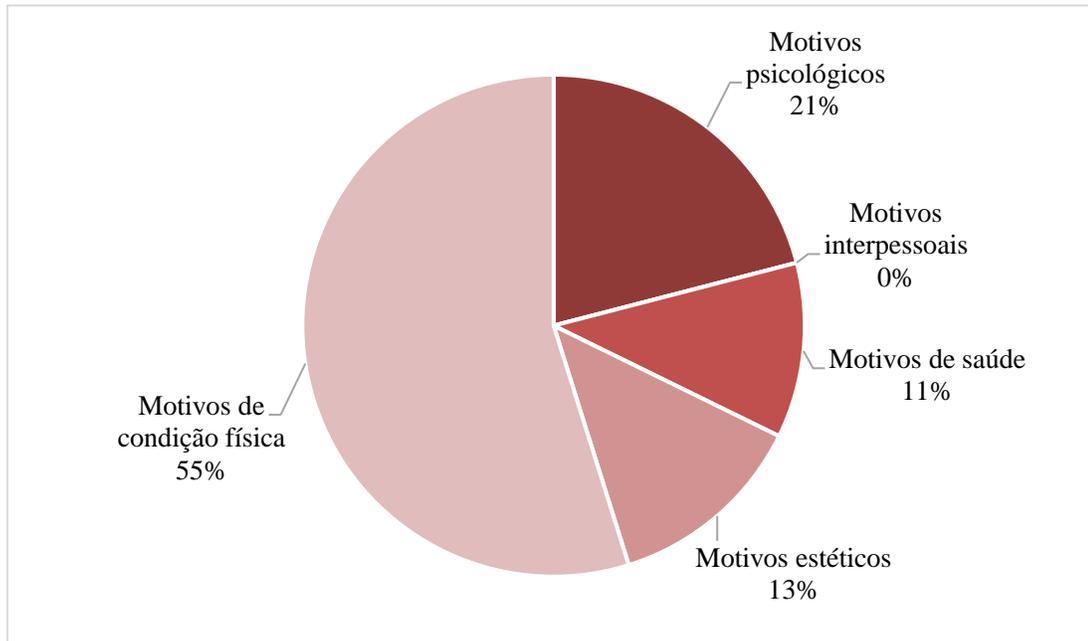
De acordo com a OMS, a obesidade cresce cada dia mais, em 2017, cerca de 4 milhões de pessoas morreram a cada ano pelo excesso de peso. Além disso, no ano de 2016, 1,9 bilhão de adultos se encontravam com sobrepeso, sendo que destes, 650 milhões estavam obesos (OMS, 2021). Isso demonstra a necessidade de os indivíduos procurarem programas de atividade física em busca de reduzir o seu peso corporal, evitando assim, o sobrepeso.

Juntamente com o controle do peso corporal, no estudo de Moutão (2005), verificou-se que em relação a aparência, as mulheres procuram praticar alguma atividade com o intuito de reduzir o peso corporal, já os homens buscam aumentar a força como um todo e, desta forma, a hipertrofia muscular. O mesmo autor ainda destaca que conforme os indivíduos vão se tornando adultos, os fatores Aparência e Afiliação não são tão significativos, não se tem uma necessidade em pertencer a um grupo, como para os sujeitos mais jovens (MOUTÃO, 2005).

Considerando a presente pesquisa, nota-se que em relação a competitividade e reconhecimento social, estas se assemelham aos resultados de outros estudos, como de Amorim (2010). Sendo os que menos pontuaram no questionário, podendo afirmar então, que estes aspectos não são relevantes para os indivíduos procurarem ou permanecerem nos programas de atividade física. O fato de a competitividade não ser tão presente nas respostas pode ser pelo *Cross training* do *box* não ser um esporte em si, com datas competitivas e regras. Eles buscam a modalidade do *box* por motivos mais pessoais, como os aspectos de estética (perder peso), condição física (resistência) e psicológicos (controle de estresse).

Sobre a motivação do reconhecimento social segue a mesma linha da competição, visto que os indivíduos não buscam a prática de atividade física com o objetivo de competição ou reconhecimento. Ainda mais que o *Cross training* não possui essa característica, sendo um motivo da pontuação pequena nas respostas ao questionário (MOUTÃO, 2005).

