



CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNO PALMIERE DA FONSECA AURELIANO

MOTIVAÇÃO PARA O TREINAMENTO DE CROSSFIT: Uma Revisão Bibliográfica

Porto Velho - RO

2020

BRUNO PALMIERE DA FONSECA AURELIANO

MOTIVAÇÃO PARA O TREINAMENTO DE CROSSFIT: Uma Revisão Bibliográfica

Artigo apresentado no Curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade São Lucas 2020, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Esp. Erika Araújo Almeida

Porto Velho - RO

2020

Ficha Catalográfica

A927m Aureliano, Bruno Palmiere da Fonseca.

Motivação para o treinamento de Crossfit: uma revisão bibliográfica /
Bruno Palmiere da Fonseca Aureliano – Porto Velho, Rondônia, 2020.

9 f.

Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Educação Física –
Centro Universitário São Lucas - UNISL, Porto Velho, Rondônia, 2020.

Orientadora: Profa. Esp. Erika Araújo Almeida.

1. Motivação. 2. Crossfit. 3. Aderência. I. Almeida, Erika Araújo. II.
Título. III. UNISL.

CDU 796

Bibliotecária responsável:
Adriana Bruna Silva Albuquerque
CRB-11/1018

BRUNO PALMIERE DA FONSECA AURELIANO

MOTIVAÇÃO PARA O TREINAMENTO DE CROSSFIT: Uma Revisão Bibliográfica

Artigo apresentado à Banca Examinadora da Faculdade São Lucas, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Esp. Erika Araújo Almeida

Porto Velho, _____ de _____ de _____

Avaliação/Nota: _____

BANCA EXAMINADORA

Titulação e Nome

Nome da Instituição

Titulação e Nome

Nome da Instituição

Titulação e Nome

Nome da Instituição

MOTIVAÇÃO PARA O TREINAMENTO DE CROSSFIT: Uma Revisão Bibliográfica

Bruno Palmiere da Fonseca AURELIANO¹; Erika Araújo ALMEIDA^{2*}

1. Graduando em Bacharelado em Educação Física

2. Orientadora Professora Especialista – erika.almeida@saolucas.edu.br*

RESUMO: Este estudo aponta sobre o Crossfit, como um caráter motivacional, a fim de mostrar que a prática recorrente de atividade física, pode gerar inúmeros benefícios fisiológicos em seus praticantes, dentro de diversas modalidades e variadas faixas etárias. Dentre essas práticas, o Crossfit vem se destacando por sua ampla diversidade funcional em suas sessões de treinamento, cujo objetivo do Crossfit é desenvolver as competências físicas do indivíduo de forma ampla, geral e inclusa. O presente estudo tem como principal objetivo analisar os quanto à motivação para a prática do Crossfit. Foram considerados os artigos publicados no período de 2015 a 2020 para compor os resultados do estudo. Para atender a proposta optou-se por uma metodologia de Revisão Integrativa de Literatura abordagem qualitativa, sendo um relato apresentado de forma discursiva, utilizando-se de artigos publicados nas bases de dados, PubMed, Capes e Google Acadêmico, realizada no mês de Outubro de 2020. Os resultados apontam que dos 07 artigos selecionados, demonstram maior destaque aos fatores intrínsecos, ou seja, aqueles inerentes ao indivíduo são os que mais interferem na motivação do mesmo ao Crossfit, sendo que, dentre tais fatores, as questões que envolvem a superação, prazer, desafio, satisfação pessoal, saúde, melhora do condicionamento físico, melhorar a estética corporal e controle do estresse. Logo o Crossfit contribui ativamente para a melhora motivacional dos praticantes, melhoram sua autoestima, impactando na diminuição dos níveis de doenças levadas pela falta de motivação. Conclui-se que o profissional que atua na área de Crossfit como um grande precursor para a motivação dos indivíduos sendo assim possível desenvolver estratégias de treinos precisos, que visem assegurar o engajamento, a satisfação e a manutenção da saúde destas pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação. Crossfit. Aderência.

INTRODUÇÃO

O Crossfit foi criado nos Estados Unidos na década de 90, pelo treinador Greg Glassman e é um método de treinamento funcional em alta intensidade, onde combina treinos de corrida, ginástica e levantamento de peso olímpico a fim de desenvolver o condicionamento físico de uma forma geral. Acrescenta ainda Saraiva (2013) que em 1995, Greg foi convidado a treinar o departamento de polícia de Santa Cruz na Califórnia, e no mesmo ano abriu a primeira academia de Crossfit. Em 2001, o mesmo começou a publicar os treinos na internet para facilitar a propagação da modalidade.

