

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA FISIOTERAPIA E DANÇA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**PIETRO BEHNE BALZANO**

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE CROSSFIT EM UMA  
ACADEMIA DE PORTO ALEGRE - RS**

Porto Alegre  
2024

**Pietro Behne Balzano**

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE CROSSFIT EM UMA  
ACADEMIA DE PORTO ALEGRE - RS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obter o título de Bacharel em Educação Física pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Porto Alegre  
2024

**Pietro Behne Balzano**

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE CROSSFIT EM UMA  
ACADEMIA DE PORTO ALEGRE - RS**

Conceito final: \_\_\_\_\_

Aprovado em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Rogério da Cunha Voser – ESEFID/UFRGS

---

Orientador - Prof. Dr. Marcelo Silva Cardoso – ESEFID/UFRGS

## RESUMO

**Introdução:** O CrossFit emergiu como uma modalidade esportiva em ascensão na última década, ganhando popularidade significativa no mundo fitness com o aumento do número de academias (box) e maior visibilidade em campeonatos internacionais e nacionais. O conhecimento dos fatores motivacionais e a sua utilização no planejamento e organização dos treinos pode aumentar a adesão e permanência na modalidade. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo descrever e analisar os fatores motivacionais dos praticantes de CrossFit na academia Open Box, localizada em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Material e método:** Utilizando uma abordagem quantitativa com método descritivo comparativo, aplicou-se um questionário denominado Inventário de Motivação para a Prática de Atividade Física (IMPRAF-54) para avaliar seis dimensões motivacionais: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O questionário consiste em 54 itens agrupados em 9 blocos de 6 itens cada, utilizando uma escala Likert de cinco pontos. Além disso, um questionário sociodemográfico foi desenvolvido pelo autor da pesquisa. Os dados da pesquisa foram analisados com ajuda do software SPSS v.27 e o nível de significância mantido em 0,05. Para verificar os efeitos e as comparações das variáveis nos fatores motivacionais utilizou-se o teste multivariado da MANOVA. **Resultados:** Os Fatores Motivacionais que mais motivam os alunos a iniciarem e a permanecerem treinando na modalidade CrossFit, foram o Prazer e a Saúde e, o fator que menos motiva, é a Competitividade. Quanto ao efeito das variáveis independentes nos Fatores Motivacionais para a prática esportiva, os sujeitos com tempo menor de prática (< 2 anos) atribuem maior importância do que os sujeitos com tempo maior (> 2 anos) ao fator Prazer, revelando que o envolvimento é maior com práticas que sejam mais prazerosas e que proporcionam maior sensação de bem-estar para eles quando comparado aos praticantes com maior tempo de prática. A idade também ocasionou efeito significativo, os sujeitos com idades mais baixas (< 34,5 anos) atribuem uma importância maior aos motivos relacionados ao Fator Competitividade do que os praticantes de CrossFit com idades maiores (> 34,5). **Conclusão:** A partir desses resultados conclui-se que a adesão e a permanência na modalidade CrossFit, em especial no grupo de alunos da academia Open Box, devem ser orientadas por objetivos e metas que estão relacionados com os principais Fatores Motivacionais do seu envolvimento, o Prazer e a Saúde.

**Palavras-chave:** Crossfit, Motivação, Atividade Física.

## ABSTRACT

**Introduction:** CrossFit has emerged as a growing sport modality in the last decade, gaining significant popularity in the fitness world with the increase in the number of gyms (box) and greater visibility in international and national championships. Knowledge of motivational factors and their use in planning and organizing training can increase adherence and retention in the sport. **Objective:** This study aims to describe and analyze the motivational factors of CrossFit practitioners at the Open Box gym, located in Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Material and method:** Using a quantitative approach with a comparative descriptive method, a questionnaire was applied called Motivation Inventory for Physical Activity (IMPRAF-54) to assess six motivational dimensions: Stress control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Pleasure. The questionnaire consists of 54 items grouped into 9 blocks of 6 items each, using a five-point Likert scale. Furthermore, a sociodemographic questionnaire was developed by the research author. The research data was analyzed using SPSS v.27 software and the significance level was maintained at 0.05. To verify the effects and comparisons of variables in motivational factors, the MANOVA multivariate test was used. **Results:** The Motivational Factors that most motivate students to start and continue training in the CrossFit modality were Pleasure and Health and the factor that least motivates is Competitiveness. Regarding the effect of the independent variables on the Motivational Factors for practicing sports, subjects with a shorter time of practice (< 2 years) attribute greater importance than subjects with a longer time (> 2 years) to the Pleasure factor, revealing that involving it is greater with practices that are more pleasurable and that provide a greater sense of well-being for them when compared to practitioners with longer practice time. Age also had a significant effect, subjects with younger ages (< 34.5 years) attribute greater importance to reasons related to the Competitiveness Factor than CrossFit practitioners with older ages (> 34.5). **Conclusion:** From these results it can be concluded that adherence to and permanence in the CrossFit modality, especially in the group of students at the Open Box gym, must be guided by objectives and goals that are related to the main Motivational Factors of their involvement, the Pleasure and Health.

Keywords: Crossfit, Motivation, Physical Activity.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
1.1 OBJETIVOS GERAL.....	10
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>11</b>
2.1 CROSSFIT.....	11
2.2 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO(TAD).....	11
2.3 MOTIVAÇÃO NA ATIVIDADE FÍSICA.....	12
2.4 TIPOS DE MOTIVAÇÃO.....	13
2.4.1 <b>Motivação Intrínseca.....</b>	<b>13</b>
2.4.2 <b>Motivação extrínseca.....</b>	<b>15</b>
2.5 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS.....	16
2.5.1 <b>Controle de Estresse.....</b>	<b>17</b>
2.5.2 <b>Saúde.....</b>	<b>19</b>
2.5.3 <b>Sociabilidade.....</b>	<b>20</b>
2.5.4 <b>Competitividade.....</b>	<b>21</b>
2.5.5 <b>Estética.....</b>	<b>22</b>
2.5.6 <b>Prazer.....</b>	<b>24</b>
<b>3. MATERIAL E MÉTODO.....</b>	<b>25</b>
3.1 ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO.....	25
3.2 AMOSTRA.....	25
3.3 CÁLCULO AMOSTRAL.....	25
3.4 INSTRUMENTO.....	25
3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA.....	26
3.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	27
<b>3.6.1 Termo de Autorização da Instituição (TAI).....</b>	<b>28</b>
<b>3.6.2 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....</b>	<b>28</b>
3.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS.....	28
<b>4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>30</b>
4.1 CARACTERÍSTICA DA AMOSTRA.....	30
4.2 FATORES MOTIVACIONAIS PARA A AMOSTRA EM GERAL.....	32

4.3 RESULTADOS DA ANÁLISE INFERENCIAL.....	37
4.3.1 PRESSUPOSTOS NA APLICAÇÃO DA MANOVA.....	37
4.3.2 RESULTADOS DA APLICAÇÃO DA MANOVA.....	41
4.3.3 COMPARAÇÕES ENTRE OS SEXOS.....	45
4.3.4 COMPARAÇÕES ENTRE PRATICANTES DE OUTROS ESPORTES.....	47
4.3.5 COMPARAÇÕES ENTRE O TEMPO DE PRÁTICA NO CROSSFIT.....	48
4.4 LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	50
<b>5. CONCLUSÃO.....</b>	<b>51</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>53</b>
<b>APÊNDICE A - IMPRAF-54.....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXO A TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL.....</b>	<b>62</b>
<b>APÊNDICE B TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO(TCLE).....</b>	<b>63</b>

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Composição da amostra em relação ao sexo.....	30
Tabela 2 - Composição da amostra em relação à idade.....	30
Tabela 3 – Composição da amostra em relação ao tempo de prática no CrossFit...31	
Tabela 4 – Composição da amostra em relação à prática de outro esporte.....	31
Tabela 5 – Teste de Shapiro para verificação da normalidade Multivariada.....	38
Tabela 6 – Estatísticas de resíduos e valores de distância de Mahalanobis.....	39
Tabela 7 – Estatísticas de p relativos as distância de Mahalanobis.....	39
Tabela 8 – Coeficientes de correlação de <i>Pearson</i> entre os fatores de motivação para verificar a multicolinearidade.....	40
Tabela 9 - Teste de caixa de igualdade de matrizes de covariância.....	41
Tabela 10 – Resultados da MANOVA e os efeitos das variáveis independentes de forma multivariada sobre os Fatores Motivacionais para a prática do CrossFit.....	42
Tabela 11 – Resultados da análise univariada e os efeitos das variáveis independentes sobre cada um do Fatores Motivacionais para a prática do CrossFit.....	43
Tabela 12 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por sexo.....	45
Tabela 13 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por prática de esporte.....	47
Tabela 14 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por tempo de prática no CrossFit.....	48

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas.....	17
Figura 2 – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais para amostra em geral.....	32
Figura 3 – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais por sexo..	34
Figura 4 – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais por idade.....	35
Figura 5 – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais por tempo de prática no CrossFit.....	36
Figura 6 – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais por prática de outro esporte.....	37
Figura 7 – Resultados das comparações por sexo em cada Fator Motivacional.....	46
Figura 8 – Resultados das comparações por prática de esporte em cada Fator Motivacional.....	48
Figura 9 – Resultados das comparações por tempo de prática no CrossFit em cada Fator Motivacional.....	49
Figura 10 – Efeito do tempo de prática no CrossFit sobre o Fator Motivacional Prazer.....	49

## 1 INTRODUÇÃO

O CrossFit emergiu como uma modalidade esportiva em ascensão na última década, ganhando popularidade significativa no mundo fitness com o aumento do número de academias (box) e maior visibilidade em campeonatos internacionais e nacionais (FORTUNATO et al., 2019).

O CrossFit tem como objetivo desenvolver as três vias metabólicas (fosfagênica, glicolítica e oxidativa) e cada uma das 10 valências físicas: resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão. Para isso, as sessões de treino seguem uma ordem iniciando pelo aquecimento, seguido de uma atividade para desenvolver força ou habilidade em algum movimento específico, para somente então começar a parte de condicionamento metabólico. Esses componentes em conjunto constituem o WOD, sigla em inglês para “workout of the day” que significa “treinamento do dia” (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

Segundo Glassman (2012), o CrossFit busca formar atletas completos, forjando um condicionamento físico amplo. Busca criar um programa para preparar os praticantes para enfrentar qualquer desafio físico; prepará-los tanto para o inexplorável como para o irreconhecível.

Dessa forma, a prática de atividades físicas pode melhorar a percepção de bem-estar dos seus praticantes, melhorando a qualidade de vida destes mediante fatores socioambientais e fatores individuais, através de um estilo de vida ativo (NAHAS, 2013). Todavia é necessário que o indivíduo se mantenha na atividade para garantir estas melhorias. Neste sentido, a motivação é um fator imprescindível para a manutenção da volição para a aderência da prática de um determinado exercício físico ou esporte (WEINBERG; GOULD, 2017; BALBINOTTI et al., 2015).

A motivação é um campo de estudo da psicologia do esporte que está em evidência no âmbito da Educação Física. Sendo um processo no qual o produto final é uma meta que o sujeito tem como objetivo, existindo relação com fatores internos e externos (SAMULSKI, 2002). Neste sentido, o indivíduo ao realizar uma tarefa de modo consciente, visa uma recompensa, seja positiva ou negativa, porém é explícito que o objetivo seja positivo, sendo assim, os indivíduos são motivados a todo instante

por fatores internos e externos (BEZERRA, 2018).

Nos últimos anos, foi possível identificar um aumento no número e do tipo de atividades que existe a predominância de alta intensidade (DOMINSKI; SERAFIM; ANDRADE, 2018). Para a prática destes programas de treinamento intenso, como o CrossFit, que possui cargas intensas e volumosas de forma relativa para seus participantes, os níveis de motivação destes deverão acompanhar o alto grau de exigência da modalidade (FERRAZ, 2018).

Diante disso, devido ao alto grau de exigência da modalidade necessitando de correspondência motivacional pelo participante, destacar os principais fatores motivacionais para a prática do CrossFit é de grande importância, pois a identificação desses resultados pode auxiliar os profissionais de Educação Física a melhorar a aderência dos indivíduos.