Figura 1 – Resultado do questionário EMI-2 aplicado em participantes de *Cross training* do box de treinamento *Cross Experience* de Lavras.



Fonte: Do autor (2022).

Os resultados encontrados no estudo aparentam com outras pesquisas disponíveis na literatura. Ebben e Brudzynski (2008), Guedes e colaboradores (2012) destacaram em estudos com universitários, onde estes consideraram os fatores motivacionais condição física, controle de estresse, controle de peso corporal e de diversão como principais para a adesão e permanência em programas de exercícios físicos. Além disso, os aspectos afiliação e aparência física também foram reunidos em um grupo intermediário, ressaltando um nível menor de motivação entre a amostra.

Segundo pesquisas, Legnani e colaboradores (2011) utilizaram o mesmo questionário deste estudo (EMI-2), porém com universitários, e destacaram que os fatores motivacionais mais importantes foram: Motivos de saúde; psicológicos e condição física. Como também os menos considerados sendo os motivos interpessoais.

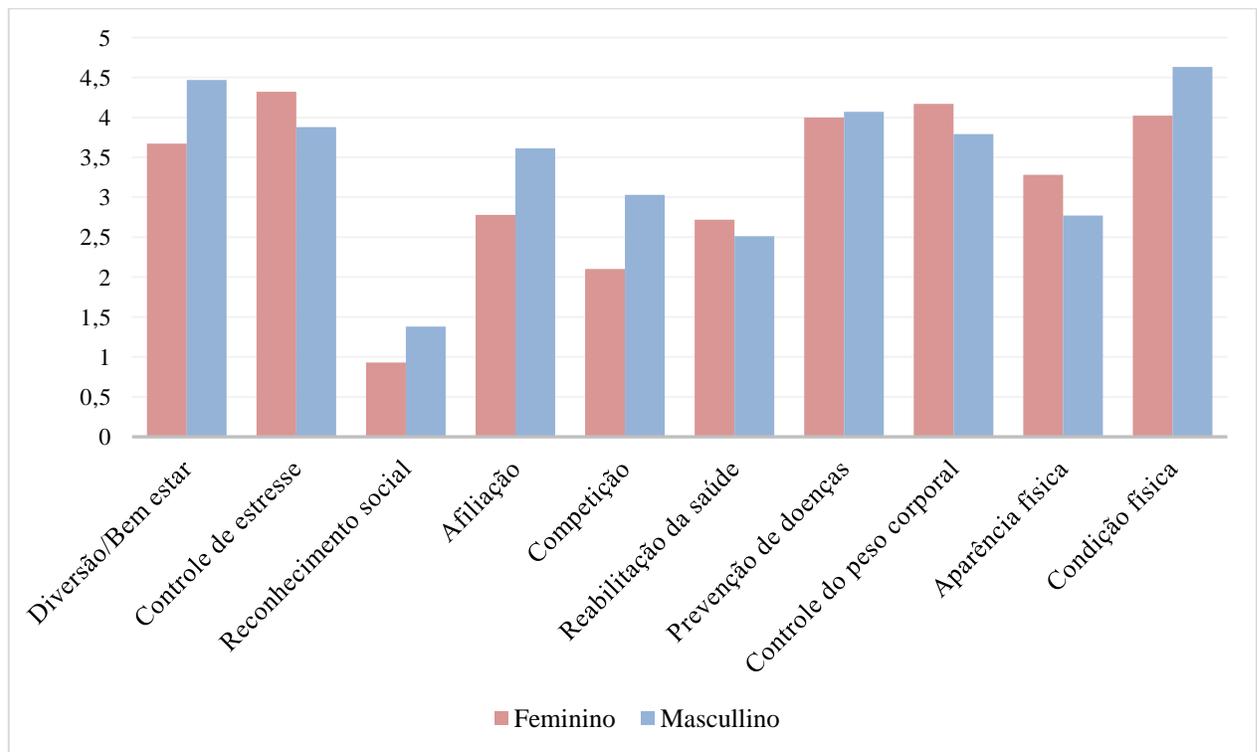
Guedes e colaboradores (2012) também apontaram através de estudos, que universitários que iniciaram recentemente alguma modalidade de exercício físico, consideraram os aspectos motivacionais extrínsecos (condição física, controle do peso corporal), mais importantes para a adesão e a prática regular na modalidade escolhida. No entanto, aqueles que já treinam por um

período de tempo maior, acreditam que as motivações intrínsecas (diversão/bem estar, controle de estresse) são mais relevantes quanto ao fator motivacional para a prática de exercício físico.

