

# FATORES MOTIVACIONAIS EM PRATICANTES DE CROSSFIT <sup>1</sup>

Yan Cardoso Mokos<sup>2</sup>

Marcos Paulo Huber<sup>3</sup>

**Resumo:** A variedade de exercícios físicos oferecidos no mercado proporciona uma rotatividade constante entre as pessoas que frequentam as academias de CrossFit e/ou outras modalidades, fazendo com que exista uma melhor especialização e boa formação dos profissionais da Educação Física. Entender os motivos que levam o cliente aos treinos de CrossFit permite ao profissional da Educação Física gerenciar melhor o seu empreendimento, planejar e periodizar de maneira mais eficiente, vindo a contribuir com as necessidades dos alunos (clientes). Logo o objetivo desta pesquisa é estimar a motivação dos praticantes de CrossFit. Este é um estudo epidemiológico, com delineamento transversal. A população foi composta por 81 praticantes de CrossFit 30 homens e 51 mulheres, com média de idade de 37,53 anos. Os resultados indicaram que as pessoas aparentam estar mais preocupadas com a saúde e qualidade de vida quando buscam por exercícios físicos. Mesmo que parte da população esteja interessada inicialmente pela estética, é comum encontrar pessoas que tenham adotado hábitos saudáveis, a maioria dos pesquisados, tem a saúde como alvo em seus objetivos com relação aos treinos, fator chave, pois tendo saúde se tem qualidade de vida.

**Palavras-chave:** CrossFit. Motivação. Educação Física.

**Abstract:** The variety of physical exercises offered in the market provides a constant turnover among people who attend CrossFit gyms and/or other modalities, making there a better specialization and good training of Physical Education professionals. Understanding the reasons that lead the client to CrossFit training allows Physical Education professionals to better manage their business, plan and schedule more efficiently, contributing to the needs of students (clients), avoiding the evasion and defamation of the modality . Therefore, the objective of this research is to estimate the motivation of CrossFit practitioners. This is an epidemiological study with a cross-sectional design. The population consisted of 81 CrossFit practitioners, 30 men and 51 women, with a mean age of 37.53 years. The results indicated that people seem to be more concerned about their health and quality of life when looking for physical exercise. Even if part of the population is initially interested in aesthetics, it is common to find people who have adopted healthy habits, most of those surveyed, have health as a target in their goals in relation to training, a key factor, as having health means you have quality of life .

**Keywords:** CrossFit. Motivation. Physical Education.

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2021.

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: yanmokos@hotmail.com.

<sup>3</sup> Orientador: Prof<sup>o</sup>. Marcos Paulo Huber. Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

## 1 INTRODUÇÃO

É notável o recente interesse de pesquisadores e da população em atividades físicas nas quais predominam a alta intensidade. Estudos mostram que o treinamento de alta intensidade promove mais benefícios na aptidão física e na saúde com menor tempo de duração, quando comparado aos métodos de treinamento tradicionais.

Nesse sentido o CrossFit apresenta-se como um novo método de treinamento físico que vem ganhando popularidade desde sua criação e implementação no início dos anos 2000. Tem o objetivo de promover aptidão física por meio do desenvolvimento de componentes como capacidade aeróbia, força e resistência muscular, velocidade, coordenação, agilidade e equilíbrio, através da realização de exercícios esportivos e funcionais, contemplando exercícios de levantamento olímpico, movimentos ginásticos e de condicionamento aeróbio, os quais podem ser executados em alta intensidade.

Em 2005, eram apenas 49 academias conveniadas no mundo; esse número cresceu para 13 mil academias conveniadas em 2017 (Crossfit.com). No Brasil, já são 707 ginásios (comumente denominados como *boxes*), com aproximadamente 80 mil praticantes, sendo considerado o terceiro país no mundo em número de ginásios. A atividade, por seu caráter motivacional e desafiador, vem ganhando milhões de seguidores. A adesão a esse tipo de exercício físico é bastante elevada, desde indivíduos aparentemente saudáveis até mesmo população de obesos ou, como tenta ser popularizado pela marca, em populações com necessidades especiais.