### 1.1 OBJETIVO GERAL

Descrever e analisar os fatores motivacionais dos praticantes de Crossfit na academia Open Box, município de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

### 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Verificar se há influência do sexo, idade, prática esportiva, do tempo e da frequência da prática no CrossFit, sobre os fatores motivacionais.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 CROSSFIT

O CrossFit, fundado por Greg Glassman e Lauren Jenai na Califórnia em 2000, é um programa de treinamento que ganhou notoriedade crescente nos últimos anos, com um aumento significativo no número de boxes afiliados em todo o mundo (CLAUDINO et al., 2018; DOMINSKI; SERAFIM; ANDRADE, 2018).

Definido como um programa de condicionamento físico que incorpora movimentos funcionais constantemente variados executados em alta intensidade (CROSSFIT, 2018), o CrossFit estrutura suas sessões de treinamento em três partes distintas: treinamento de força e potência, elementos gímnicos e condicionamento metabólico (TIBANA et al., 2017).

A base do programa é a nutrição, seguida pelo condicionamento metabólico e os elementos gímnicos e de levantamento de peso. Embora haja uma vertente competitiva, o foco principal do CrossFit está na melhoria do condicionamento físico dos praticantes, não na competição em si (CROSSFIT, 2018).

O CrossFit visa otimizar a competência física em dez domínios principais: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (CROSSFIT, 2018).

A modalidade enfatiza a camaradagem, a diversão e a competição saudável durante as aulas em grupo, o que contribui para seu crescente sucesso em todo o mundo, incluindo o Brasil, onde existem mais de 1.100 boxes filiados à marca (CROSSFIT, 2018).

### 2.2 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD)

Segundo a teoria geral da motivação, a teoria da autodeterminação, é apresentado que as pessoas são motivadas para atender a três necessidades gerais: sentir-se competente (saber realizar uma tarefa), autônoma (escolher como realizar uma tarefa em um esporte coletivo, por exemplo), e conexão social ou pertencimento (DECI; RYAN, 1985).

Neste sentido, é possível identificar que a satisfação desses motivos leva a um

contínuo de motivação, sendo eles em ordem crescente: desmotivação ou ausência de motivação, motivação extrínseca e motivação intrínseca (WEINBERG; GOULD, 2017).

A desmotivação é a situação na qual um sujeito não é motivado de forma intrínseca ou extrínseca, ou seja, havendo total ausência de motivação e, portanto, é possível que experimente sentimentos difusos de incompetência e falta de controle sobre determinada atividade (WEINBERG; GOULD, 2017).

Mesmo com o conhecimento sobre benefícios relacionados à saúde ou estética, o sujeito não é movido a praticar atividade física (BEZERRA et al., 2018).

A motivação extrínseca é quando o que lhe motiva são fatores de regulação externa, sem que no final haja a presença de uma real satisfação pela realização da atividade. Por exemplo, quando o sujeito é movido a realizar algo esperando algum retorno, como melhoria estética através da prática de exercícios físicos, porém não gosta de treinar (BEZERRA et al., 2018; SAMULSKI, 2002).

A motivação intrínseca trata-se de quando tal motivação é proveniente do próprio sujeito, ou seja, ele busca seu prazer e satisfação através de determinada prática ao conhecê-la e explorá-la, gerando um bem-estar psicológico, interesse e alegria (RYAN; DECI, 2000).

### 2.3 MOTIVAÇÃO NA ATIVIDADE FÍSICA

A motivação é um aspecto determinante para a prática de atividades físicas, e esta pode ser definida como a direção e intensidade do esforço aplicado para determinada situação, além motivação para a realização de atividades pode ser de natureza intrínseca e extrínseca (SAMULSKI, 2002; WEINBERG; GOULD, 2017). Segundo Balbinotti et al. (2011), as dimensões mensuráveis para a prática da atividade física são: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Foi observado que praticantes de exercício físico do sexo masculino com idade universitária são mais motivados por fatores intrínsecos, como melhora do condicionamento e competição, e que estudantes universitárias do sexo feminino são mais motivadas por fatores extrínsecos, como estética (EGLI et al., 2011). Todavia, em outro estudo sobre os aspectos motivacionais da prática de atividade física, foi

constatado que não havia diferença significativa relacionada ao sexo (BALBINOTTI et al., 2011).

Segundo Marin et al. (2018), foi averiguado que praticantes de CrossFit apresentam níveis mais altos de motivação intrínseca ao exercício, em comparação aos praticantes de treinamento resistido, que apresentaram maior motivação extrínseca relacionada à aparência.

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

Alteração no ambiente da prática esportiva pode proporcionar maiores níveis de motivação, principalmente, se em conjunto com o estímulo à competição saudável e recreação (WEINBERG; GOULD, 2017). Neste sentido, a prática do CrossFit se mostra como algo motivante, visto a capacidade de ter estímulos constantemente variados, como preza a marca (CROSSFIT, 2018).

Em uma meta-análise, foi encontrado dados que sugerem que a prática da modalidade está associada a altos níveis de motivação, satisfação e senso de comunidade (CLAUDINO et al., 2018).

Segundo o estudo de Oliveira et al. (2018), no qual participaram 110 praticantes de judô da Zona Oeste do Rio de Janeiro, às dimensões mais motivadoras para a prática desta arte marcial foram o prazer, seguido da saúde e da sociabilidade, enquanto que o menos motivador foi a competitividade.

Portanto, é evidenciado que o prazer com a prática e a preocupação com a saúde, em conjunto com fatores psicossociais como controle de estresse, apoio dos amigos e dos familiares têm papel importante na perspectiva da aderência a longo prazo à prática de exercícios físicos (OLIVEIRA et al., 2018; BALBINOTTI et al., 2015).

## 2.4 TIPOS DE MOTIVAÇÃO

### 2.4.1 Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca é a forma mais desejada, pois proporciona o desenvolvimento da autonomia e da personalidade (BRUTT, 1979; CRATTY, 1984). Os motivos intrínsecos para aprender não estão submetidos a prêmios externos. O

prêmio está na solução, no encontrar uma saída para superar as próprias limitações, descobrindo algo proveitoso que se possa considerar. Em seus estudos, Coria Sabini (1986) ressalta que a motivação humana, sobretudo as relacionadas com a aprendizagem, não encontram explicações suficientes dentro das recompensas extrínsecas que possam iniciar e manter algumas de suas atividades.

A manifestação natural da motivação é entendida como energia, persistência na realização de tarefas e busca de metas. Isto é definido como aspectos da ativação e intenção dos indivíduos para a busca de algo, ou seja, intenção de agir. Por exemplo, as pessoas podem estar motivadas porque elas valorizam uma atividade e estão bastante envolvidas com ela (DECI; RYAN, 1985 apud SILVA, 2014). Estes autores defendem que a necessidade intrínseca está associada a fatores psicológicos como alegria e bem-estar.

A tarefa realizada deve compor particularidades psicológicas de autonomia, competência e relação vinculada; imprescindíveis na realização da tarefa. Estas particularidades quanto mais se destacarem, mais significativa será a motivação intrínseca relacionada com a prática de alguma tarefa realizada pelo sujeito no âmbito da Educação Física agregado na procura de práticas desportivas (FERNANDES 2005, apud SILVA, 2014).

Deci e Ryan (1985 apud BALBINOTTI et al., 2008) propuseram três divisões no termo “motivação intrínseca”: motivação intrínseca para saber, que pode ser explicada como executar uma atividade para satisfazer uma experiência enquanto se aprende a atividade; motivação intrínseca para executar, que ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e motivação intrínseca para a experiência, que ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para viver situações estimulantes. A manifestação da motivação intrínseca ocorre sem a necessidade de recompensas externas para a execução das tarefas.

Resumindo, os indivíduos intrinsecamente motivados são aqueles que por si só conseguem realizar determinada atividade, tendo capacidade suficiente para realizá-la, controlando suas ações e proporcionando a si próprios prazer e desfrute para com as mesmas. Essa motivação pode ser acentuada se a pessoa possuir autocontrole, autodeterminação e autonomia para realizar a tarefa sugerida.

## 2.4.2 Motivação Extrínseca

A Motivação Extrínseca é entendida como a autorregulação da motivação. Isto é definido como um tipo de motivação onde os indivíduos podem sentir-se motivados para uma ação impulsionada por um interesse/envolvimento na atividade, por um suborno, por causa de excelência na atividade ou por desejarem ser considerados destaques no meio social. Por exemplo: os indivíduos podem estar motivados porque eles serão gratificados (ou castigados) pessoal ou socialmente. Isso mostra a busca dos indivíduos por comportamentos de interesses e valores, por razões externas de cunho cultural ou por reações internas (RYAN; CONNELL, 2007 apud BALBINOTTI et al., 2008) aos seus próprios comportamentos.

Deci e Ryan (1985) definiram que, agindo sobre os comportamentos humanos através do estilo motivacional extrínseco da regulação integrada, da regulação identificada, da regulação de introjeção e da regulação externa, as energias externas ao indivíduo seriam resultados da motivação extrínseca. Os autores se referem à regulação integrada como uma forma autodeterminada, considerando ser um comportamento motivado extrinsecamente, uma vez que realizado com vista à concretização de objetivos pessoais; jamais pelo próprio prazer advindo do envolvimento nesta atividade.

Para os autores, a regulação identificada consiste na aceitação de determinados comportamentos realizados por terceiros, os quais possam tornar-se importantes para as pessoas. Na regulação de introjeção, os autores afirmam que, nesse caso, os estilos de regulação são tão explícitos e a regulação é mais afetiva do que cognitiva, principalmente quando as pressões exercidas por pessoas queridas para a participação em determinada atividade começam a se interiorizar. Já na regulação externa, Deci e Ryan (1985) a descrevem como sendo a mais básica da motivação extrínseca. Este estilo regulatório consiste na imposição de advertências por parte de outra pessoa. O comportamento é controlado por recompensas e ameaças.

Comportamentos extrinsecamente motivados podem proporcionar variações em relação ao grau de autonomia do sujeito, desenvolvendo quatro categorias de motivação extrínseca, segundo Deci e Ryan (1985; 2000):

- Regulação externa: é o comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de consequências negativas, como críticas do professor, técnico ou pais;
- Regulação introjetada: representa uma internalização parcial na qual a regulação está na pessoa, mas não se tornou parte do conjunto integrado de motivações, cognições e afetos que constituem o eu. Ademais, as pessoas desempenham as ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou até mesmo a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho. Neste caso, a pessoa começa a pressionar a si própria para participar da atividade, podendo perder sua autonomia (RYAN; DECI, 2000a);
- Regulação identificada: é o processo através do qual o indivíduo reconhece a importância da tarefa a realizar, mesmo que não lhe seja interessante ou necessariamente agradável ou prazeroso;
- Regulação integrada: é a mais completa forma de interiorização da motivação extrínseca e de autonomia. Trata-se daquelas fontes de motivação que em algum momento foram externas, mas que, com o passar do tempo, incluíram-se nos sistemas de valores do indivíduo de maneira a passarem a integrá-lo. Quanto mais internalizadas as razões para uma ação, mais ações intrinsecamente se tornarão autodeterminadas. (RYAN; DECI, 2007; VALLERAND, 2007; YAMAJI et al., 2015).

De maneira geral, a principal característica da motivação extrínseca, em todos os seus níveis, é que ela relaciona-se com razões fora da atividade, como integração a determinado grupo social, reconhecimento, evitar um castigo ou receber uma premiação, não realizando as atividades buscando apenas o prazer que elas podem lhes proporcionar.

## 2.5 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS

Apesar das contribuições que a atividade traz, seja para melhorias das condições físicas e/ou para a saúde geral dos indivíduos (PATE *et al.*, apud BALBINOTTI, 2015), estas podem não ser os únicos nem os mais importantes aspectos das dimensões (ou fatores) motivacionais que levam um grande número de pessoas a aderir aos programas de atividades físicas regulares e sistemáticas, por vezes, de elevada intensidade e duração (GAYA e CARDOSO, 1998) A manifestação

comportamental da motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada, de acordo com Balbinotti (2006, apud BALBINOTTI *et al.*, 2015, p. 65), a partir de seis dimensões distintas, mas relacionáveis: Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais), Saúde (ex.: manter a forma física), Sociabilidade (ex.: estar com amigos), Competitividade (ex.: vencer competições), Estética (ex.: manter bom aspecto) e Prazer (ex.: meu próprio prazer). Como pode ser analisado na Figura 1.