Portanto, fundamentando através de estudos, pode-se dizer que as motivações podem ser classificadas em intrínsecas e extrínsecas, mas são os fatores internos mais propensos a fazer com que os indivíduos não desistam e conseqüentemente permaneçam por mais tempo na modalidade. (CASPERSEN *et al.*, 1985; VIERLING *et al.*, 2007; GUEDES *et al.*, 2012). Neste cenário, a motivação se torna um dos principais elementos que levam os indivíduos a práticas regulares de exercício físico (LEGNANI *et al.*, 2011).

Essa prática regular, resulta em diversos benefícios para a saúde e bem estar dos indivíduos, através do aumento de força e resistência muscular, melhora da saúde mental e dos sistemas que são responsáveis para o bom funcionamento do organismo, além da manutenção do peso corporal (MORGAN; GOLDSTON, 1987; WANKEL, 1993; *apud* BARBOSA, 2006).

Figura 2 – Comparação dos aspectos motivacionais do questionário EMI-2 de acordo com a variável Sexo.



Fonte: Do autor (2022).

Como se pode observar na Figura 2, as mulheres deram mais importância aos fatores motivacionais Controle de estresse; Controle de peso; Condição Física; Prevenção de doenças; Diversão/Bem estar e Aparência física. Causando surpresa, já que se esperava o aspecto aparência física e controle de peso sendo mais importantes, visando a estética. Se observar mais afundo, as motivações abordadas são: Psicológica, Saúde, Estética e Condição Física, no entanto, ainda mais afundo é notável que a procura maior é para o aspecto psicológico como também para a estética.

São fatores de grande destaque visto que com a globalização, as empresas buscam cada vez mais pessoas eficientes, de modo que as mulheres se tornam mais “submissas” ao mercado de trabalho, precisando deixar de lado algumas funções diárias para dar conta do seu serviço. Muitas dessas mulheres possuem trabalhos e rotinas exaustivas, que fazem com que esqueçam ou deixem de lado o seu lazer, ocasionando surgimentos de doenças (ROCHA; ALMEIDA, 2007).

Oliveira e colaboradores (2020) ressaltam que as mulheres possuem uma pressão maior da sociedade, visto que a maioria além de trabalhar fora, ao chegar em sua casa, precisa cuidar de seus filhos e dos afazeres domésticos. Em função disso, pode-se notar que as mulheres têm apresentado distúrbios como estresse, depressão, baixa autoestima, ansiedade e outros (OLIVEIRA, et al., 2020).

Desta forma, o público feminino busca modalidades como o *Cross training* para a melhoria da saúde mental, física e social, sobretudo para a estética. As mulheres sofrem pressões diárias, da mídia e da sociedade por um corpo “perfeito”, onde se tem uma certa influência que faz com que recorram a inúmeras cirurgias plásticas, produtos e dietas malucas, esquecendo que a atividade física possui diversos benefícios físicos e mentais (AMORIM, 2010). Contudo, além de toda essa pressão, as mulheres também se cobram, normalmente descontente do que vê em si mesma (ROSA; BARRETO; AZEVEDO, 2018).

Balbinotti e Capozzoli (2008), discutem através de estudos, que as mulheres buscam com mais intensidade programas de exercícios físico com a motivação relacionada à Saúde do que os homens. Estes, através desta pesquisa, demonstraram que as motivações com maior grau de importância são: Condição Física; Diversão e Bem estar; Prevenção de doenças; Controle de estresse; Controle de peso.

Nos primórdios até os dias atuais, os homens carregam para si a necessidade de serem indivíduos fortes em busca de uma masculinidade hegemônica. Desta forma, desde seus antepassados, teve-se a necessidade de desenvolver diversas capacidades físicas como: força,

velocidade, resistência, agilidade, entre outros, como também agressividade, competitividade e sentimento de virilidade. Utilizando ao caçar, para a proteção de sua família, trabalho e sobrevivência (DEVIDE, 2005 *apud* MACHADO; DEVIDE, 2007).