As inúmeras opções de exercícios físicos em oferta no mercado proporcionam um fluxo constante entre as pessoas que frequentam as academias e/ou outras práticas, uma delas o CrossFit, impondo uma especialização e boa formação dos profissionais de Educação Física. Neste sentido se faz necessário entender sobre os fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem as academias, para assim traçar estratégias metodológicas de atendimento direcionadas aos objetivos dos alunos, tornando o treino um hábito. (RYAN; DECI, 2000; AMORIN, 2010.)

Allendorf e Voser (2012) asseguram que a academia popularizou-se na sociedade, pois as pessoas buscam um meio para amenizar o estresse, a preocupação e a agitação do dia a dia, sendo que a mesma representa uma área prazerosa e com poder de satisfação comprovada cientificamente. Torna se conhecido e respeitado o profissional da Educação, quando mostra

ter conhecimento na aplicabilidade de suas aulas e assim tem papel fundamental nessa dinâmica, entre: trabalho, resultados, saúde e bem estar.

Quando uma pessoa procura por uma atividade física ela necessita de motivos para realiza-la, e é de grande importância que se saiba o que motiva as pessoas a ingressarem, e manterem ou até mesmo abandonarem alguma atividade e/ou seus objetivos. Estudar os aspectos motivacionais é importante para que se possa ampliar as possibilidades e satisfazer as necessidades das pessoas respeitando as características e individualidades de cada praticante. É, também, responsabilidade dos profissionais de Educação Física motivar seus alunos, propondo possibilidades diferenciadas de melhorar suas capacidades físicas. (DELAI; SANTOS, 2012.)

Para Malinsk e Voser (2012) os indivíduos procuram por locais propícios ao exercício físico, motivadas por vários fatores, como: a estética, emagrecimento, melhora da saúde, entretenimento, lazer e outros. Então, quais seriam os fatores motivacionais que realmente influenciam os praticantes de CrossFit?

Entender os motivos que levam o cliente aos treinos de CrossFit permite ao profissional da Educação Física gerenciar melhor o seu negócio, planejar e periodizar de maneira mais eficiente. Assim, o objetivo dessa pesquisa é estimar a motivação dos praticantes de CrossFit em um box da cidade de Tubarão em Santa Catarina.

## **2 MÉTODO**

A presente pesquisa se caracteriza como um estudo epidemiológico com delineamento transversal. A população foi composta por 81 praticantes de CrossFit 37% do sexo masculino e 63% do sexo feminino, de um box de CrossFit da cidade de Tubarão. A faixa etária dos praticantes variou de 18 a 62 anos.

O critério de inclusão foi aplicar o questionário com homens e mulheres praticantes da modalidade, com idade igual ou superior a 18 anos. Foi critério de exclusão, questionários incompletos e/ou que impossibilitaram a leitura de dados.

Para coleta de dados, será utilizado um questionário com perguntas fechadas sobre a idade, gênero, o tempo de prática de atividades físicas, e outras questões referentes as variáveis do presente estudo. Os dados obtidos serão transcritos para o programa Excel e analisados através de estatística descritiva com valores de média e desvio padrão das variáveis qualitativas. Será realizada estatística inferencial associativa levando em consideração as variáveis

independentes sexo e faixa etária com a variável dependente objetivo do treinamento de CrossFit através do teste de qui-quadrado, serão considerados valores significativos aqueles onde  $p \leq 0,05$ .