Rios (2018) aponta que o treino de Crossfit tem duração média de uma hora e segue uma ordem, com um início de aquecimento, seguido de um exercício para desenvolver força ou melhorar a habilidade em algum movimento específico, para somente então começar a parte relacionada ao condicionamento físico. Em conjunto,

todos esses componentes fazem parte do popular “WOD”, ou “Work of the day”, que realizado sempre priorizando a execução em alta intensidade.

Segundo Smith et al. (2013) descrevem que os treinos possuem duas maneiras para sua execução: com um número de repetições a ser realizado no menor tempo ou o máximo de repetições possível durante um tempo fixo. A prática de Crossfit traz diversos benefícios, como melhora na composição corporal (redução do percentual de gordura e aumento da massa magra) e no consumo máximo de oxigênio. Acrescenta Aune; Powers (2016) que o Crossfit pode melhora na motivação e autoestima, aptidão física por completo, tanto na capacidade física aeróbia quanto na anaeróbia.

Schultz et al. (2016) destacam que há diversos benefícios relacionados a esta modalidade de treino, o qual o Crossfit possui, grande destaque devido ao forte apelo midiático e por seu tipo de treino, que possui caráter motivacional e desafiador. Além

disso, sabe-se que os exercícios são realizados em alta intensidade e tem como objetivo promover benefícios globais em um tempo de prática menor, quando comparado aos modelos tradicionais de treino (DOMINSKI et al., 2018).

Assim, Heinrich et al. (2014) cita que este é um fator muito importante para adesão e aderência nesse programa de treinamento que reúne uma combinação variada de atividades aeróbias, ginástica e resistência em exercícios multiarticulares. O alcance dos resultados em qualquer treinamento físico depende de aderência, a prática regular, sem interrupções.

Assim o artigo aqui apresentado visa destacar uma análise do Crossfit como caráter motivacional, bem como seus benefícios psicossociais. Nesse sentido, se faz interessante compreender que com esta prática também existe uma satisfação de necessidades psicológicas básicas, a regulação motivacional passará a ser mais autônoma, levando a uma maior intenção de prática dos exercícios físicos.

Assim, a pesquisa partiu-se da seguinte pergunta norteadora: Quais os motivos para aderência e prática da modalidade esportiva Crossfit? Para responder à pergunta que norteia apresenta-se como objetivo principal, analisar a motivação para prática e permanência no Crossfit.

MATERIAL E MÉTODO

RESULTADOS

Quadro 1. Dados dos Artigos Selecionados

Autor/ Ano	Objetivo do Estudo	Metodologia	Resultados
Costa e Dorst (2015)	Verificar o perfil sobre o tempo destinado a prática de exercícios, quanto à aspectos de saúde/doença, bem como levantar os benefícios, na percepção do atleta, que a modalidade pode trazer com a	Pesquisa é descritiva transversal.	Primeiramente a melhora do condicionamento físico, em seguido por Estética

Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura, dos estudos analisados quanto à motivação para o treinamento de Crossfit. A busca foi realizada no Portal PubMed da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Portal Capes e Google Acadêmico no mês de Outubro de 2020. Para a seleção dos descritores motivação; crossfit e aderência utilizou-se de estratégias das associações aditivas AND.

Assim para seleção dos artigos foram utilizados como critério de inclusão: artigos publicados num corte temporal de 2015 a 2020, que se encontravam disponíveis na íntegra, nenhuma restrição quanto ao idioma foi empregada, logo os critérios de exclusão foram os artigos que estavam disponíveis apenas o resumo para leitura, com publicações inferiores ao ano de 2015, artigos de revisão e aqueles que não atendiam ao objetivo proposto.