**Figura 1** – Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas

Dimensão	Descrição
Controle de Estresse	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como maneira de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana. Gould <i>et al.</i> (1992) sugerem que a atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse.
Saúde	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para a manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular.
Sociabilidade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Segundo Gould <i>et al.</i> (1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, pelos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante maneira de desenvolver outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertencimento a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado a um grupo pode ser um agente motivador importante.
Competitividade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há esporte sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.
Estética	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como meio para obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Segundo Capdevilla <i>et al.</i> (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.
Prazer	Dimensão relacionada à sensação de bem estar, de diversão e à satisfação que a prática regular de atividade física e/ou esporte proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade, assim como a necessidade e a importância acordadas pelo sujeito. O prazer é uma dimensão chave para a compreensão da motivação no esporte.

Fonte: Balbinotti *et al.*, 2015

### 2.5.1 Controle de Estresse

A dimensão Controle de Estresse indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular da atividade física como uma forma de controlar a sua própria ansiedade e o seu próprio estresse (FRANKS, 1994, p. 1-7 apud SAMPEDRO, 2012). Segundo este autor, o estresse é um fator que faz parte da vida das pessoas, baseia-se em aspectos relacionados com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) que interagem para produzir um resultado que pode afetar a

motivação das pessoas em atividades específicas.

De acordo com o modelo constitutivo do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (BALBINOTTI, 2004), descrito em detalhes por Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009), a dimensão Controle de Estresse (CE) avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991). O estresse é um fator que faz parte da vida das pessoas; baseia-se em aspectos relacionados com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) que interagem para produzir um resultado que pode ou não afetar a motivação das pessoas em atividades específicas (FRANKS, 1994).

O estresse também é entendido como resultado do processo de qualquer demanda sobre o organismo. Ele é caracterizado por qualquer tipo de situação que necessite uma fase de adaptação às alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem no organismo marcada por um gasto de energia superior ao normal de sua atividade orgânica (VASCONCELOS, 1992). Um estudo, realizado com indivíduos adultos para comparar o nível de estresse após a prática regular de atividades físicas no período de 12 meses de atividade física, indicou melhoria significativa nos sintomas geradores de estresse, sugerindo que a atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de estresse e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004).

Segundo Nieman (2011), o controle do estresse parte de princípios básicos, e um deles se refere a “manter-se fisicamente saudável”, em que o autor comenta que é muito mais fácil lidar com os fatores que geram estresse quando o corpo está saudável, graças à prática de exercícios adequados, ao sono satisfatório, a uma alimentação de qualidade e relaxamento. Nieman (2011) também sugere que um dos hábitos mais importantes que o indivíduo pode adquirir para melhorar seu estado de espírito é a prática regular do exercício, afirmando que a atividade física pode reduzir a depressão, a ansiedade e o estresse mental, ao mesmo tempo em que melhora o bem-estar psicológico e promove uma atitude vigorosa diante da vida.

No contexto das academias de ginástica, a melhora no controle do estresse está associada à tranquilidade proporcionada pelos exercícios físicos. Alguns estudos relacionam o aumento das práticas de atividades físicas no geral com a redução dos níveis de estresse (PIRES *et al.*, 2002; 2004; NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO,

2004). Isso se justifica porque a reação de estresse prepara o corpo para a ação física. Conseqüentemente, o incremento dos efeitos positivos da atividade física regular se torna uma forma eficaz para neutralizá-lo.

O estresse, ao manifestar-se no organismo, pode trazer consigo inúmeros problemas, podendo provocar vasoconstrição periférica, afetar o sistema imunológico, provocar perda de memória, mal estar geral, hipertensão, úlcera gástrica, infarto, depressão, desânimo e cansaço (CAROMANO *et al.*, 2003; KELLER *et al.*, 2005; NUNOMURA, TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Ao praticar atividade física o corpo libera uma substância denominada beta endorfina, que relaxa o corpo e o preserva perante a dor, proporcionando prazer e despertando uma sensação de euforia e bem estar. Além desses benefícios, essa substância melhora a memória, o humor, faz com que haja um aumento a resistência, aumenta a disposição física e mental, melhora o sistema imunológico, bloqueiam as lesões dos vasos sanguíneos e diminui as dores (MCARDLE, KATCH; KATCH, 1998).

### **2.5.2 Saúde**

Nas academias de ginástica pode-se perceber a preocupação com a melhora que essa prática pode trazer à saúde. Nesse ambiente, é comum observar a presença de pessoas em busca dos benefícios da atividade física, no entanto, outro público muito frequente é aquele que já recebeu recomendação médica para iniciar um programa de atividades físicas ou por problemas no joelho, ou por necessidade de perda de peso, ou pelo risco iminente de alguma doença, visando manter o bom funcionamento das suas atividades de vida diárias (CUNHA, 2003). O termo saúde está diretamente relacionado à qualidade de vida de cada sujeito.

Acredita-se, então, que saúde e qualidade de vida estão ligadas ao direcionamento da prática de atividade física, de maneira que o sujeito passa a desenvolver condicionamento físico. Com certeza, a promoção de saúde é fator determinante para aqueles que exercem tais práticas. É o que confirma Rolla (2004 apud SILVA, 2014) às condições relevantes na atividade física para a manutenção e estímulo na qualidade de vida tem motivado a população na busca da prática.

A preocupação com a saúde é um dos fatores que pode estar associado à procura de atividades físicas como forma de se aumentar a qualidade de vida. Os

benefícios à saúde pública obtidos pela prática de atividades físicas são enormes quando levamos em consideração o alto grau de sedentarismo da população em geral (ACSM, 2003).

Para Nascimento *et al.* (2004, p.27), o conceito de saúde não está mais associado apenas “à ausência de doenças”; mas sim ao estado em que o indivíduo se encontra, considerando os aspectos físicos, psicológicos e socioculturais. Neste sentido, o conceito de saúde deixou de ser restrito à medicina e passou a ser considerado como um bem a ser conquistado através do estilo de vida e do comportamento.

### **2.5.3 Sociabilidade**

A socialização significa o processo de transmissão dos comportamentos socialmente esperados. Mais especificamente, a socialização para o desempenho de determinado papel social envolve a aquisição de capacidades (habilidades) físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes, normas e disposições que podem ser aprendidas em uma ou mais instituições sociais, como por exemplo, a família, a escola, o esporte.

São diversos os motivos que levam os indivíduos a buscar atividades físicas, e a sociabilidade é, com certeza, um dos mais relevantes. Já na infância, as crianças que conseguem ter um relacionamento positivo com os demais companheiros de atividades, no caso das atividades físicas, acabam tendo um maior grau de envolvimento com as atividades físicas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Liz (2011), em seu estudo, observa que as causas mais frequentes para a iniciação à musculação, em um público com média de idade de 37 anos, são: causar sensação de bem-estar, ajudar a manter o corpo em forma, melhorar o condicionamento físico, permitir a socialização, produzir disposição para a realização de tarefas diárias, entre outros. A mesma autora também revela os resultados do seu estudo quanto aos fatores mais frequentes para a desistência da prática de atividade, sendo eles: falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, cansaço, ocorrência de lesão, não promover a socialização entre os praticantes, monotonia, entre outros.

Na realidade das academias de ginástica, essa dimensão parece possuir

elevado grau de importância (CUNHA, 2003; DEVIDE, 2000; 2001). Cunha (2003), em seu estudo, analisou que, apesar da predominante busca da satisfação dos interesses físico-esportivos, há uma relação com interesses sociais nas academias de ginástica. A autora afirma que as pessoas não vão a esses lugares apenas para se exercitarem, mas que há todo um convívio social por trás desse cenário que reafirma o status social e financeiro de seus participantes. Marcellino (2003), em seu estudo, concluiu que o espaço para a convivência, inclusive o espaço físico, mas principalmente uma postura favorecedora, deve merecer atenção especial dos profissionais que trabalham no setor, a partir da própria fala dos alunos Saba (2001 apud BALBINOTTI, *et al.*, 2008, p. 63) corrobora os autores citados, ao esclarecer que não se pode deixar de considerar o padrão socioeconômico e educacional dos praticantes e relacionar ao ambiente frequentado.

As academias, então, passam a ser espaços considerados como “ponto de encontro dos amigos e espaço para a convivência social”. Neste contexto, Castro (2010, p. 23 apud BALBINOTTI *et al.*, 2008) sugere que os grupos de praticantes buscam fazer amigos, parceiros afetivos, etc. e por fim nutrem-se de uma sensação de prazer e bem-estar, gerada pela atividade física regular, que paradoxalmente, coloca-se como obrigação, gerando culpa quando não se pratica.

#### **2.5.4 Competitividade**

Existem indivíduos que se propõem a participar de determinada atividade pelo contexto competitivo que essa está inserida, buscando adversários de nível parecido com a intenção de tentar superá-los (WEINBERG; GOULD, 2001). Competir significa enfrentar situações desafiadoras que provoquem sentimentos antagônicos nos indivíduos (DE ROSE JR, 2002).

A competição está presente em nossa sociedade e faz parte da vida de todos que buscam uma melhora de seu rendimento em qualquer atividade que se proponha a desempenhar. Nos esportes não é diferente, uma vez que a competição estaria presente na maioria deles, pois cada um apresenta sua programação, calendário e eventos específicos.

A competição pode exercer um papel importante na formação de um indivíduo, uma vez que ensina a lidar melhor com a derrota e a ter nobreza na vitória, sempre

respeitando os seus adversários (MARQUES, 2004). Segundo Weinberg e Gould (2001), a competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou orientada ao objetivo. Aqueles que possuem orientação dirigida à vitória focalizam seu comportamento no vencer e na comparação interpessoal.

As pessoas que possuem orientação ao objetivo focalizam seu comportamento nos padrões de desempenho pessoal. Os atletas também podem ser classificados nestes mesmos padrões: aqueles que são orientados para um resultado final, se esforçando nas competições e os atletas que possuem orientação para a tarefa, buscando um melhor desempenho, aperfeiçoando seu nível técnico.

Para Weinberg e Gould (2001), o termo competição é popularmente usado em referência a uma variedade de diferentes situações. Por exemplo, competimos contra os outros, contra nós mesmos, contra o relógio ou livro de recordes.

### **2.5.5 Estética**

A imagem corporal imposta pela sociedade atual é aquela em que o ser é subjugado pelo que parece ser. Dessa maneira parecer ser jovem e saudável o maior tempo possível é considerado a cada dia mais importante (GARCIA; LEMOS, 2003). Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de obter (conquistar) ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Para Capdevilla, Niñerola e Pintanel (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. Ainda segundo o autor, as culturas latinas tendem a valorizar mais o corpo magro e/ou bem desenhado do que em outras culturas. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.

A palavra estética originária do grego significa sensação, percepção (GARCIA; LEMOS, 2003), aparece na sociedade com extrema valorização. Esta valorização está pautada em valores do bom e do belo, que são valores existenciais e que devem ocupar o seu devido lugar na educação (GARCIA; LEMOS, 2003).

A mídia possui um papel determinante na busca cada vez maior de indivíduos jovens por atividades físicas, sobretudo em academias (MALDONADO, 2006; TAHARA, SCHWARTZ; SILVA, 2003; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002). A busca por um

corpo idealizado pode levar os indivíduos a optar por determinado esporte ou atividade física, uma vez que esses podem fazer com que o indivíduo passe a possuir o corpo exigido pela sociedade ou pelo grupo de amigos (RUSSO, 2005).

Tessmer *et al.* (2006) comentam em seus estudos que o homem e a mulher desenvolvem um esquema corporal ou uma estrutura cognitiva muito cedo, e que pelo reforço dado através da mídia de corpos atraentes, não é surpresa que uma parte da nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada. As pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da sua interação com o ambiente.

Santos e Knijnik (2006, p. 23 apud SAMPEDRO, 2012) realizaram um estudo com adultos, com idades entre 40 e 60 anos de ambos os sexos, com o objetivo de verificar os motivos iniciais de adesão à prática de atividade física regular e os motivos que os mantêm praticando e aferir os possíveis motivos de desistência e empecilhos para a manutenção desta. Os resultados demonstraram que há uma grande preocupação com relação à aparência física e à melhora da estética corporal e que estas seriam as razões iniciais para prática de atividades esportivas.

Voigt (2006) e Coelho Filho (2002) concordam que faz parte do senso comum a noção de estética corporal atrelada à aparência, à superfície. Segundo os autores, na perspectiva do fitness, o corpo deve ser moldado seguindo padrões ideais de gordura, massa muscular, contornos e medidas. Voigt (2006) ainda afirma que homens e mulheres possuem objetivos estéticos diferenciados.