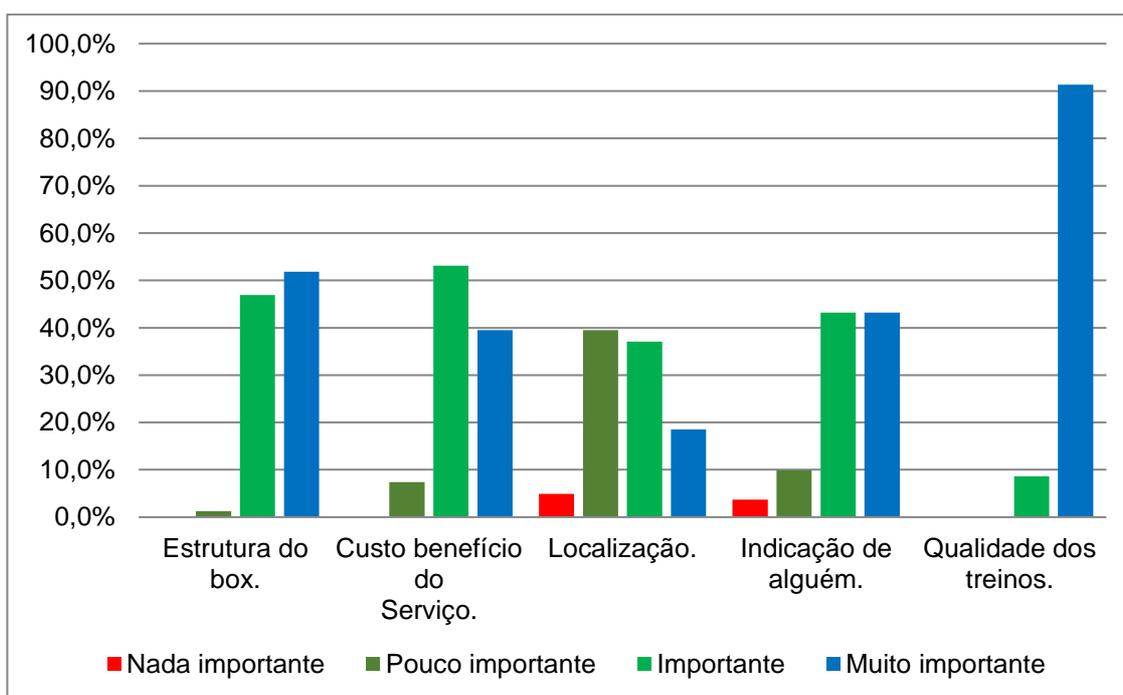
A ideia deste trabalho vem de encontro com interesse dos profissionais da Educação Física, da comunidade científica e desenvolvimento regional, pois teve como eixo de estudo a motivação dos praticantes de CrossFit.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados do questionário aplicado aos 81 praticantes de CrossFit, foram tabulados e expressos em gráficos e tabelas. A pesquisa buscou avaliar fatores que poderiam influenciar na motivação e/ou escolha da modalidade CrossFit como exercício físico.

Segundo o Gráfico 1, a maioria entre homens e mulheres, afirmaram que a localização do box (39,5%) é um fator pouco importante, o custo benefício do serviço (53,1%), a indicação de alguém (43,2) são fatores importantes e relevantes, enquanto a estrutura do box, variedade de equipamentos, limpeza do ambiente, outros cuidados (51,9) e a qualidade dos treinos (91,4%) são fatores muito importantes para a escolha do box de CrossFit.

Gráfico 1 – Características mais relevantes para a escolha do box de CrossFit.



Fonte: elaborado pelo autor, 2021.

Conforme Allendorf e Voser (2012) é comum a cada dia a busca por academias, isso ocorre como forma de controlar o estresse e a agitação da rotina diária, pois o exercício promove bem estar, prazer e satisfação.

Uma consequência da prática de exercício é o bem estar, pelo fato de proporcionar vivência de emoções positivas, uma melhoria na qualidade de vida. Assim, é fundamental identificar os aspectos motivacionais, para que se possa ampliar as possibilidades e satisfazer as necessidades dos alunos (clientes) respeitando as individualidades e características de cada um. (CASTRO et al., 2010.)

É importante conhecer os objetivos de seus clientes e, para Maltez (2008), os indivíduos necessitam se sentir exclusivos no atendimento, como se adquirissem um produto sob medida para suas necessidades. Às vezes o que os clientes “compram”, nem sempre corresponde às suas expectativas, podendo os levar a um desapontamento. Sasaki (2010) afirma que as percepções dos clientes se baseiam em avaliações cognitivas de longo prazo e a satisfação é uma reação de curto prazo, ou seja, a qualidade dos serviços e a satisfação dos clientes não são a mesma coisa. Assim é importante que a academia de CrossFit ofereça um serviço e ambiente em suas melhores condições, para que o aluno (cliente) sinta conforto e confiança nos serviços oferecidos fidelizando um plano de treinos.

No Gráfico 1, temos a indicação de que a estrutura do box, variedade de equipamentos, limpeza do ambiente são fatores muito importantes apontado por 51,9% da amostra, o que aponta segundo ROJAS (2003) que o ambiente físico é apresentado como fator muito importante à atividade física, a existência de instalações adequadas e a viabilidade de acesso são relevantes para que o indivíduo possa manter se fisicamente ativo, considerando sua rotina e outras atividades diárias.