Atualmente, essa imagem ainda se sobressai, principalmente através dos esportes e atividades físicas, e é por isso, que os homens possuem a preferência e a principal motivação o aspecto condição física, para conseguir alcançar e melhorar suas valências físicas, continuando sem perceber, o aspecto cultural que vem de seus ascendentes (DEVIDE, 2005 *apud* MACHADO; DEVIDE, 2007).

Quanto aos aspectos históricos, Jaeger (2006), também demonstra que através das práticas corporais, as mulheres deveriam realizar somente atividades que exigiam o uso da flexibilidade e agilidade, com intuito de preparar o corpo para a maternidade, mas nessas práticas era necessário evidenciar uma delicadeza em seus movimentos, para que não perdessem sua feminilidade. Os homens, por outro lado, deveriam realizar práticas corporais com aspectos que evidenciassem a masculinidade, através da agressividade e bravura. Nessas práticas estavam contidas força, velocidade, resistência e potência muscular.

Ascensão (2012) destaca que analisando diversos estudos pode-se concluir que as principais motivações do público masculino têm sido em torno da condição física, sendo que procuram aumentar a massa muscular e conseqüentemente diminuir gordura corporal, se manter em forma e praticar algum tipo de exercício. Já por parte das mulheres, destacam-se os fatores referentes à saúde, estética e perda de peso corporal. Além disso, o mesmo autor ainda cita que entre a faixa etária dos 18 aos 40 anos, os indivíduos se preocupam mais com a estética, como também a manutenção do físico. No entanto, a partir dos 40 anos, têm se uma apreensão com o bem estar e a saúde como um todo, com objetivo de perder peso devido a alguns possíveis problemas de saúde e também diminuir o estresse, através do próprio exercício físico, como também pelo período de socialização no *box*.

Os participantes do estudo, possuem faixa etária entre 20 e 60 anos, pode-se notar, desta forma, que os aspectos motivacionais referentes a faixa etária estão bem equilibrados. Já que condição física, controle de estresse, prevenção de doenças e controle de peso corporal estão mais evidentes na pesquisa, dando a entender que os indivíduos que responderam ao questionário possuem uma faixa etária proporcional referente a pesquisa de Ascensão (2012) ressaltada no parágrafo anterior.

De acordo com Buckworth e colaboradores (2007), os resultados do estudo confirmam que as motivações intrínsecas e extrínsecas são significativas e essenciais para a saúde física, para a adesão e permanência dos indivíduos na modalidade escolhida. No entanto, esses aspectos motivacionais variam de acordo com cada sujeito, com suas prioridades e interesses, tempo em que está ativo praticando atividade física, qual a necessidade e objetivos, local da prática, entre outros (SANTOS; KNIJINIK, 2006).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados desse estudo, foi permitido identificar os principais motivos que levam os indivíduos a praticarem a modalidade de *Cross training* no box de treinamento *Cross Experience* de Lavras, bem como as diferenças de motivações entre o público feminino e masculino. Em síntese, como ressaltam os estudos e artigos científicos, o exercício físico é fundamental para o bem estar físico, mental e social do ser humano. Contudo, para que as pessoas consigam realizar os exercícios físicos regularmente, é necessário constância e sobretudo motivação. É essa motivação que faz com que os indivíduos tenham vontade de começar uma atividade, como também permanecer na mesma, traçando metas e alcançando os resultados esperados.

De acordo com os objetivos apresentados neste trabalho, foram citadas informações que relacionam precisamente as indagações colocadas. Primeiramente, quanto ao objetivo principal, conclui-se que dos dez aspectos motivacionais presentes no questionário, cinco deles foram os mais apontados e direcionam os indivíduos a prática do programa de exercício físico *Cross training*, sendo eles: Condição física; Controle de estresse; Prevenção de doenças; Controle de peso corporal e Diversão/Bem estar.

Ressaltando que a maioria dos indivíduos do estudo procuram a modalidade a fim de adquirir uma condição física adequada, melhorando as valências força, resistência, agilidade, velocidade, entre outras. O exercício físico, neste caso, o *Cross training* pode ser considerado uma fuga da rotina estressante, de adultos com trabalhos acumulados e exaustivos, como também de jovens com seus estudos e apreensões, além daqueles que não estão se encontrando no momento, com altos níveis de ansiedade ou até mesmo de depressão.