Especificamente nas academias, pode-se perceber uma distinta divisão no trabalho muscular. Nesse ambiente, certas regiões corporais adquirem diferentes estatutos de acordo com o gênero, o que será um determinante das configurações geográficas de cada espaço bem como dos olhares e preocupações individuais (HANSEN; VAZ, 2006). As mulheres, preferencialmente, se valem de aparelhos que tonifiquem glúteos, abdômen, coxas e pernas, pelo motivo de que são as partes que os homens mais olham (principalmente as nádegas) (SABINO, 2000; HANSEN; VAZ, 2004). Ademais, têm cuidados especiais com outros itens da aparência, como pele, cabelos, unhas, etc. (HANSEN; VAZ, 2006).

As aulas de ginástica também estão presentes no itinerário feminino pela academia, onde são oferecidas aulas como o Gap nas quais as partes anatômicas que mais preocupam as mulheres recebem máxima atenção, no entanto, é o lugar menos frequentado pelos homens que preferem exercícios que desenvolvem os

ombros, costas, peito e braços, ou seja, parte superior do corpo, enquanto que as mulheres priorizam a parte inferior (SABINO, 2000; HANSEN; VAZ, 2004; HANSEN; VAZ, 2006).

Em relação ao público masculino, há ainda uma preocupação com a carga utilizada nos exercícios, a qual confere uma determinada legitimidade a cada personagem que compõe o ambiente da academia (HANSEN; VAZ, 2004).

### **2.5.6 Prazer**

O prazer e o bem-estar, assim como o divertimento, são sensações relacionadas diretamente à motivação intrínseca, possuindo um papel de recompensa à prática das atividades. Esses valores são utilizados para definir os níveis de motivação intrínseca dos sujeitos praticantes de atividades físicas (RYAN; DECI, 1985). Esta dimensão avalia em que nível as pessoas praticam regularmente atividades físicas ou esportivas como forma de obtenção de prazer. Dimensão motivacional associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pelo praticante.

Quando intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo prazer, pelo desafio, por sua própria vontade e pela satisfação, resultando em um comportamento caracterizado pela autodeterminação. É nesse sentido que o prazer pode ser considerado um dos motivos que leva as pessoas à prática de atividades físicas e esportivas (DECI; RYAN, 1985). Diante da dimensão prazer, estão refletidas as motivações extrínsecas e intrínsecas, pois quando se observa a ação de pessoas em diferentes contextos supõe-se que está determinada ação esteja baseada em diversos motivos e objetivos. A motivação se caracteriza por um processo ativo, que é dirigido a uma meta e depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 1992). Segundo Deschamps e Domingues (2005), os comportamentos vinculados à motivação intrínseca são caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade. Ao contrário, comportamentos associados à motivação extrínseca se relacionam com razões fora da atividade, como reconhecimento social e premiação.

### 3. MATERIAL E MÉTODO

#### 3.1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo apresenta uma abordagem quantitativa, com método descritivo comparativo de corte transversal. O estabelecimento de perfis de grupos de um determinado contexto, verificando suas semelhanças e diferenças, contribui para uma melhor compreensão do comportamento e dos fatores que podem influenciá-los. Desta forma, a utilização do método comparativo nos permite verificar similitudes e explicar divergências (Raupp, 2006; Marconi; Lakatos, 2010; Praça, 2015).

#### 3.2. AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com 56 alunos praticantes da modalidade CrossFit na academia Open Box em Porto Alegre no ano de 2024, de ambos os sexos, 29 mulheres (52,6%) e 27 homens (47,4%), com tempo de prática da modalidade de no mínimo 3 meses. A seleção dos alunos foi por conveniência, para atender os objetivos do estudo, e a participação dos sujeitos se deu de forma voluntária.

Entretanto, para definirmos um número mínimo de sujeitos que nos permitisse realizar as análises inferenciais de forma consistente, considerando o efeito do tamanho da amostra, procedeu-se ao cálculo amostral (Costa, 2018; Hirakata, 2022).

#### 3.3. CÁLCULO AMOSTRAL

O tamanho da amostra foi calculado no software utilizando o G\*Power 3.1.9.7, considerando os seguintes critérios: assumiu-se um poder do teste 0.80 (Power (1- $\beta$  err prob), um alfa de 0,05 ( $\alpha$  err prob) e um tamanho do efeito grande 0,17 ( $\eta^2$  /  $\eta^2$ (parte)) = (Effect size  $f^2$ (V) tamanho do efeito V de Pillai  $f^2$ (V)), fixado em 17 % e um teste estatístico de MANOVA (F tests - MANOVA: Global effects) com 4 grupos: sexo; grupo de idade; tempo de prática de CrossFit, prática de outro esporte para as seis variáveis dependentes (Seis Fatores Motivacionais IMPRAF-54). Desta forma o tamanho da amostra ficou definido em  $n = 56$  sujeitos participantes de da UFRGS

(Total sample size = 56). São apresentados abaixo os valores de referência e o valor do F crítico (1.6744335).

**F tests** - MANOVA: Global effects

**Options:** Pillai V, O'Brien-Shieh Algorithm

**Analysis:** A priori: Compute required sample size

**Input:** Effect size  $f^2(V) = 0.17$

$\alpha$  err prob = 0.05 Power

(1- $\beta$  err prob) = 0.90

Number of groups = 4

Response variables = 6

**Output:** Noncentrality parameter  $\lambda = 28.5600000$

Critical F = 1.6744335

Numerator df = 18.0000000

Denominator df = 147

**Total sample size = 56**

### 3.4. INSTRUMENTO

Para investigar os fatores motivacionais para a prática de atividade física desta amostra de praticantes de CrossFit utilizou-se o Inventário de Motivação para a Prática de Atividade Física de Balbinotti e Barbosa (2006).

Barbosa e Balbinotti (2006) realizaram em seu estudo o processo de validação e de consistência interna do instrumento IMPRAF-54 com uma amostra de 1377 sujeitos. Apresentaram indicadores aceitáveis e satisfatórios:

KMO = 0,958; esfericidade de Bartlett ( $p < 0,001$ ) com uma explicação da variância de 55,96% com seis fatores na Análise Fatorial Exploratória. Na Análise Fatorial Confirmatória, verificando a consistência interna ( $\alpha = 0,82$  a  $\alpha = 0,94$ ) e validade confirmatória (GFI = 0,952, AGFI = 0,948 e RMS = 0,058) do IMPRAFE-54.

As análises do inventário resultaram na confirmação de seis fatores compostos por oito questões cada um, relacionados abaixo:

**Fator 1- Controle do Estresse** = somatório (q01 + q07 + q13 + q19 + q25 + q31 + q37 + q43);

**Fator 2- Saúde** = somatório (q02 + q08 + q14 + q20 + q26 + q32 + q38 + q44);

**Fator 3- Sociabilidade** = somatório (q03 + q09 + q15 + q21 + q27 + q33 + q39 + q45);

**Fator 4- Competitividade** = somatório (q04 + q10 + q16 + q22 + q28 + q34 + q40 +

q46);

**Fator 5- Estética** = somatório (q05 + q11 + q17 + q23 + q29 + q35 + q41 + q47);

**Fator 6- Prazer** = somatório (q06 + q12 + q18 + q24 + q30 + q36 + q42 + q48).

Seis questões são repetidas, placebo, para testar a confiabilidade das respostas, são elas:

**Confiabilidade** = (q49; q50; q51; q52; q53; q54).

O instrumento adota uma escala bidirecional do tipo *Likert* graduada em cinco pontos, de 1 = “isto me motiva pouquíssimo” até 5 = “isto me motiva muitíssimo” (ANEXO A).

No presente estudo a confiabilidade dos dados, nos itens em cada fator, foi testada através do cálculo da diferença dos itens avaliados e o item placebo. Os resultados encontrados revelaram valores inferiores a 7,0, isto significa que as respostas nos itens que compõem os seis Fatores Motivacionais para a Prática de Atividade Física apresentam uma confiabilidade satisfatória (Balbinotti; Barbosa, 2006).

### 3.5. PROCEDIMENTOS DE COLETA

Após a autorização da instituição, foi feita a divulgação do link para a participação da pesquisa através de grupos de whatsapp nos quais os alunos da academia Open Box fazem parte. Esse link dava acesso ao Google Forms contendo, primeiramente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com todas as informações da pesquisa (APÊNDICE B) e, após lido o TCLE e concordado em participar de forma voluntária, com a possibilidade de deixar a pesquisa a qualquer momento, os sujeitos foram direcionados ao questionário demográfico e, posteriormente, ao IMPRAFE-54 com 54 questões a serem avaliadas (ANEXO A).

As respostas foram sendo armazenadas de forma automática dentro da plataforma.

## 3.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

### 3.6.1 Termo de Autorização da Instituição (TAI)

Primeiramente, antes de iniciar a pesquisa, foi feito contato por whatsapp com a sócia e coordenadora da academia Open Box para solicitar a autorização da pesquisa com os alunos da academia, através da assinatura do Termo de Autorização da Instituição (TAI), no qual constam as seguintes informações sobre a pesquisa: título; objetivo; instrumento; processo de coleta de dados; benefícios; pesquisadores; e contato dos envolvidos (APÊNDICE A).

### 3.6.2 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Após a autorização da instituição, os voluntários para a pesquisa foram, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, informados sobre as seguintes informações da pesquisa: instituição; título; objetivo; instrumento; processo de coleta de dados; benefícios e riscos; pesquisadores; e contato dos envolvidos. Também lhes foi garantido que a aplicação do inventário não traria qualquer tipo de constrangimento, que esse estudo não terá nenhum tipo de fim lucrativo, que a identidade pessoal dos investigados será resguardada e que se for 32 de sua vontade, o participante poderá deixar a pesquisa a qualquer momento (APÊNDICE B).

## 3.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

Os fatores motivacionais dos praticantes de CrossFit da academia que participaram do estudo foram descritos em valores médios e desvios padrão. Na verificação das diferenças e tamanho de efeito das variáveis independentes, sexo, idade, prática esportiva, do tempo e da frequência da prática no CrossFit, sobre os seis Fatores Motivacionais, Controle do Estresse; Saúde; Sociabilização; Competitividade; Estética; Prazer, recorreu-se a estatística inferencial adotando o teste multivariado da MANOVA. Os valores de corte adotados para interpretar o

tamanho do efeito ( $r:\eta^2$ ) das variáveis independentes são de entre 0,10 e 0,30 para pequenos efeitos; entre 0,30 e 0,50 efeito de tamanho médio e acima de 0,5 tamanho de efeito grande de acordo com a classificação de Cohen (1988). Todas as análises foram realizadas com ajuda do software SPSS v.27 e o nível de significância mantido em 0,05.

## 4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com a finalidade de cumprir com os objetivos propostos inicialmente, este capítulo irá apresentar os dados e discutir os resultados obtidos na pesquisa

### 4.1 CARACTERÍSTICA DA AMOSTRA

**Tabela 1** – Composição da amostra em relação ao sexo

Sexo	Frequência	Porcentagem
Feminino	29	51,8
Masculino	27	48,2
Total	56	100,0

Fonte: autoria próprio (2024)

A amostra foi composta, como apresenta a tabela 1, com um equilíbrio entre participantes homens e mulheres, sendo o maior número de mulheres 29 (51,8%) e homens 27 (48,2%) de um total de 56 participantes.

**Tabela 2** – Composição da amostra em relação a idade

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
idade	56	25	50	34,46	6,182
N válido	56				

Fonte: autoria próprio (2024)

Conforme mostra a tabela 2, os participantes apresentaram uma média de idade de 34 anos, com o valor mínimo de idade 25 anos, e o maior valor de idade de 50 anos entre os 56 participantes.

**Tabela 3** – Composição da amostra em relação ao tempo de prática no CrossFit

Tempo de prática no CrossFit	Frequência	Porcentagem
< 2 anos	23	41,1
> 2 anos	33	58,9
Total	56	100,0

Fonte: autoria próprio (2024)

Com relação ao tempo de prática no CrossFit, a tabela 3 mostrou uma maior predominância de participantes com tempo de prática maior de 2 anos, sendo 33 participantes (58,9%) com tempo de prática maior de 2 anos e 23 participantes (41,1%) com tempo de prática menor de 2 anos.