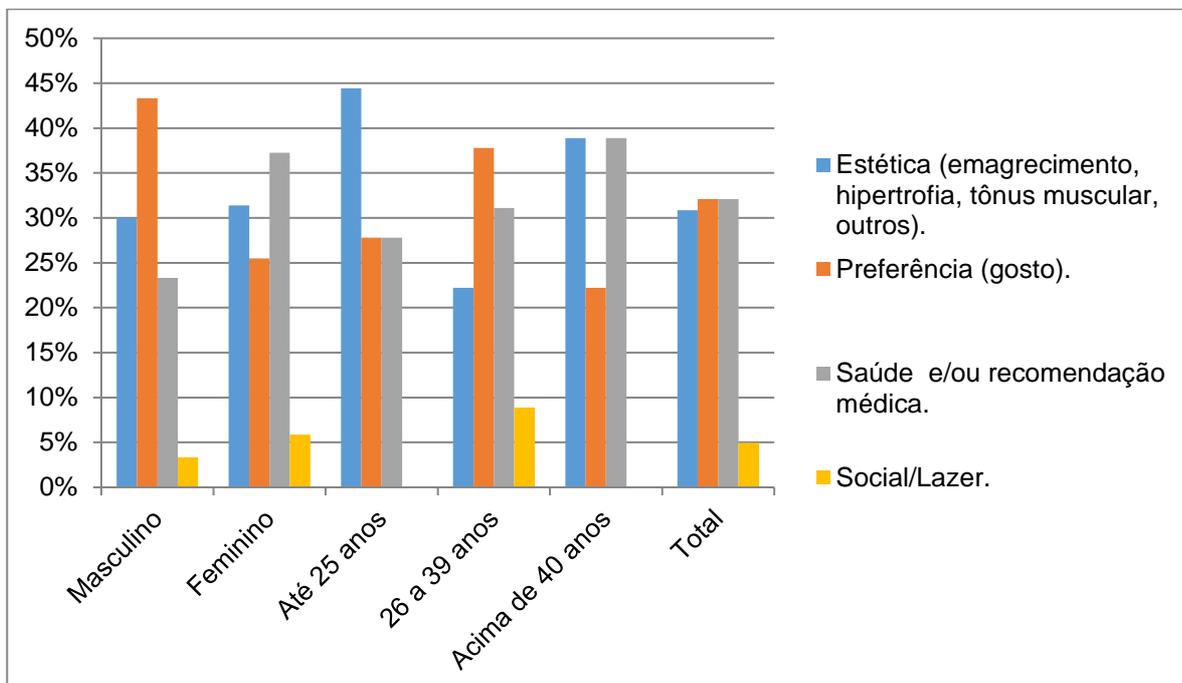
A indicação de alguém pode influenciar na preferência quanto a escolha do local de treinamento, considera-se que essa seja uma forma das formas de propaganda mais eficiente, a pesquisa mostrou que 43,2% dos praticantes consideraram importante a indicação de alguém na hora de escolher um box de CrossFit para treinar.

Um fator muito importante apresentado no Gráfico 1 foi a qualidade dos treinos, apontado por 91,4% dos indivíduos, acredita-se que os treinos bem planejados e periodizados, são determinantes para a facilitação dos objetivos.

Segundo Delai e Santos (2012) assim que uma pessoa busca todo e qualquer tipo de exercício físico ela precisa de motivos para realiza-los, e é preciso que se entenda o que as motiva a ingressarem, se manterem ou até mesmo abandonarem a prática.

Os dados apontados no gráfico 2 colaboram para o estudo, indicando resultados referentes a principal procura pela modalidade de CrossFit. Os itens apontados foram quantificados e analisados entre gênero e faixa etária, e mesmo podendo haver divergências, entre os objetivos, porém observou-se que houve uma igualdade entre os fatores preferência e saúde e/ou indicação médica ambos foram apontados por 26 indivíduos (32%). O grupo acima de 40 anos apresentou igualdade entre os fatores estética (emagrecimento, hipertrofia, tônus muscular, outros) e saúde e/ou recomendação médica (n=7 / 39%). Uma opção destaque para os grupos 26 a 39 anos e o masculino foi a preferência (38%) e (43%) respectivamente. O fator que mais influenciou o grupo até 25 anos foi a estética (44%).

Gráfico 2 – Fator que influenciou na escolha pelo CrossFit como prática de exercício físico, entre gêneros e faixa etária.