A prática de exercício físico possui papel fundamental para que os indivíduos previnam contra inúmeras doenças e conseqüentemente vivam mais do que o esperado, possuindo uma motivação interessante para alguns sujeitos. Correlacionado a essa motivação, o fator peso corporal também se destaca devido ao consumo excessivo de industrializados, principalmente pela falta de tempo em cozinhar, como também pela falta de informações de quão negativo são esses alimentos. Arelado a isso, a mídia destaca um padrão corporal onde só os magros se sentem representados, desta forma, a procura por exercícios físicos para a manutenção do peso corporal e também pela estética chamam atenção.

A motivação diversão/bem estar, demonstra que os sujeitos têm procurado estabelecimentos que possuem um ambiente “divertido”, com uma socialização maior e treinos variados, para que possa ir treinar não só por obrigação, mas que tenha um ar de descontração e socialização entre os praticantes da modalidade escolhida. De modo que o tempo passe mais rápido e não seja tão maçante, que acentue uma vontade de ir e treinar.

Em relação aos objetivos específicos, todos foram entendidos e respondidos dentro dos resultados do estudo, é visível a diferença de motivação entre o público feminino e masculino, onde os aspectos motivacionais das mulheres percorrem o lado psicológico (controle de estresse) e o lado estético (controle do peso corporal). Nos homens, no entanto, há o predomínio do aspecto motivacional condição física, onde buscam uma melhora principalmente da força como também da resistência muscular.

A cada dia que passa, com a influência da mídia, há uma preocupação maior sobre a saúde tanto do corpo como a mental. De tal modo que apesar da correria do dia a dia, as pessoas buscam, cada vez mais, dar início a uma prática de exercício físico, através da motivação que tem a função do ponta pé inicial, sendo imprescindível para a inclusão, manutenção e também para a permanência no estabelecimento escolhido.

Podemos então verificar que por mais que a prática do *Cross training* seja semelhante para o público feminino e masculino, constataram-se algumas diferenças consideráveis na valorização dos aspectos motivacionais para cada grupo. Estes resultados poderão ser significativos para o profissional de Educação Física, que deve adequar os programas de exercício físico considerando o perfil das motivações expressas pelo público alvo.

Espera-se que por meio deste estudo, se tenha uma abertura para que mais pessoas pesquisem a respeito das motivações, que ainda se tem uma certa escassez, principalmente sobre os aspectos motivacionais. Como também sirva de recomendação para os profissionais de Educação Física para que encontrem maneiras, caminhos e abordagens variadas para incentivar e motivar essas pessoas, a fim de evitar o abandono na modalidade. “Além disso, deve-se proporcionar ao indivíduo as atividades necessárias para que os resultados esperados sejam alcançados, como também, um ambiente de socialização adequado e agradável, para que o sujeito se relacione com as pessoas da melhor maneira possível” (VICH JUNIOR, 2016, p. 29).

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Daphne de. **Contribuições da motivação na prática de atividade física regular**. 2012. 53 p. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho - Câmpus de Rio Claro, Rio Claro, 2012.
- ALMEIDA, Luana Mirelle de *et al.* Estratégias e desafios da gestão da atenção primária à saúde no controle e prevenção da obesidade. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, Brasília, v. 8, n. 1, p. 114-139, jan. 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5821300>. Acesso em: 05 jan. 2023.
- AMORIM, Diogo Perito. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010. 48 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- ARAÚJO, Carlos Eduardo de. **Atividade Física e Exercício Físico na promoção da saúde**. 2017. 225 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Exercício Físico na Promoção da Saúde, Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde, Universidade Norte do Paraná, Londrina, 2017.
- ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação à prática de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura**. 2012. 61 p. Monografia (Especialização) – Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
- ASCENSÃO, Rui Pedro Alves de. **Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de castelo branco**. 2012. 109 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Atividade Física, Educação Física, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco, 2012
- BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 140 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 62-80, mar. 2008. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683/18396>. Acesso em: 4 jan. 2023.
- BUCKWORTH, Janet *et al.* Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: application to stages of motivational readiness. **Psychology Of Sport And Exercise**, [s. l], n. 8, p. 441-461, 2007.
- CAMPOS, Ana Cristina. **IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país**. 2020. Agência Brasil. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>. Acesso em: 19 jul. 2022.