O percurso quanto ao filtro dos estudos deu-se a seleção Portal Capes 04 artigos, após filtrar resultou-se em apenas 01 artigo. Portal PubMed encontrava-se 03 artigos, onde apenas 01 foi selecionado, já no Google acadêmico apresentou-se 1390 após colocar o filtro seguindo os critérios de exclusão e inclusão restaram 914, ao serem lidos os títulos foram selecionados para a leitura final 08 artigos. Desta maneira, foram selecionados 07 artigos que atendiam ao objetivo da pesquisa.

	prática do <i>Cross Fit</i>		
FISHER, James et al. (2017)	Explorar os fatores motivacionais dos participantes do CrossFit em comparação com outros participantes do exercício de resistência.	Pesquisa de campo de caráter quantitativo.	O presente estudo sugere que os participantes do CrossFit eram mais propensos a relatar níveis mais elevados de motivos intrínsecos, como prazer, desafio e afiliação, enquanto os clientes de treinamento pessoal relataram valores mais elevados para motivos relacionados à saúde, como saúde positiva, prevenção de doenças e controle de peso.
BEZERRA, Matheus da Silva Nóbrega et al. (2018).	Relacionar os níveis de motivação e paixão de praticantes de Crossfit na cidade de João Pessoa.	Pesquisa descritiva possui um caráter quantitativo.	Os principais resultados foram: as correlações positivas que se destacam com o tempo de prática e a percepção de competência, onde os praticantes de Crossfit demonstraram satisfação em relação à autonomia de suas competências, ou seja, a realização pessoal como maior fator motivacional, destacando também baixa sensação de desmotivação dos mesmos..
FERRAZ, Pedro André Pinto da Silva Araújo. (2018).	Verificar de que forma se satisfazem as necessidades psicológicas básicas e como se comporta a regulação motivacional em praticantes de Crossfit.	Pesquisa de Campo	Os resultados obtidos revelaram que existe uma satisfação das três necessidades psicológicas básicas: Autonomia, Competência e Relacionamento, as quais estão relacionadas com comportamentos mais autodeterminados. Considerando a regulação motivacional majoritariamente identificada intrínseca.
SANTOS FILHO, André Gonçalves Dos. (2019)	Investigar os aspectos motivacionais dos praticantes de Crossfit no município de João Pessoa.	A pesquisa é do tipo transversal e descritivo, com abordagem quantitativa.	Os resultados demonstraram que os principais fatores motivacionais são voltados à prática do Crossfit em João Pessoa foram à saúde, prazer e o controle do estresse. As dimensões de menor potencial estiveram relacionadas à competição, estética e sociabilidade.
ALBINO, Álvaro Brognara; HUBER, Marcos Paulo. (2019).	Compreender o porquê de se manterem ativos em determinado esporte.	Estudo de campo com abordagem quantitativa.	Através da aplicação de questionário com alunos de um box de CrossFit, resultados apontaram os fatores intrínsecos, ou seja, aqueles inerentes ao indivíduo, são os que mais interferem na motivação.
POLOZI, Estevão	Analisar os fatores motivacionais em	Pesquisa de campo	Acerca das motivações dos indivíduos para a prática de Crossfit,

Roberto; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren. (2019).	praticantes de CrossFit®, através da Teoria da Autodeterminação (TAD).		pode viabilizar treinos precisos que os atendam, garantindo assim o engajamento, a satisfação e a manutenção da saúde destas pessoas.
---	--	--	---

Fonte: Elaboração Própria (2020).

DISCUSSÃO

Ferraz (2018) o primeiro autor selecionado para os resultados aponta que em seu estudo comprovou a melhora na satisfação pessoal e motivacional tanto intrínseca quanto extrínseca, indicando também que o fator de alta competência na realização dos movimentos estando este diretamente ligado a esses resultados assim como na continuidade do treinamento, sendo que a variabilidade da metodologia e o relacionamento humano também se destacam para essa adesão.

Vallerand et al. (1987) apontam que antigamente a motivação encontrava-se dividida em dois tipos, o primeiro é apontado como intrínseco, o qual caracterizava-se por ser um tipo de motivação em que a ação parte de forma livre e espontânea do indivíduo, sem esperar qualquer tipo de recompensa.

O segundo tipo de motivação, extrínseca, seria evidente, segundo Ntoumanis (2001), quando a tarefa é vista como um meio para atingir um determinado fim, e não como algo que parte do próprio indivíduo.

Bezerra et al. (2018) salientam que em seu estudo ficou comprovado mais uma vez a satisfação dos praticantes de Crossfit em relação a autonomia de suas competências, ou seja a realização pessoal como maior fator motivacional, destacando também baixa sensação de desmotivação dos mesmos.

Ferraz (2018) considera também que, existindo uma satisfação de necessidades psicológicas básicas, a regulação motivacional passará a ser mais autônoma, levando a uma maior intenção na prática de Crossfit.