Fonte: elaboração do autor, 2021.

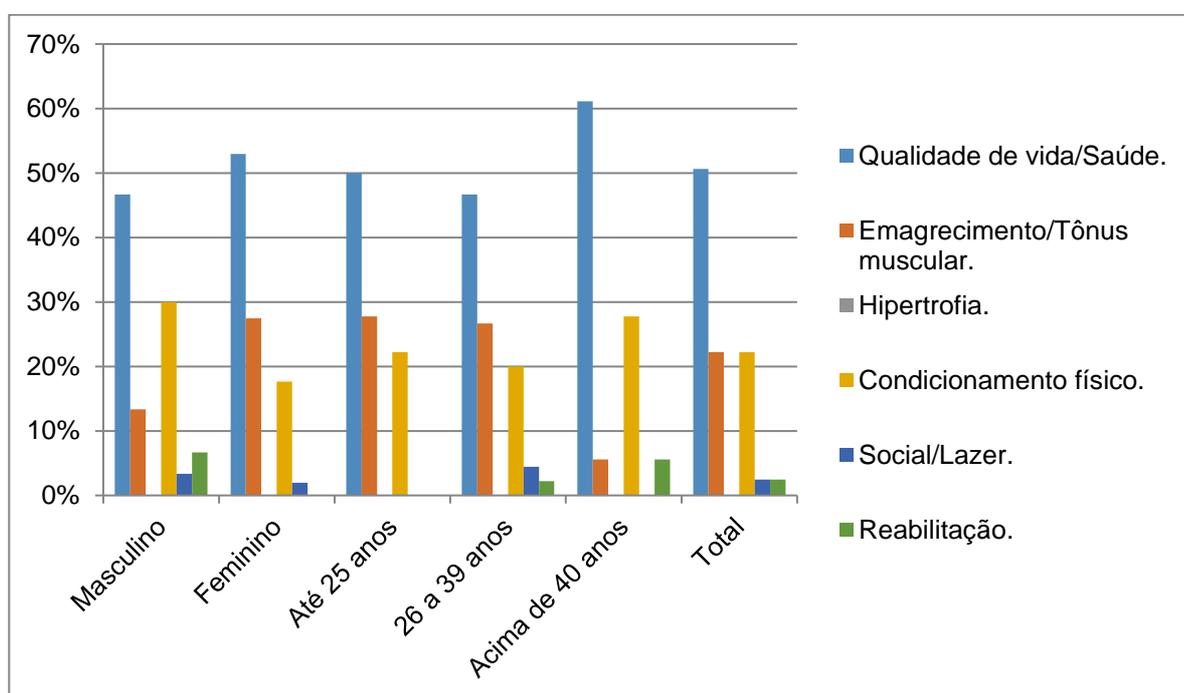
Annesi et al., 2001 afirma que um programa de exercícios físicos que envolva atividades atraentes, divertidas, executadas em turma, com o acompanhamento de um profissional treinado a prescrever, corrigir, motivar e despertar o melhor de cada um focando em aspectos positivos das capacidades individuais parecem revelar maior adesão por parte da população, mantendo bons níveis de aptidão física e saúde.

A segunda opção de maior escolha para o total da amostra foi estética, Saldanha et al., 2008 aponta que a busca pela melhora na qualidade de vida e da saúde, e a preocupação com

a estética corporal são itens que encorajam as pessoas a optar pela prática de exercícios físicos em box de CrossFit.

Relativo aos objetivos e resultados esperados com o treinamento CrossFit o Gráfico 3 aponta que 47% dos homens (n=14) e 53% das mulheres (n=27) apresentam maior interesse para o fator qualidade de vida e saúde, sendo este fator o mais manifestado em todas as faixas etárias. Considerando as demais opções respondidas, e maiores interesses, 30% dos homens (n=9) buscam condicionamento físico e 27% das mulheres (n=14) emagrecimento/tônus muscular.

Gráfico 3 - Objetivos e resultados esperados com o treinamento CrossFit.



Fonte: elaboração do autor, 2021.