CAPDEVILA, Luís.; NIÑEROLA, Jordi.; PINTANEL, Mónica. Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). **Revista de Psicología del Deporte**, v.13 n.1 p-55-74, 2004.

CASPERSEN, Carl *et al.* Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Rep**, v. 100, n. 2, p. 126-131, mar-abr, 1985.

COREZOLA, Gabriel Moreira. **Motivos que levam a prática do treinamento funcional**: uma revisão de literatura. 2015. 39 p. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

CORRÊA ANTUNES, Lígia de Moraes. **Da beleza e vigor do corpo**: breve história da Calistenia. 2002. 55 p. Monografia (Especialização) – Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

Crossfit Forging Elite Fitness – Foundations. Disponível em: <<http://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>>. Acesso em: 08 de julho de 2022.

DIAS, Jaqueline *et al.* Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery**, v. 21, 2017.

DIEGOLI, J. Tudo sobre Crossfit. 2014. Disponível em: <Joel Fridman | Opera Corpis (wordpress.com)>. Acesso em: 08 de julho de 2022.

EBBEN, William; BRUDZYNSKI, Laura. Motivations and barriers to exercise among college students. **Journal of Exercise Physiology online**, v.11 n.5, p.1-11, 2008. Acesso em: 22 de nov. 2022. Disponível em: <EbbenJEPonlineOctober 2008 (asep.org)>.

FIGUEIRA JÚNIOR, Aylton J.. Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 3, p. 39-46, jun. 2000. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/FIGUEIRA_JR.pdf. Acesso em: 22 jul. 2022.

FONTANA, Patrícia Silveira. **A teoria da autodeterminação e o ambiente de treino de Ginástica Rítmica**: um modelo motivacional teórico-explicativo. 2015. 182 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/128040/000975258.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 31 ago. 2022.

GARCIA, Rui Proença; LEMOS, Kátia Moreira. A estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 1, n. 17, p. 32-40, jan/jun. 2003.

GAVAZZI, Marta; DORST, Debora. A origem do Cross Training e sua evolução. **12º Encontro Científico Cultural Interinstitucional**, [s.l.], p. 1-9, out. 2014.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 175 p.

GUEDES, Dartagnan Pinto *et al.* Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiência de prática. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, [s. l], v. 3, n. 20, p. 55-62, 2012. Disponível em: http://www.gepafetec.com.br/artigos/Rosi_2012.pdf. Acesso em: 22 nov. 2022.

JAEGER, Angelita Alice. Gênero, Mulheres e Esporte. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 199-210, jan. 2006.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos *et al.* Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitário. **Revista Brasileira Ciência e Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 761-772, jul. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/NHFgLhxSckx36j6NBgk7wRx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 nov. 2022.

LOPES, Elis Regina *et al.* Motivação para prática do pole dance como atividade física por mulheres. **Saúde em Revista: Motivação para prática do pole dance como atividade física por mulheres**, Piracicaba, v. 18, n. 49, p. 93-101, maio 2018.

MACHADO, Christiane de Castro. **Fatores motivacionais para a prática de atividade física em academia**. 2010. 46 p. Monografia (Especialização) - Curso de Treinamento Esportivo, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

MACHADO, Leonardo de Paula; DEVIDE, Fabiano Pries. Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, v. 12, n. 111, p. 1-1, ago. 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd111/representacoes-de-homens-e-mulheres-sobre-a-pratica-da-musculacao-em-academia.htm>. Acesso em: 09 jan. 2023.

MALAVASI, Letícia de Matos; BOTH, Jorge. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 10, n. 89, p. 1-1, out. 2005. Disponível em <Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações (efdeportes.com)>. Acesso em: 08 jan. 2023.

MALDONADO, Gisela de Rosso. A Educação Física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 59-76, 2006. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1302/1006>. Acesso em: 08 dez. 2022.

MENDES, Silvino; CARVALHO, João; RODRIGUES, Ana. Cross Training: uma abordagem em contexto escolar. **Seminário Internacional Desporto e Ciência**, [s. l], p. 130-135, 2017.

MOUÃO, João Miguel Raimundo Peres. **Motivação para a prática de exercício físico**: estudo dos motivos para a prática de actividades de fitness em ginásios. 2005. 146 p. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia do Desporto e Exercício, Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2005. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/259190702_Motivacao_para_a_pratica_de_exercicio_fisico_estudo_dos_motivos_para_a_pratica_de_actividades_de_fitness_em_ginasios. Acesso em: 16 dez. 2022.