Para Barbosa (2017) seu estudo analisou os níveis de transtornos de humor em dois grupos de praticantes de Crossfit, um grupo treinava apenas Crossfit, denominado Crossfit, o outro grupo treinava além do Crossfit atividades como caminhada e corrida, denominado este grupo como CGO, os resultados indicaram aumento significativo no estado de depressão apenas do grupo CGO, enquanto o grupo CG manteve estatisticamente os mesmo percentuais.

Bzuneck e Guimarães (2010) apontam que a autodeterminação encontra-se atreladas ao Crossfit o qual é um componente que oferta uma liberdade psicológica, que permite as pessoas realizarem suas práticas de atividade física por sua própria vontade e escolha, encarando a atividade com prazer, humor, satisfação e motivação. Apontando ainda os benefícios psicológicos que são evidentes, tais como a melhoria do bem-estar e saúde mental, controle nos níveis de ansiedade e estresse, redução de estados depressivos, aumento da autoestima e humor.

Assim Bizarro (2019) em seu estudo apontou como fator motivacional para a aderência à prática a qualidade de vida e bem estar, porém destaca como motivo de permanência em primeiro posto o serviço prestado pelos coach's, em seguida a variedade empregada pela modalidade.

Afirma então Martins et al. (2018) que de fato, pode se verificar que estudos longitudinais com métodos fidedignos devem ser feitos, usando e diferenciando atletas de praticantes recreacionais. Pois a intervenção de um Coach capacitado se mostra de suma importância para a redução de lesões, pois a periodização e a técnica de execução dos exercícios são os principais determinantes no desempenho dos praticantes de Crossfit em longo prazo.

Para Santos (2017) este estudo destaca o ambiente social com grande relevância entre praticantes de crossfit, além disso, evidencia também a preocupação da população estudada quanto aos níveis de stress, apontando este como um motivador.

A melhoria do bem-estar tem sido enfatizada por diversos setores da sociedade. O estilo de vida ativo e a prática regular de exercícios físicos são eficazes na proteção e prevenção de diversas doenças (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

De acordo com Costa e Dorst (2015), a maior motivação de praticantes de CrossFit adepto a competições seria o ganho de condicionamento físico. Porém estudos relacionados à continuidade das práticas revelam que por mais que os objetivos de busca aos programas de exercícios físicos sejam diferentes, a aderência se dá principalmente ao prazer pela prática, redução do estresse, a diversão e a sentir-se melhor quanto ao seu corpo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o profissional que atua na área de Crossfit como um grande precursor para a motivação dos indivíduos sendo assim possível desenvolver estratégias de treinos precisos, que visem assegurar o engajamento, a satisfação e a manutenção da saúde destas pessoas.

Com base nos resultados e discussão

apresentados nota-se que os fatores intrínsecos, ou seja, aqueles inerentes ao indivíduo são os que mais interferem na motivação do mesmo ao Crossfit, sendo que, dentre tais fatores, as questões que envolvem superação, prazer, desafio, satisfação pessoal, saúde, melhora do condicionamento físico, melhorar a estética corporal e controle do estresse.

Se faz necessário que o profissional possua conhecimentos específicos dos fatores motivacionais, a fim de levar à prática do CrossFit, e se aprimorem dentro desta atividade física, como também influenciarem mais grupos que tendem encontra-se desmotivados.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a Deus primeiramente pela dádiva da vida, em seguida aos meus pais, que me conduzem ao longo dessa jornada mantendo vivo, os princípios de integridade, força e coragem para a conclusão dessa etapa.

Agradecer também aos meus mestres professores, em especial minha orientadora Erika Araújo Almeida, que pacientemente me guiou e orientou na entrega desse artigo, e também aos meus colegas de classe que estiveram junto a mim durante o processo de graduação, desejando sorte e sucesso a todos nós.

CROSSFIT, MOTIVATIONAL, SOCIAL AND SELF-REALIZATION: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: This study points out about Crossfit, as a motivational character, in order to show that the recurrent practice of physical activity, can generate innumerable physiological benefits in its practitioners, within diverse modalities and varied age groups. Among these practices, Crossfit has stood out for its wide functional diversity in its training sessions, whose aim at Crossfit is to develop the individual's physical skills in a broad, general and inclusive way. The present study has as main objective to analyze the scientific articles that discuss the motivation for Crossfit, published in the period from 2016 to 2020. To meet the proposal, we chose a methodology of Integrative Literature Review qualitative approach, being a report presented in a discursive way, using articles published in the databases, PubMed, Capes and Google Scholar, held in October 2020. The results show that of the 07 selected articles, they show greater emphasis on intrinsic factors, that is, those inherent to the individual are the ones that most interfere in the motivation of the same to the Crossfit, and, among such factors,

the issues that involve overcoming the individual are the ones that most point to such result. Soon Crossfit actively contributes to the motivational improvement of practitioners, improves their self-esteem, impacting the decrease in the levels of illnesses caused by lack of motivation. It is concluded that the professional who works in the Crossfit area as a great precursor for the motivation of individuals, thus making it possible to develop accurate training strategies, aimed at ensuring the engagement, satisfaction and maintenance of these people's health.