**Tabela 4** – Composição da amostra em relação à prática de outro esporte

Prática de outro esporte	Frequência	Porcentagem
Não	12	21,4
Sim	44	78,6
Total	56	100,0

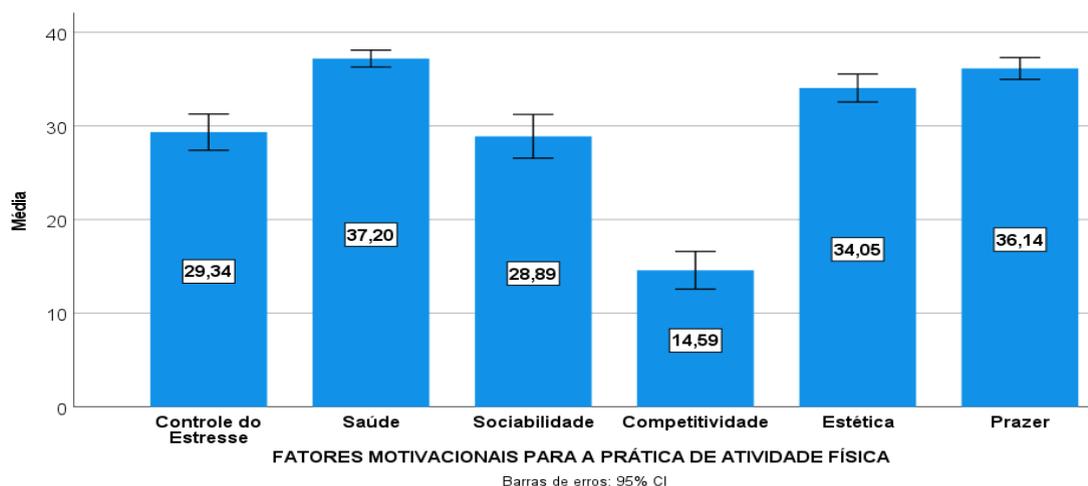
Fonte: autoria próprio (2024)

A tabela 4 apresenta a composição da amostra em relação à prática de outro esporte prévio ao CrossFit. A distribuição dessa variável mostrou uma grande predominância de participantes que já praticavam outro esporte antes do CrossFit, mostrando um total de 44 (78,6%) que já praticavam e 12 (21,4%) que não praticavam.

## 4.2 FATORES MOTIVACIONAIS PARA AMOSTRA EM GERAL

Perfil da amostra em relação aos fatores motivacionais para a prática de atividade física.

**Figura 2** – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais para amostra em geral



Conforme apresenta a figura 2, os Fatores Motivacionais com maior importância entre os participantes foi a Saúde com 37,20% e o Prazer com 36,14%, seguido por Estética com 34,05%, Controle do Estresse com 29,34%, da Sociabilidade com 28,89% e, por último, da Competitividade com 14,59%.

Na literatura da área, encontrou-se resultados semelhantes em estudos com adultos, revelando os fatores que mais motivam homens e mulheres foram a Saúde e o Prazer, e nestes contextos o fator que menos motiva é a Competitividade (Romero, 2017; Duarte, 2019; Capozzoli, 2010; Pires, 2015; Ribeiro, 2014).

De acordo com os resultados apresentados, podemos observar que a busca por um completo bem-estar físico, mental e social, associados tanto ao Fator Saúde (Guedes e Guedes, 1995) quanto ao Fator Prazer (Barbosa et al., 2010), é um dos principais Fatores Motivacionais para a prática de atividades físicas. E a permanência nessas atividades está relacionada principalmente à motivação intrínseca, referente ao interesse e à vontade própria do indivíduo (Brandão; Machado, 2008; Saldanha et al., 2019; Balbinotti et al., 2011a; Balbinotti; Barbosa, 2008).

Em relação à Estética, era esperado que essa dimensão estivesse entre as mais motivantes pelos participantes. Os “ideais de beleza” são popularmente conhecidos e amplamente divulgados em uma indústria cultural que veicula a manutenção do corpo como um objeto, perfeito, modelado, “malhado”, tratado com técnicas de dietas, higiene, cosméticos, entre outros (CUNHA, 2003; HANSEN; VAZ, 2006; TAHARA et al., 2003; COSTA; VENÂNCIO, 2004; JUNIOR et al., 2013).

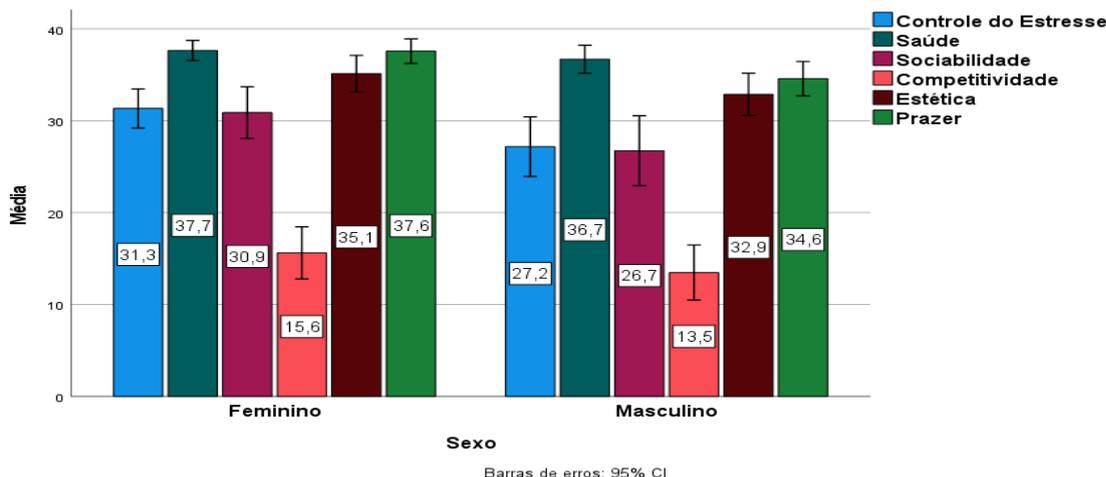
Sobre a percepção de estresse, nota-se que a dimensão Controle de Estresse está logo após as três que mais motivam os sujeitos desta pesquisa. Para Pergher et al., (2011), essa dimensão costuma ter valores mais elevados nas populações adultas, que buscam a atividade física como um meio de aliviar o estresse. Neste estudo, a dimensão Controle de Estresse apresentou-se com relevância maior do que Sociabilidade e Competitividade, o que pode ser justificado pelo fato de as pessoas procurarem o CrossFit como meio de se desligarem das pressões enfrentadas no seu dia a dia.

A dimensão Sociabilidade tem relação direta com uma das três necessidades psicológicas inatas: o relacionamento. Quando essa necessidade é efetivada, promove-se uma sensação de bem-estar (DECI; RYAN, 2000a), assim, conseqüentemente, o indivíduo passa a ter mais interesse pelas aulas (PERGHER et al., 2011). Nas aulas de CrossFit, visto que o CrossFit é uma modalidade conhecida por trabalhar com aulas coletivas, percebe-se que (considerando o resultado desta pesquisa) o aluno não procura diretamente essa prática visando se socializar ou fazer amigos. O que ocorre é que o contato entre as pessoas acontece depois que a pessoa adere e começa a frequentar a aula, tendo, assim, oportunidades de conversar com os outros participantes. Assim, a interação e a integração entre as pessoas da aula acabam sendo uma consequência e não uma das causas da busca pela modalidade, porém, é possível que esse contato e criação de um grupo ou comunidade de treino entre participantes, seja um motivo para a permanência e adesão à modalidade após o ingresso.

Por último, podemos observar a Competitividade. Apesar do CrossFit ser uma modalidade presente em um contexto competitivo, tanto em suas metas diárias de treino promovendo a competição entre alunos durante o WOD (Workout of the Day) e consigo mesmo buscando metas a serem batidas, além de várias competições

promovidas pelas academias de CrossFit anualmente, os resultados apontam que competir com outras pessoas por uma recompensa (Coakley, 1994) não é o Fator Motivacional responsável pelo ingresso e permanência no CrossFit.

**Figura 3** – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais por sexo



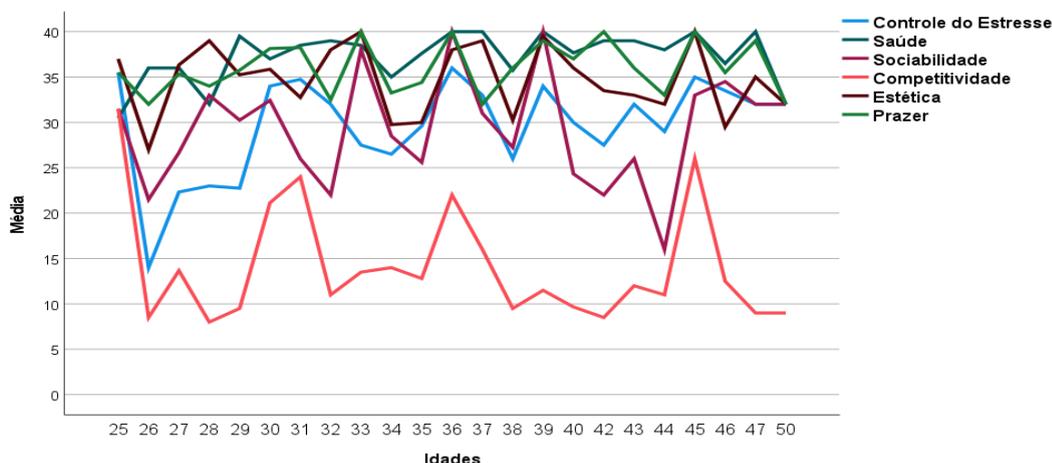
Na comparação entre os sexos, conforme apresenta a figura 3, o comportamento dos Fatores Motivacionais se manteve o mesmo nos dois primeiros (Prazer e Saúde, respectivamente) e nos dois últimos (Estética e Competitividade, respectivamente), alterando apenas o comportamento da Sociabilidade e do Controle do Estresse, no qual, para as mulheres, a Sociabilidade e o Controle de Estresse se mostram mais importante do que para os homens.

Também foi observado que as mulheres atribuem maior importância para os Fatores Motivacionais que os homens, pois, apresentaram valores maiores em todos os fatores.

Outros estudos também apresentaram a Saúde e o Prazer como os fatores que mais motivam, tanto para as mulheres quanto para os homens, enquanto que a Competitividade foi a que menos motivou (Duarte, 2019; Capozzoli, 2010; Tomazoni, 2012; Ribeiro, 2014).

Outro aspecto verificado nos resultados de estudos foi de que as mulheres apresentaram maiores índices de motivação na maioria dos fatores, com exceção do Fator Competitividade, que foi um pouco mais elevado para os homens (Duarte, 2019; Capozzoli, 2010; Pires, 2015), fato que se mostrou diferente no presente estudo. O estudo relatou que as mulheres participantes do CrossFit apresentam uma maior importância na competitividade 15,6%, em relação aos homens 13,5%.

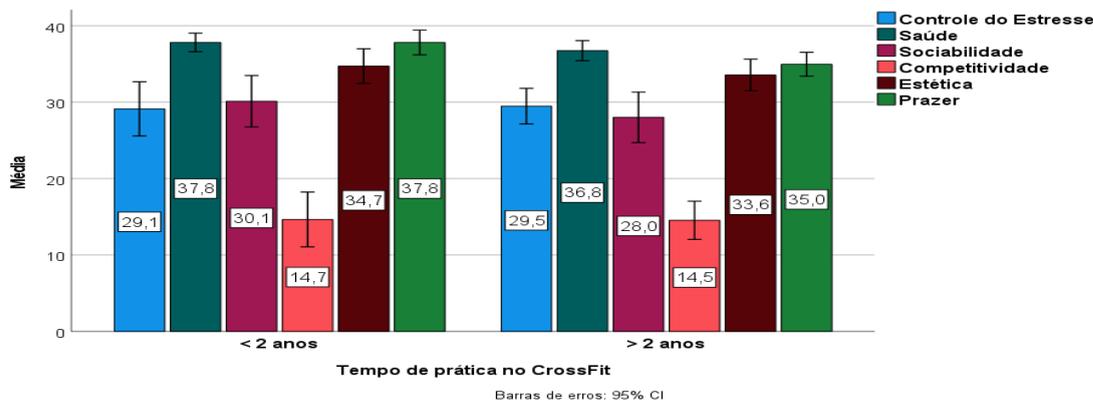
**Figura 4** – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais por idade



Observando a figura 4 é possível perceber um comportamento parecido entre as idades nos Fatores Motivacionais Prazer e Saúde relatado com de grande importância entre todas as idades. Em relação a Sociabilidade, é possível perceber uma maior importância maior na faixa etária entre 30 e 40 anos em comparação aos demais, uma hipótese para essa importância é uma maior construção de grupos de amizade pelos participantes dessa faixa etária na academia.