NAHAS, Markus V.. **Atividade Física, Saúde & Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. 362 p. Disponível em: <https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZnP7.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2022.

NUNOMURA, Myrian *et al.* Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art10_edfis3n3.pdf. Acesso em: 03 dez. 2022.

O GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT 2012. Disponível em: <[CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf \(crossfit.com\)](#)>. Acesso em: 4 jul. 2022.

OLIVEIRA, Maria Polyana Silva *et al.* Dança e saúde: Discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu*, v. 1, n. 2, p.25-43, 2020.

OMS, Obesityandoverweigt, 9 jun. 2021. Disponível em: Obesityandoverweight (who.int). Acesso em: 03 jan. 2023.

PELLEGRINOTTI, Idico Luiz. Atividade Física e esporte: a importância no contexto saúde do ser humano. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998. Disponível em: <<https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1067/1242>>. Acesso em: 17 jul. 2022.

REINBOTH, Michael; DUDA, Joan L.. Perceivedmotivationalclimate, needsatisfactionandindicesofwell-being in teamsports: a longitudinal perspective. **PsychologyOf Sport AndExercise**, [S.l], v. 7, p. 269-286, 2006.

RIOS, Manoel Juarez Marinho. **Efeitos de uma sessão de treino de CrossFit em biomarcadores plasmáticos de lesão oxidativa**. 2018. 40 p. Dissertação (Mestrado) - Curso de Atividade Física e Saúde, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2018.

ROCHA, Márcio Donizetti; ALMEIDA, Cleusa Maria de. Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, v. 7, n. 10, p.76-89, jun. 2007.

ROSA, Andressa Dias; BARRETO, Fernanda do Nascimento; AZEVEDO, Ana Letícia Padeski Ferreira do. A influência da Dança na Imagem Corporal de Mulheres praticantes de zumba. *Anais do EVINCI-UNIBRASIL*, v.4, n.1, p.75-75, out. 2018

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJINIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, jan. 2006. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/31298626/1002.pdf>. Acesso em: 11 out. 2022.

SOUZA, Jorge Andrews Carvalho de *et al.* Fatores que influenciam a prática e a adesão ao crosstraining. **Pesquisa & Educação A Distância**, [S.l], v. 1, n. 26, p. 1-24, jan. 2021. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=2013EAD1&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=9373>>. Acesso em: 20 jul. 2022.

TAHARA, Alexander Klein; SILVA, Karina Acerra. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Revista Efdeportes**, Buenos Aires, v. 61, n. 9, p. 1-1, jun. 2003. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd61/ativo.htm>>. Acesso em: 20 jul. 2022.

VICH JUNIOR, José Roberto. **Aspectos motivacionais em praticantes de musculação**. 2016. 34 p. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro, 2016.

VIERLING, Kendy *et al.*, Predicting attitudes and physical activity in an at-risk minority youth sample: a test of self-determination theory. **Psychol Sport Exerc.** v. 8, n. 5, p. 795-817. set. 2007.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 604 p.

ANEXO A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS-COEP

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Prezado(a) Senhor(a), você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de forma totalmente voluntária da Universidade Federal de Lavras. Antes de concordar, é importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Será garantida, durante todas as fases da pesquisa: sigilo; privacidade; e acesso aos resultados.

I - Título do trabalho experimental: Fatores motivacionais na prática regular do Cross training de acordo com praticantes de um box de treinamento de Lavras.

Pesquisadora responsável: Izadora Pereira Avelino

Cargo/Função: Estudante

Instituição/Departamento: Universidade Federal de Lavras/ Departamento de Educação Físico

Telefone para contato: (35) 99143-2349

Local da coleta de dados: Cross Experience Lavras

II – OBJETIVOS

O objetivo do estudo é identificar os principais motivos que levam os indivíduos a praticarem a modalidade de Cross training, analisando os fatores que facilitam e/ou dificultam a prática regular do Cross training.

III – JUSTIFICATIVA

Este é um Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Lavras, que vamos tentar verificar os principais motivos que levam os indivíduos a praticarem a modalidade de Cross training.