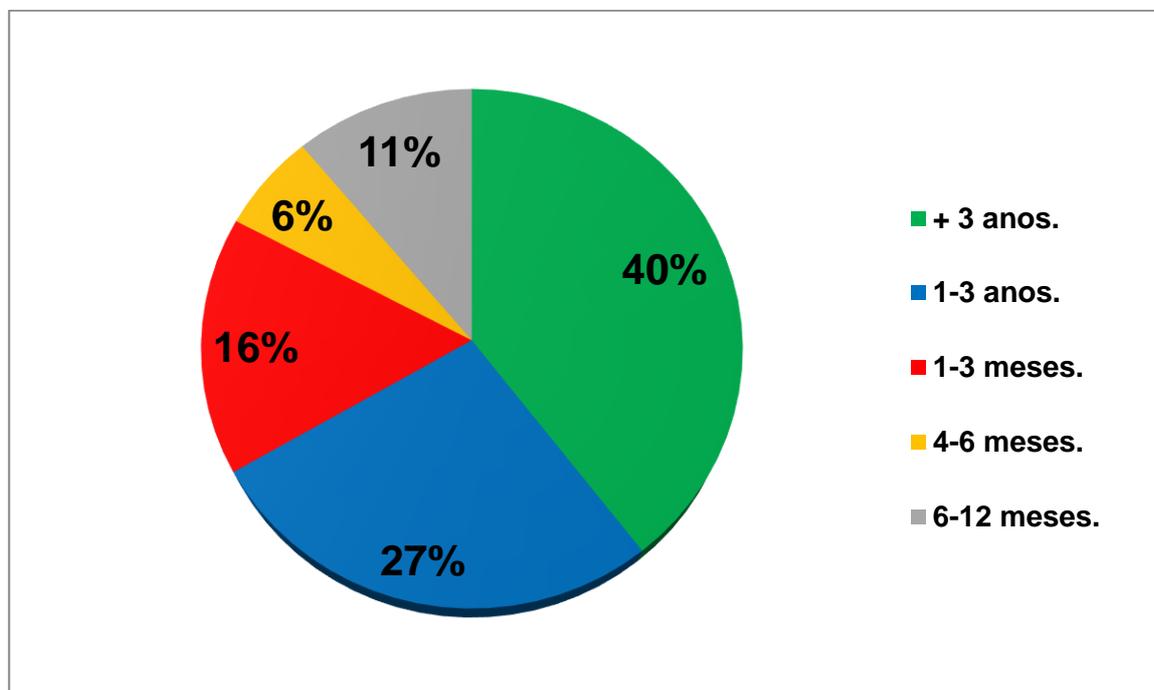
Para verificar o conhecimento com relação à atividade física e a saúde, um levantamento realizado nos Estados Unidos, indicou que as mulheres apresentam maior preocupação sobre a importância do exercício físico para a saúde (ROJAS, 2003; LEVORATO, 2014).

O gráfico 4 mostra que 40% (n=32) dos praticantes treinam a modalidade a mais de três anos, 27% (n=22) treinam de 1 a 3 anos.

É notório a grande motivação que o CrossFit traz aos seus praticantes, tal motivação é dada pela constante variação dos exercícios o que deixa os alunos cada vez mais interessado, Silva, Mettrau e Barreto (2007) concordam com essa premissa, ao falarem que a motivação é um elemento propulsor que faz o indivíduo se envolver e se interessar em algo que tenha um

significado para si, o fundador do CrossFit Greg Glassman (2018) afirma isso quando comenta que o que faz a modalidade tão eficaz é a interação das pessoas.

Gráfico 4 – Tempo de prática da modalidade (CrossFit).



Fonte: elaboração do autor, 2021.

A Tabela 1 mostra um estudo quanto aos resultados apontados como objetivos no treino de CrossFit, segundo a amostra em questão, independente do gênero e/ou faixa etária, há uma maior procura pela qualidade de vida e saúde (masculino 47% e feminino 53%). No entanto, a segunda resposta mais indicada para o gênero masculino foi condicionamento físico 30% e para o gênero feminino emagrecimento e tônus muscular (14%).

O teste do qui-quadrado (Tabela 1) não apresentou associação significativa  $p=0,15$ . Podemos observar que o gênero masculino, nessa amostra, está associado a procura da qualidade de vida e saúde ou condicionamento físico enquanto o gênero feminino a procura é por qualidade de vida e saúde ou emagrecimento/tônus muscular.