Além disso, a faixa etária dos 26 aos 30 anos mostrou uma importância bem menor sobre o fator Controle de Estresse em relação aos demais, podemos ter como explicação para esse resultado uma maior busca para aliviar as pressões do dia-a-dia, pois a partir dos 30 anos uma maior demanda na carreira, obrigações e responsabilidades familiares é mais presente na vida do aluno.

**Figura 5** – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais por tempo de prática no CrossFit



Na comparação entre os tempos de prática, conforme apresenta a figura 5, o comportamento dos Fatores Motivacionais se manteve praticamente os mesmos, porém houve uma mudança no grupo com menos de 2 anos de prática na ordem dos fatores entre Sociabilidade e Controle de Estresse, no qual esse grupo apresentou uma maior importância para a Sociabilidade em comparação ao grupo com mais de 2 anos de prática e a amostra geral. Indo em contrapartida aos estudos de Romero (2017) e Balbinotti (2015), que apontaram a Sociabilidade com maior valor de motivação para aqueles com maior tempo de prática.

Uma explicação para essa diferença é uma possível maior importância para quem está iniciando a prática do CrossFit a motivação pela comunidade e criação de novos grupos de amizade que auxiliam na permanência e adesão à modalidade, fato que é bastante pontuado e promovido pela própria modalidade a seus participantes.

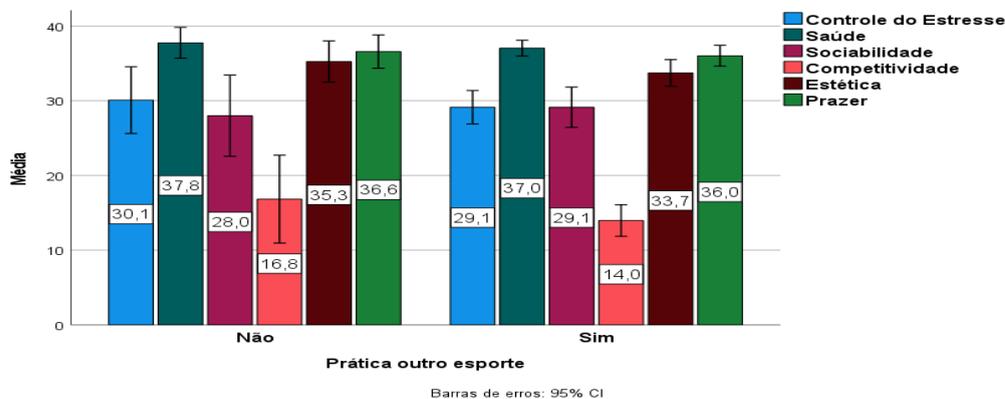
O grupo com mais de 2 anos de prática apresentou resultados semelhantes com a amostra geral em relação ao comportamento dos Fatores Motivacionais, se destacando em primeiro lugar Saúde, seguido do Prazer, Estética, Controle do Estresse, Sociabilidade e Competitividade.

Outros estudos também mostraram que, independentemente do tempo de prática, as dimensões mais motivadoras são a Saúde e o Prazer, e a menos motivadora é a Competitividade (Duarte, 2019; Capozzoli, 2010).

Em relação a atribuição dos Fatores pela prática de outro esporte previamente ao CrossFit (figura 6), os resultados se mantiveram os mesmos da amostra geral, não

havendo diferenças no comportamento daqueles que praticaram outro esporte em comparação aqueles que não praticaram.

**Figura 6** – Perfil da atribuição de importância aos Fatores Motivacionais por prática de outro esporte



### 4.3 RESULTADOS DA ANÁLISE INFERENCIAL

#### 4.3.1. PRESSUPOSTOS NA APLICAÇÃO DA MANOVA

Nesta parte serão apresentados os resultados da aplicação da análise multivariada com o teste estatístico da MANOVA, apontando os efeitos das variáveis independentes, sexo, idade, tempo de prática no CrossFit e prática de outro esporte, assim como, os resultados das análises comparativas entre os sexos (masculino e feminino) entre os tempos de prática (< 2 anos e > 2 anos) e se pratica outro esporte (sim, não) em cada Fator Motivacional. A variável idade foi introduzida na análise multivariada da MANOVA como uma covariável, controlando seu efeito nas demais variáveis independentes em cada fator motivacional.

Para a realização da MANOVA procedeu-se inicialmente a testagem dos pressupostos exigidos listados abaixo (Field, 2009):

- Normalidade multivariada dos dados;
- Verificar se há presença de outliers multivariados;
- Verificar se há multicolinearidade na correlação entre as variáveis dependentes;
- Verificar se as matrizes de variância-covariância são homogêneas (Field, 2009, p.534-536).

Na verificação da normalidade multivariada dos dados através do teste de Shapiro-Wilk, o resultado encontrado na tabela 5 foi de  $p < 0,001$  rejeitando a hipótese de uma distribuição normal multivariada dos dados. Sugerindo a adoção de um teste de MANOVA mais robusto, como o Traço de Pillai (Field, 2009).

**Tabela 5** – Teste de Shapiro para verificação da normalidade Multivariada

Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality	
Shapiro-Wilk	p
0.871	< .001

Fonte: autoria próprio (2024)

Quanto à presença de outliers multivariados, verificado através das distâncias de Mahalanobis, os resultados da tabela 6 evidenciam valores entre 0,843 e 20,604, abaixo do critério para um número de variáveis dependentes  $6 = 22,46$ . Portanto, não há presença de outliers multivariados:

**Tabela 6** – Estatísticas de resíduos e valores de distância de Mahalanobis

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão	N
Valor previsto	1,16	1,98	1,48	,215	56
Erro Valor previsto	-1,514	2,293	,000	1,000	56
Erro padrão do valor previsto	,088	,303	,163	,051	56
Valor previsto ajustado	,97	2,06	1,47	,238	56
Resíduo	-,825	,843	,000	,456	56
Erro Resíduo	-1,707	1,745	,000	,944	56
Resíduos Resíduo de Estud.	1,898	1,911	,009	1,015	56
	-1,057	1,029	,010	,531	56
Resíduos de Estud.	-1,951	1,966	,011	1,025	56
<b>Mahal. Distância</b>	,843	20,604	5,893	4,537	56
Distância de Cook	,000	,175	,025	,039	56
Valor de ponto alavanca centralizado	,015	,375	,107	,082	56

Fonte: autoria próprio (2024)

**Tabela 7** – Estatísticas de p relativos as distância de Mahalanobis

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
p.Mahal	56	,002	,991	,55226	,315803
N válido (de lista)	56				

Fonte: autoria próprio (2024)

O valor de prova para as distâncias de Mahalanobis, apresentados na tabela 7 revelaram valores de p entre 0,002 e 0,991 acima do alfa 0,001, confirmando a ausência de outliers (Field, 2009).

**Tabela 8** – Coeficientes de correlação de *Pearson* entre os fatores de motivação para verificar a multicolinearidade

		Controle do Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética
Saúde	Correlação Pearson	,031				
	Sig. (2 extrem.)	,818				
	N	56				
Sociabilidade	Correlação Pearson	,210	,152			
	Sig. (2 extrem.)	,119	,263			
	N	56	56	56		
Competitividade	Correlação Pearson	,434	,244	,201		
	Sig. (2 extrem.)	,001	,070	,137		
	N	56	56	56		
Estética	Correlação Pearson	,227	,236	,463	,276	
	Sig. (2 extrem.)	,092	,079	,000	,039	
	N	56	56	56	56	56
Prazer	Correlação Pearson	,250	,435	,284	,148	,564
	Sig. (2 extrem.)	,063	,001	,034	,275	,000
	N	56	56	56	56	56

Fonte: autoria próprio (2024)

Para testar o pressuposto da multicolinearidade entre as variáveis dependentes utilizou-se a correlação bivariada de *Pearson*. Os resultados apresentados na tabela 8 revelaram coeficientes significativos entre  $r = 0,276$  e  $r = 0,564$ , abaixo do critério de  $r = 0,90$  (TABACHNICK, FIDELL; ULLMAN, 2007; KATZ, 2011). Portanto, as correlações entre os Fatores Motivacionais não foram elevadas, demonstrando não haver multicolinearidade entre elas, possibilitando dar prosseguimento nas análises aplicando o teste estatístico da MANOVA.

Por fim, para verificar a homogeneidade das matrizes de variância-covariância recorreu-se ao teste de M de Box, resultados apresentados na tabela 9.

**Tabela 9** - Teste de caixa de igualdade de matrizes de covariância

<b>M de Box</b>	118,395
<b>Z</b>	1,449
<b>df1</b>	63
<b>df2</b>	4520,883
<b>Sig.</b>	,012

Fonte: autoria próprio (2024)

O teste Box de igualdade de matrizes de variâncias-covariâncias testou a hipótese nula de que elas são as mesmas nos grupos, em outras palavras, elas são homogêneas, o p encontrado foi de 0,012, não significativo ( $p > 0,001$ ). A não violação deste pressuposto permite avançar nas inferências estatística com a aplicação da MANOVA pela sua robustez (Field, 2009).

#### 4.3.2. RESULTADOS DA APLICAÇÃO DA MANOVA

Para atender ao objetivo de verificar se as variáveis independentes sexo, idade, prática de esporte e tempo de prática apresentam efeitos significativos sobre os Fatores Motivacionais para prática esportiva, variáveis dependentes, realizamos a Análise de Variância Multivariada MANOVA, os resultados são apresentados na figura abaixo.

**Tabela 10** – Resultados da MANOVA e os efeitos das variáveis independentes de forma multivariada sobre os Fatores Motivacionais para a prática do CrossFit

Efeito		Valor	Z	gl	Erro gl	Sig.	Eta parcial quadrado
Intercepto	Traço de Pillai	,854	40,811	6,0	42,0	,000	,854
Idade	Traço de Pillai	,250	2,333	6,0	42,0	<b>,049</b>	<b>,250</b>
Sexo	Traço de Pillai	,117	,931	6,0	42,0	,483	,117
Prática Esporte	Traço de Pillai	,124	,993	6,0	42,0	,442	,124
Tempo prática no CrossFit	Traço de Pillai	,154	1,274	6,0	42,0	,290	,154

Fonte: autoria próprio (2024)

Os resultados da MANOVA apresentados na tabela 10 mostrou que de forma geral, considerando todos os fatores motivacionais, há um efeito de magnitude pequena e significativa da variável idade sobre os Fatores Motivacionais para a prática de CrossFit (Traço de Pillai = 0,250;  $F(6,42) = 2,333$ ;  $p = 0,049$ ;  $\eta^2 = ,250$ ).

O próximo passo foi identificar os efeitos de cada variável independente sobre cada um dos Fatores Motivacionais de forma univariada.

**Tabela 11** – Resultados da análise univariada e os efeitos das variáveis independentes sobre cada um dos Fatores Motivacionais para a prática do CrossFit

Origem	Variável dependente	Tipo III Soma			Z	Sig.	Eta parcial quadrado
		dos Quadrados	df	Quadrado Médio			
Intercepto	Controle do Estresse	688,586	1	688,586	14,935	,000	,241
	Saúde	1865,920	1	1865,920	161,212	,000	,774
	Sociabilidade	1391,879	1	1391,879	17,921	,000	,276
	Competitividade	1159,028	1	1159,028	22,547	,000	,324
	Estética	2265,263	1	2265,263	76,697	,000	,620
	Prazer	1802,910	1	1802,910	111,909	,000	,704
Idade	Controle do Estresse	141,639	1	141,639	3,072	,086	,061
	Saúde	20,819	1	20,819	1,799	,186	,037
	Sociabilidade	,102	1	,102	,001	,971	,000
	Competitividade	219,963	1	219,963	4,279	<b>,044</b>	<b>,083</b>
	Estética	11,158	1	11,158	,378	,542	,008
	Prazer	12,116	1	12,116	,752	,390	,016
Sexo	Controle do Estresse	31,107	1	31,107	,675	,416	,014
	Saúde	,845	1	,845	,073	,788	,002
	Sociabilidade	12,668	1	12,668	,163	,688	,003
	Competitividade	2,658	1	2,658	,052	,821	,001
	Estética	8,840	1	8,840	,299	,587	,006
	Prazer	32,250	1	32,250	2,002	,164	,041
Prática esporte	Controle do Estresse	52,426	1	52,426	1,137	,292	,024
	Saúde	17,638	1	17,638	1,524	,223	,031
	Sociabilidade	,547	1	,547	,007	,933	,000
	Competitividade	44,604	1	44,604	,868	,356	,018
	Estética	37,964	1	37,964	1,285	,263	,027
	Prazer	,351	1	,351	,022	,883	,000
Tempo de prática no CrossFit	Controle do Estresse	,349	1	,349	,008	,931	,000
	Saúde	3,480	1	3,480	,301	,586	,006
	Sociabilidade	6,166	1	6,166	,079	,779	,002
	Competitividade	,011	1	,011	,000	,989	,000
	Estética	,030	1	,030	,001	,975	,000
	Prazer	89,055	1	89,055	5,528	<b>,023</b>	<b>,105</b>

De acordo com os resultados apresentados na tabela 11 pode-se constatar que duas variáveis exerceram efeitos significativos sobre os fatores motivacionais. A idade

apresentou efeito significativo (*Partial Eta Squared* -  $\eta^2$ ) de magnitude pequena sobre o Fator Motivacional Competitividade ( $F(1,47) = 4,279$ ;  $p = ,044$ ;  $\eta^2 = ,083$ ). Os praticantes com idades mais baixa ( $< 34,5$  anos) atribuem uma importância maior aos motivos relacionados ao Fator Competitividade do que os praticantes de CrossFit com idades maiores ( $> 34,5$ ).