IV - PROCEDIMENTOS DO EXPERIMENTO

AMOSTRA

O estudo contará com 30 alunos na faixa etária acima de 18 anos, de ambos os sexos e participantes da modalidade de Cross training no box Cross Experience Lavras.

EXAMES

Não há exames, apenas questionário.

V - RISCOS ESPERADOS

Não há riscos para os participantes.

VI - CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa. Lavras, 24 de agosto de 2022.

ANEXO B

Questionário (EMI-2) que será aplicado aos praticantes de *Cross training* no box de treinamento de Lavras.

As questões abaixo tratam dos motivos que levam você a praticar exercício físico. Leia cada afirmação cuidadosamente e indique, fazendo um círculo no número apropriado, se cada uma das afirmações, para o seu caso, é verdadeira ou falsa, ou se seria verdadeira se praticasse exercício físico. Se uma afirmação não tem nada de verdadeiro, indique "0". Se você pensa que uma afirmação é "muito verdadeira", assinale "5". Se Você pensa que uma afirmação é parcialmente verdadeira, então assinale "1", "2", "3" ou "4", de acordo com o grau de veracidade de cada afirmação. Você pode escolher qualquer número entre 0 e 5. Lembre-se, queremos saber quais as razões que você próprio(a) escolhe ou escolheria para praticar exercício físico, e não as razões por que outras pessoas escolhem ou escolheriam para praticar exercício físico

Pessoalmente, eu pratico exercício físico (ou poderia vir a praticar exercício físico):	Nada verdadeiro para mim					Totalmente verdadeiro para mim						
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
1. Para controlar o meu peso corporal	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
2. Para evitar doenças	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
3. Para me sentir bem	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
4. Para parecer mais jovem	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
5. Para demonstrar às outras pessoas o meu valor	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
6. Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
7. Para ter mais força física	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
8. Porque gosto da sensação de me exercitar fisicamente	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
9. Para passar o tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
10. Porque o meu médico aconselhou-me a fazer exercício físico	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
11. Porque gosto de vencer nas atividades esportivas	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
12. Para reduzir o meu peso corporal	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
13. Para prevenir algum problema de saúde	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
14. Porque, mediante o exercício físico, me sinto mais revigorado	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
15. Para ter um corpo elegante	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
16. Para comparar as minhas capacidades físicas com as de outras pessoas	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
17. Porque ajuda a reduzir a tensão psicológica	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
18. Porque quero manter boa saúde	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
19. Para melhorar a minha condição física	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
20. Porque fazer exercício físico é gratificante por si só	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
21. Para usufruir os aspectos sociais do exercício físico	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

22.	Para ajudar a prevenir uma doença que ocorreu com pessoas de minha família	0	1	2	3	4	5
23.	Porque gosto de competir	0	1	2	3	4	5
24.	Para superar desafios	0	1	2	3	4	5
25.	Para ajudar no controle do meu peso corporal	0	1	2	3	4	5
26.	Para evitar doenças cardiovasculares	0	1	2	3	4	5
27.	Para auxiliar na recuperação das tensões do dia-a-dia	0	1	2	3	4	5
28.	Para melhorar a minha aparência física	0	1	2	3	4	5
29.	Para ser reconhecido pelas minhas realizações	0	1	2	3	4	5
30.	Para ajudar a controlar o meu estresse	0	1	2	3	4	5
31.	Para sentir-me mais saudável	0	1	2	3	4	5
32.	Para ser mais forte fisicamente	0	1	2	3	4	5
33.	Para usufruir da experiência de fazer exercício físico	0	1	2	3	4	5
34.	Para me divertir e ser ativo fisicamente com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
35.	Para ajudar na recuperação de uma doença ou lesão	0	1	2	3	4	5
36.	Porque gosto da competição física ou esportiva	0	1	2	3	4	5
37.	Porque o exercício físico ajuda a "queimar" calorias	0	1	2	3	4	5
38.	Para parecer mais atraente fisicamente	0	1	2	3	4	5
39.	Para atingir metas que os outros não são capazes de atingir	0	1	2	3	4	5
40.	Para aliviar a tensão do dia-a-dia	0	1	2	3	4	5
41.	Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
42.	Porque sinto no "meu melhor" quando me exercito	0	1	2	3	4	5
43.	Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
44.	Porque o exercício físico é divertido, especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5

Fonte: Araújo (2017).