KEYWORDS: Motivation. Crossfit. Adherence.

REFERÊNCIAS

ALBINO, Álvaro Brognara; HUBER, Marcos Paulo. **Fatores Motivacionais à Prática do Crossfit**. Artigo Bacharelado em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2019.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev Bras Med Esporte**; v. 6, n. 5, p. 194-203, Set./Out., 2000.

AUNE, K. T; POWERS, J. M. Injuries in an extreme conditioning program. **Sports health**, v. 9, n. 1, p. 52-58, 2016.

BARBOSA, Gabriel Augusto de Lima. **Transtornos de humor em praticantes de Crossfit**. Monografia submetida à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás, do curso de Licenciatura em Educação Física. 2017. 37f.

BEZERRA, Matheus da Silva Nóbrega et al. Relação entre motivação e paixão: um estudo em praticantes de Crossfit na cidade de João Pessoa-PB. **Revista Diálogo em Saúde**. V. 1, n. 2, p. 129-143, Jul./Dez. 2018.

BIZARRO, Viviane Costa. **Perfil dos praticantes de crossfit da box crossfit 409 e suas motivações relacionadas à modalidade**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da UNIJUÍ – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa – RS, 2018.

BZUNECK, J. L; GUIMARAES, S. E. R. **A promoção da autonomia como estratégia motivacional na escola: uma análise teórica e empírica**. In: Motivação para aprender: aplicações no contexto educativo. Editora: Vozes; p. 43–70, 2010.

COSTA, A. G.; DORST, D. B. Perfil dos praticantes da modalidade de Cross Fit em uma academia na cidade de Cascavel no estado do Paraná. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 19, n. 201, Fev. 2015.

DOMINSKI, Fábio Hech. et al. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. **Fisioter Pesqui**. v. 25, n. 2, p. 229-239, 2018.

FERRAZ, P. A. P. S. A. (2018). **Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit**. Porto: P. Ferraz. Dissertação de Mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentada à Faculdade de

Desporto da Universidade do Porto.

FISHER, James et al. Uma comparação dos fatores motivacionais entre os participantes do CrossFit e outras modalidades de exercícios de resistência: um estudo piloto. **J Sports Med Phys Fitness**; v. 57, n. 9, p. 1227-1234, Set. 2017.

HEINRICH, K. M. et al. Highintensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p. 789, 2014.

MARTINS, Murilo Bianchi. et al. CrossFit - Riscos e Taxas de Lesões: Revisão Sistemática da Literatura. **Revista Espacios**. v.39, n. 18, p. 19-25, 2018.

NTOUMANIS, N. Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. **Journal of Sports Sciences**, v. 19, n. 6, p. 397-409. 2001.

POLOZI, Estevão Roberto; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren. Análise da Motivação em Praticantes de Crossfit. **Pulsar** v. 11, n. 4, p. 35-45, 2019.

RIOS, M. J. M. (2018). **Efeitos de uma sessão de treino de CrossFit em biomarcadores plasmáticos de lesão oxidativa**. Porto: M. Rios. Dissertação de Mestrado para obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentado à Faculdade de Desporto d Universidade do Porto, 2018.

SARAIVA, C. **Invasão do Crossfit: veio para ficar**. 2013. Disponível em: <<http://hardcoreladies.com.br/invasao-do-cross-fit-veio-para-ficar/>>. Acesso em: 20 Set. 2020.

SANTOS, Matheus Pereira dos. **Comparação entre a motivação para a prática de musculação e do CrossFit** – 2017. 15 f, Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.

SANTOS FILHO, André Gonçalves Dos. **Aspectos Motivacionais de Praticantes de Crossfit**. (2019). Monografia Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

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

SMITH, M. M. et al. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **J Strength Cond Res**. v. 27, n. 1, p. 3159-72, 2013.

VALLERAND, R. J. et al. (1987). 12 Intrinsic Motivation in Sport. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 15, n. 1, p. 389-426.