A variável independente tempo de prática no CrossFit também, apresentou efeito significativo (*Partial Eta Squared* -  $\eta^2$ ) de magnitude pequena sobre o Fator Motivacional Prazer ( $F(1,47) = 5,528$ ;  $p = ,023$ ;  $\eta^2 = ,105$ ). Os praticantes com menor tempo de prática no CrossFit,  $< 2$  anos ( $\bar{x} = 37,83 \pm 3,737$ ) apresentaram índices médios superiores do que os praticantes com maior tempo de prática,  $> 2$  anos ( $\bar{x} = 34,97 \pm 4,426$ ).

As demais variáveis, de forma individual, sexo e prática de esporte não exerceram efeito significativo na variabilidade dos Fatores Motivacionais para a prática de atividade física. Esse resultado mostra que os sujeitos com menor tempo de prática, independente do sexo e da idade, se envolvem mais com práticas que sejam mais prazerosas e que proporcionam maior sensação de bem-estar para eles quando comparado aos praticantes com maior tempo de prática (BARBOSA *et al.*, 2010).

### 4.3.3 COMPARAÇÕES ENTRE OS SEXOS

**Tabela 12** – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por sexo

Variável dependente	Sexo	Média <sup>a</sup>	Estatística do teste Padrão	Intervalo de Confiança 95%	
				Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	Feminino	31,21	1,432	28,33	34,10
	Masculino	29,06	2,206	24,64	33,50
Saúde	Feminino	37,97	,718	36,53	39,41
	Masculino	37,62	1,105	35,39	39,84
Sociabilidade	Feminino	29,98	1,859	26,24	33,72
	Masculino	28,60	2,863	22,84	34,36
Competitividade	Feminino	14,98	1,513	11,94	18,02
	Masculino	15,61	2,329	10,92	20,30
Estética	Feminino	34,49	1,147	32,18	36,79
	Masculino	35,64	1,766	32,08	39,19
Prazer	Feminino	37,46	,847	35,75	39,16
	Masculino	35,26	1,304	32,64	37,89

<sup>a</sup> As covariáveis que aparecem no modelo são avaliadas nos seguintes valores: idade = 34,46.

De forma consistente, pode-se constatar que, tanto para os homens quanto para as mulheres, os fatores motivacionais referenciados à saúde e ao prazer apresentam índices médios maiores que os demais fatores de motivação para o envolvimento e permanência na prática. Enquanto que o fator motivacional ligado a competitividade recebe uma atribuição de importância menor por parte dos sujeitos praticantes de CrossFit.

**Figura 7 – Resultados das comparações por sexo em cada Fator Motivacional**

**Comparações por Método Pairwise**

Variável dependente	(I) Sexo	(J) Sexo	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. <sup>a</sup>	95% Intervalo de Confiança para Diferença <sup>a</sup>	
						Limite inferior	Limite superior
Controle.do.Estresse	Feminino	Masculino	2,157	2,626	,416	-3,126	7,439
	Masculino	Feminino	-2,157	2,626	,416	-7,439	3,126
Saúde	Feminino	Masculino	,356	1,316	,788	-2,291	3,002
	Masculino	Feminino	-,356	1,316	,788	-3,002	2,291
Sociabilidade	Feminino	Masculino	1,376	3,408	,688	-5,480	8,233
	Masculino	Feminino	-1,376	3,408	,688	-8,233	5,480
Competitividade	Feminino	Masculino	-,630	2,773	,821	-6,208	4,947
	Masculino	Feminino	,630	2,773	,821	-4,947	6,208
Estética	Feminino	Masculino	-1,150	2,102	,587	-5,378	3,078
	Masculino	Feminino	1,150	2,102	,587	-3,078	5,378
Prazer	Feminino	Masculino	2,196	1,552	,164	-,927	5,319
	Masculino	Feminino	-2,196	1,552	,164	-5,319	,927

Baseado em médias marginais estimadas

a. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Não encontrou-se diferenças significativas entre os sexos nos Fatores Motivacionais para a prática de atividade física ( $p > 0,05$ ).

Diferentemente de Vargas (2024) que encontrou em seus estudos diferenças significativas entre os sexos no Fator Motivacional referente ao Prazer. As mulheres apresentaram índices médios mais elevados do que os homens. O sexo feminino diferencia-se do masculino por atribuir maior importância aos motivos de atingir seus ideais, alcançar seus objetivos, realizar-se, e esse envolvimento com a prática lhe traz satisfação, prazer, elevando a sensação de bem-estar e sentir-se bem.

Outros estudos também encontraram diferenças significativas entre os sexos onde as mulheres atribuem índices médios mais elevados do que os homens no Fator Motivacional referente ao Prazer (Duarte, 2019; Tomazoni, 2012), além de diferenças significativas no Fator Motivacional referente à Estética (Duarte, 2019; Tomazoni, 2012) e Saúde (Tomazoni, 2012). Entretanto, Ribeiro (2014) e Gesat (2021) não encontraram diferenças estatísticas significativas entre os sexos.

#### 4.3.4. COMPARAÇÕES ENTRE PRATICANTES DE OUTROS ESPORTES

**Tabela 13** – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por prática de esporte

Variável dependente	Prática esporte	Média	Estatística do teste Padrão	Intervalo de Confiança 95%	
				Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	Não	31,56	2,429	26,67	36,449
	Sim	28,71	1,063	26,57	30,85
Saúde	Não	38,62	1,217	36,17	41,07
	Sim	36,97	,533	35,90	38,04
Sociabilidade	Não	29,14	3,152	22,80	35,49
	Sim	29,44	1,380	26,66	32,21
Competitividade	Não	16,61	2,565	11,45	21,77
	Sim	13,98	1,123	11,72	16,24
Estética	Não	36,27	1,944	32,36	40,18
	Sim	33,85	,851	32,14	35,56
Prazer	Não	36,48	1,436	33,59	39,36
	Sim	36,24	,629	34,98	37,51

<sup>a</sup>As covariáveis que aparecem no modelo são avaliadas nos seguintes valores: idade = 34,46.

A variável prática esportiva de outra modalidade esportiva, para além do CrossFit, parece não alterar o perfil motivacional dos homens e mulheres, os índices médios ainda são maiores no fator motivacional saúde e prazer e menores no fator competitividade.

**Figura 8 – Resultados das comparações por prática de esporte em cada Fator Motivacional**

**Comparações por Método Pairwise**

Variável dependente	(I) prática.esporte	(J) prática.esporte	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. <sup>a</sup>	95% Intervalo de Confiança para Diferença <sup>a</sup>	
						Limite inferior	Limite superior
Controle.do.Estresse	Não	Sim	2,845	2,668	,292	-2,522	8,212
	Sim	Não	-2,845	2,668	,292	-8,212	2,522
Saúde	Não	Sim	1,650	1,337	,223	-1,039	4,340
	Sim	Não	-1,650	1,337	,223	-4,340	1,039
Sociabilidade	Não	Sim	-,291	3,463	,933	-7,257	6,676
	Sim	Não	,291	3,463	,933	-6,676	7,257
Competitividade	Não	Sim	2,624	2,817	,356	-3,043	8,292
	Sim	Não	-2,624	2,817	,356	-8,292	3,043
Estética	Não	Sim	2,421	2,135	,263	-1,875	6,717
	Sim	Não	-2,421	2,135	,263	-6,717	1,875
Prazer	Não	Sim	,233	1,577	,883	-2,940	3,406
	Sim	Não	-,233	1,577	,883	-3,406	2,940

Baseado em médias marginais estimadas

a. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Não encontrou-se diferenças significativas entre prática de esporte nos Fatores Motivacionais para a prática de atividade física ( $p > 0,05$ ).

#### 4.3.5. COMPARAÇÕES ENTRE O TEMPO DE PRÁTICA NO CROSSFIT

**Tabela 14 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por tempo de prática no CrossFit**

Variável dependente no CrossFit	Tempo de prática	Média <sup>a</sup>	Estatística do teste Padrão	Intervalo de Confiança 95%	
				Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	< 2 anos	30,02	1,778	26,44	33,60
	> 2 anos	30,25	1,959	26,31	34,19
Saúde	< 2 anos	38,16	,891	36,37	39,95
	> 2 anos	37,43	,981	35,45	39,40
Sociabilidade	< 2 anos	29,78	2,307	25,13	34,42
	> 2 anos	28,80	2,542	23,69	33,92
Competitividade	< 2 anos	15,31	1,877	11,54	19,09
	> 2 anos	15,27	2,068	11,11	19,43
Estética	< 2 anos	35,03	1,423	32,17	37,89
	> 2 anos	35,10	1,568	31,94	38,25
Prazer	< 2 anos	38,21	1,051	36,09	40,32
	> 2 anos	34,51	1,158	32,19	36,84

<sup>a</sup> As covariáveis que aparecem no modelo são avaliadas nos seguintes valores: idade = 34,46.

**Figura 9** – Resultados das comparações por tempo de prática no CrossFit em cada Fator Motivacional

**Comparações por Método Pairwise**

Variável dependente	(I) Temp.prát.CrossFit	(J) Temp.prát.CrossFit	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. <sup>b</sup>	95% Intervalo de Confiança para Diferença <sup>b</sup>	
						Limite inferior	Limite superior
Controle.do.Estresse	< 2 anos	> 2 anos	-,231	2,655	,931	-5,573	5,111
	> 2 anos	< 2 anos	,231	2,655	,931	-5,111	5,573
Saúde	< 2 anos	> 2 anos	,730	1,330	,586	-1,947	3,406
	> 2 anos	< 2 anos	-,730	1,330	,586	-3,406	1,947
Sociabilidade	< 2 anos	> 2 anos	,971	3,447	,779	-5,962	7,905
	> 2 anos	< 2 anos	-,971	3,447	,779	-7,905	5,962
Competitividade	< 2 anos	> 2 anos	,041	2,804	,989	-5,600	5,681
	> 2 anos	< 2 anos	-,041	2,804	,989	-5,681	5,600
Estética	< 2 anos	> 2 anos	-,067	2,125	,975	-4,343	4,208
	> 2 anos	< 2 anos	,067	2,125	,975	-4,208	4,343
Prazer	< 2 anos	> 2 anos	3,691*	1,570	,023	,533	6,848
	> 2 anos	< 2 anos	-3,691*	1,570	,023	-6,848	-,533

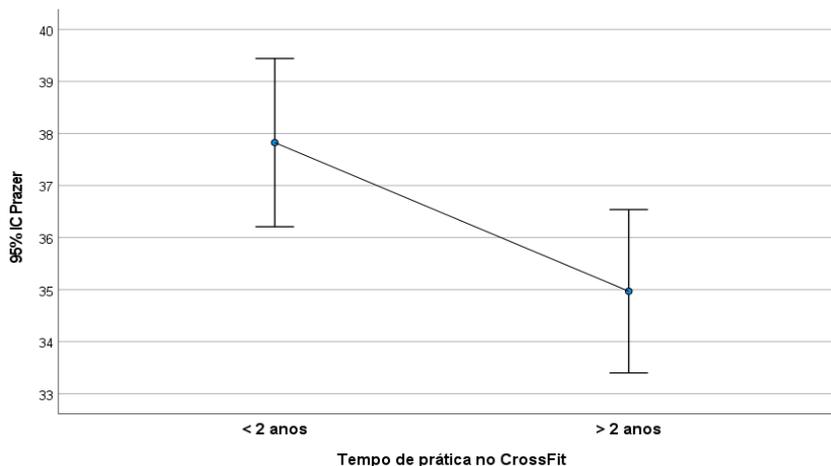
Baseado em médias marginais estimadas

\*. A diferença média é significativa no nível ,05.

b. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Encontrou-se diferenças significativas entre os grupos de tempo de prática no CrossFit no Fator Motivacional referente ao Prazer ( $p = 0,023$ ). Os sujeitos com tempo menor de prática (< 2 anos) apresentaram índices médios mais elevados ( $\bar{x} = 38,21 \pm 1,051$ ) do que os sujeitos com tempo maior de prática (> 2 anos) ( $\bar{x} = 34,51 \pm 1,158$ ). Ao iniciar na prática do CrossFit os praticantes atribuem uma maior importância aos motivos de atingir seus ideais, alcançar seus objetivos, realizar-se, e esse envolvimento com a prática do CrossFit lhe traz satisfação, prazer, elevando a sensação de bem-estar e sentir-se bem.