Sejam quais forem os objetivos, e particularidades de cada indivíduo, torna-se importante que o aluno se sinta confortável e satisfeito no ambiente em que escolheu para treinar. A busca por um corpo atlético teve seu auge na década de 1990, atualmente as pessoas buscam também qualidade de vida e paz de espírito (FURTADO 2009).

Tabela 1 – Relação entre os gêneros e objetivos no treino de CrossFit.

Variáveis	Sexo				Total CL objetivos		X <sup>2</sup>  Valor nível <i>p</i>
	Masculino		Feminino				
CL objetivos	N	%	N	%	N	%	
Qualidade de vida/saúde	14	47	27	53	41	50,6	Qui-quadrado  Sig. 0,15*
Emagrecimento/tônus muscular	4	13	14	27	18	22,2	
Condicionamento físico	9	30	9	18	18	22,2	
Social/lazer	1	3	1	2	2	2,5	
Reabilitação	2	7	0	0	2	2,5	
Total	30	100	51	100	81	100	

Fonte: elaboração do autor, 2021.

$p \leq 0,05^*$

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os resultados obtidos pela pesquisa, é possível concluir que as pessoas demonstram estar mais preocupadas com a saúde e qualidade de vida quando buscam exercícios físicos, mesmo que parte da população tenha preferência pela modalidade e esteja interessada inicialmente pela estética, é comum encontrar pessoas que tenham optado por hábitos saudáveis. A maioria dos indivíduos pesquisados tem a saúde como foco em seus objetivos com relação aos treinos, sendo isso importante, pois tendo saúde se tem qualidade de vida, e a possibilidade de realizar qualquer atividade diária.

Outra observação, quanto ao segundo maior número de respostas relacionadas ao “motivo” pela escolha da modalidade CrossFit, mostra que os homens buscam por condicionamento físico e as mulheres por emagrecimento e tônus muscular. Essa segunda maior opção, para ambos os gêneros, pode estar vinculada a uma questão cultural/estética,

influenciada pelos “padrões de beleza” e a busca incansável por perfeição, que pode ser um fator não muito positivo quando relacionado a saúde cognitiva da população.

Contudo, o início da prática de qualquer atividade física depende de um estímulo e/ou incentivo da família e amigos, por exemplo. As pessoas dão continuidade à prática dos exercícios físicos, devido a melhor execução de suas atividades no dia-a-dia, considerando o melhor condicionamento físico, força, mobilidade, entre outras aptidões físicas. São vários os motivos que levam à adesão e/ou manutenção à prática do CrossFit. Contudo, os dados dessa pesquisa podem auxiliar na compreensão dos interesses dos praticantes de CrossFit e melhor atendimento ao público em box de CrossFit.

## REFERÊNCIAS

ALLENDORF, Diego Brum; VOSER, Rogério da Cunha. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia. *Revista Efdeportes*, Buenos Aires, ano 2012, v. 17.

AMORIM, Diego Perito, Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 2010. 48f. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2010.

CASTRO M S, Silva N L, Monteiro W, Palma A, Resende H G. Motivo de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social de Comércio - Brasil. *Motricidade* 2010; 6: 23 – 33.

DELAI, Ana Maria da Silva; SANTOS, Maria Gisele dos. Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de **musculação em Curitiba, PR, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-demusculacao.htm>>** Acesso em: 03/04/2021.

FURTADO, R. P. Do Fitness ao Wellnes: Os Três Estágios de Desenvolvimento das Academias de Ginástica. *Rev. Ver. Pensar a Prática*, Vol. 12, nº1 (2009).

LEVORATO, C. D., MELLO, L. M. D., SILVA, A. S. D., & NUNES, A. A. Fatores associados à procura por serviços de saúde numa perspectiva relacional de gênero. ***Ciência & Saúde Coletiva***, v. 19, p. 1263-1274, 2014. (2014).

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório, 2012.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. *Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba*, Pr. Florianópolis: Dissertação de Mestrado Apresentada ao Programa de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

RYAN, R. M., e DECI, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

SANTOS, S. C; KNIJNIK. J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* – 2006.

SASAKI, Marcelo Tadashi. **Marketing de relacionamento aplicado ao setor de bens duráveis: um estudo de caso no setor imobiliário**. 2010. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

TIBANA, Ramires A. Programa de condicionamento extremo: Planejamento extremo. São Paulo: Ed. MANOLE LTDA, 2017. P. 03.