**Figura 10** – Efeito do tempo de prática no CrossFit sobre o Fator Motivacional Prazer



Para Vargas (2024) não foram evidenciadas diferenças significativas entre os grupos de tempo de prática nos Fatores Motivacionais para a prática esportiva.

Já Duarte (2019) encontrou em seu estudo diferenças significativas no Fator Saúde, no qual quanto maior o tempo de prática, menor é a motivação nesse fator. Conforme a Organização Mundial da Saúde (2020), quando atividades físicas são praticadas de forma constante, maiores são os ganhos em saúde, portanto, a longo prazo, a Saúde pode deixar de ser um fator de motivação para a prática de atividade física.

#### 4.4 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Como limitações deste trabalho, cito o tamanho e características da amostra, que pode influenciar na variabilidade dos dados e consequentemente nos resultados das análises inferenciais, limitando a extrapolação dos resultados deste estudo para outros contextos e amostra de tamanho e características diferentes. Dessa forma, a sugestão de realização de novas pesquisas, com amostras probabilísticas, contemplando outras modalidades esportivas em diferentes contextos e que considerem outros fatores associados à motivação para a prática esportiva.

## 5 CONCLUSÃO

Buscando manter os alunos cada vez mais envolvidos com a prática do CrossFit, considerando a importância da atividade física na vida dos adultos, este estudo objetivou identificar os principais Fatores Motivacionais que levam os alunos da academia Open Box a iniciarem e a permanecerem treinando na academia durante sua vida adulta.

Após analisar os resultados da pesquisa, podemos afirmar que os Fatores Motivacionais que mais motivam os alunos a iniciarem e a permanecerem treinando na modalidade CrossFit, independente das variáveis (sexo, idade, prática de outro esporte e tempo de prática), são o Prazer e a Saúde e, o fator que menos motiva, é a Competitividade.

Já, quando investigado sobre o tamanho do efeito das variáveis independentes nos Fatores Motivacionais para a prática esportiva, podemos observar que variável tempo de prática apresentou efeito significativo de magnitude pequena sobre o Fator Motivacional Prazer, onde os sujeitos com tempo menor de prática (< 2 anos) atribuem maior importância do que os sujeitos com tempo maior (> 2 anos) a esse fator. Esse resultado mostra que os sujeitos com menor tempo de prática, independente do sexo e da idade, se envolvem mais com práticas que sejam mais prazerosas e que proporcionam maior sensação de bem-estar para eles quando comparado aos praticantes com maior tempo de prática.

Além disso, os sujeitos com idades mais baixas (< 34,5 anos) atribuem uma importância maior aos motivos relacionados ao Fator Competitividade do que os praticantes de CrossFit com idades maiores (> 34,5). Porém, de forma independente, os grupos de sexo e a variável prática de esporte não evidenciaram efeitos significativos sobre os Fatores Motivacionais para a prática esportiva.

Portanto, podemos concluir que a adesão e a permanência no CrossFit, em especial no grupo de alunos da academia Open Box, devem ser orientadas por objetivos e metas que estão relacionados com os principais Fatores Motivacionais do seu envolvimento, o Prazer e a Saúde. Com isso, sugere-se que os treinadores atuantes na academia, ao realizarem seus planejamentos, definam suas metodologias de treino e estabeleçam objetivos e metas, considerando o perfil motivacional do grupo. Buscando, desta forma, o ajuste e a adequação de sua intervenção,

aumentando a possibilidade de adesão e permanência dos alunos na modalidade CrossFit.

## REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, M. A. A.; SILVA, M. **Inventário de Motivação Aplicado à Atividade Física (IMPRAFE-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 117, 2003.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar., 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAF-132)**. 3ª versão. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montréal, Canadá, 2010.
- BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T., *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n.1, p. 65-73, 2015.
- BEZERRA, M.SN; et al. Relação entre motivação e paixão: Um estudo em praticantes de CrossFit na cidade de João Pessoa-PB. **Revista Diálogos em Saúde**, v.1, n.2, p. 129-143, 2018.
- BRUTT, D. C. Short scales for the measurement of sport motivation. **International Journal of Sport Psychology**, n. 4, p. 203-216, 1979.
- CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. 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.

CAROMANO FA, Themudo Filho MR, Candeloro JM. Efeitos fisiológicos da imersão e do exercício na água. **Fisioter Brasil** 2003;4(1):60-5.

CLAUDINO, J.G., et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Med Open**. v. 4, n. 11, p. 1-14, 2018.

COAKLEY, Jay. **Sport in society: Issues and controversies**. 4. ed. St. Louis: Times Mirror/Mosby College, 1994

CORIA-SABINI, M. A. **Psicologia Aplicada a Educação**. São Paulo: EPU, 1986.

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2.ed. - Rio de Janeiro: Prentice–Hall do Brasil, 1984.

CROSSFIT, Inc. **Guia de Treinamento de nível 1**, 2018. Disponível em: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_TG\\_Portuguese.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf).

CUNHA, A. C. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade? In. MARCELLINO, N. C. (Org.). **Lúdico, educação e Educação Física**. 2ª ed. Ijuí: Editora Unijuí, p.149-159, 2003.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DECI, E. L.; LA GUARDIA, J. G.; MOLLER, A. C., et al. On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 32, n.3, p. 313-327, 2006.

DOMINSKI, F.H; SERAFIM, T.T.; ANDRADE, A. Produção de conhecimento sobre CrossFit: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 79, n. 12, p. 962-974, 2019.

DUARTE, Douglas Brandão. **Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre**. Monografia (Bacharelado de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2019.

EGLE, T; et al. Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. **Journal of American College Health**, v. 59, n. 5, p. 399-406, 2011.

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v.11 n.2 p.97-102, mai./ago. 2005.

FERRAZ, Pedro André Pinto da Silva Araújo. **Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de CrossFit**. 2018. 52 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Atividade Física e Saúde, Faculdade de Desporto do Porto, Porto, 2018.

FIELD, Andy. **Descobrendo a estatística usando o SPSS**. Porto Alegre:

Artmed, 2009.

FISHER, J; SALES, A; CARLSON, L; STEELE, J. A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. Vol. 57 n. 9. 2017

FORTUNATO, J.; ROJO, J, R.; QUITZAU, E, A.; SANTOS, A, C, B.; SILVA, M, M.

“Nada se cria...”: o CrossFit enquanto prática corporal ressignificada. **Motrivivência**. v. 31. n. 58. p. 01-17. Florianópolis. 2019.

FRANKS, B. What is stress? **Quest**, v. 46, n. 1, p. 1-7, 1994

GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. A estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 32-40, jan./jun., 2003.

GAYA A, CARDOSO M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, v.2, n.2, p. 40-52, 1998

GESAT, René Augusto Martins. **Fatores motivacionais para a prática do futebol de campo: um estudo com crianças e jovens de um projeto social**. Monografia (Curso de Educação Física: Bacharelado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021.

GLASSMAN, G. **Guia de treinamento Crossfit**. 2012.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. “Sarados” e “gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Movimento**, Porto Alegre, v.12, n. 01, p. 133-152, jan/abr. 2006.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

KATZ, M. H. **Multivariable analysis: a practical guide for clinicians and public health researchers**. Cambridge university press, 2011.

LIZ, C. M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. 2011. Dissertação (Mestrado). Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Florianópolis, 2011.

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**, São Paulo, 5(1): 59-76, 2006.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARIN, D.; et al. Motives, motivation and exercise behavioral regulations in CrossFit and Resistance Training Participants. **Psychology**, v. 9, p. 2869-2884, 2018.

MARQUES, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In: Gaya, A.; Marques, A. & Tani, G. (Org.) **Desporto para crianças e jovens. Razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

McDONALD, D.; HODGOON, J. Psychological effects of aerobic fitness training. **New York: Springer-Verlag**, 1991.

NAHAS, M.V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para

um estilo de vida ativo. 6. ed. **Londrina: Midiograf**, 2012.

NASCIMENTO, V. Jr. H; MAULAZ, M. B; AMORIN, F, S; LAMES, C; DANTAS, E. H.

M; VARGAS, A. Hidroginástica, saúde e qualidade de vida. **Sprint Magazine**, jan/fev. 2004, n. 130, v.21.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

OLIVEIRA, A. J; et al. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156-162, 2018.

PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C.; PETROSKI, E. L. Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 4, n. 1, p. 7-16, 2002.

RIBEIRO, David de Aguiar. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre**. Monografia (Curso de Educação Física: Bacharelado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014.

RUSSO, R.; Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, v. 5, n. 6. Espírito Santo de Pinhal, 2005.

SABA, F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. **São Paulo: Manole**, 2001.

SAMPEDRO, L. B. R. **Dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas na educação física escolar**. 2012. 138 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. **Barueri: Manole**, 2002.

SANTOS S.C.; KNIJNIK J.D.; Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 5(1):23-

34, 2006.

SILVA, Kaue Kamau. **Fatores motivacionais para a prática esportiva: um estudo com participantes do projeto de extensão “basquetebol oportunizando sua prática” da ESEF/UFRGS**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

SILVA, M.N.; GAZALLE, F. K.; FASSA, A. G. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 14, n. 1, p. 7-12, Pelotas, 2006.

TABACHNICK, B. G., FIDELL, L. S., & ULLMAN, J. B. (2007). Using multivariate statistics. **Boston, MA: Pearson**. Vol. 5, pp. 481-498, 2007.

TIBANA, R, A; ALMEIDA, L, M; PRESTES, J. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **R. bras. Ci. e Mov.** 23(1):182-185. 2015.

TIBANA, R, A.; SOUSA, N, M, F.; PRESTES, J. Crossfit: uma análise baseada em evidências. **Rev. Bra. de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 11. n. 70. São Paulo. 2017.

TOMAZONI, Fabiano. **Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua**. Monografia (Curso de Educação Física: Licenciatura) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

VARGAS, T. Thainá. **Fatores motivacionais para adesão e permanência no esporte universitário: um estudo com atletas de atletismo da UFRGS**. Monografia (Curso de Educação Física: Bacharelado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2024.

VASCONCELOS, E. G. Modelo psiconeuroendocrinológico de stress. **Psicologia e Odontologia**, v. 1, fasc. 1, p. 25-47, 1992.

VOIGT, L. Ginástica localizada: métodos e sistemas. **Rio de Janeiro: Sprint**, 2006.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício

- 6ª ed. **Porto Alegre: Artmed**, 2017.

## APÊNDICE A - IMPRAF-54

### INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

#### Inventário de Motivação para à Prática de Atividade Física (IMPRAF-54)

##### Dados demográficos:

Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino ( ) Outros ( ) Não gostaria de declarar idade: \_\_\_\_\_

Tempo de CrossFit:

( ) Menos de 6 meses ( ) De 6 meses a 1 ano ( ) De 1 ano a 2 anos ( ) Mais de 2 anos  
Praticava outro esporte antes de entrar para o CrossFit?: ( ) Sim ( ) Não

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

**1 - Isto me motiva pouquíssimo**

**2 - Isto me motiva pouco**

**3 - Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida**

**4 - Isto me motiva muito**

**5 - Isto me motiva muitíssimo**

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

##### **Realizo atividades físicas para...**

1. ( ) diminuir a irritação.
2. ( ) adquirir saúde.
3. ( ) encontrar amigos.
4. ( ) ser campeão no esporte.
5. ( ) ficar com o corpo bonito.
6. ( ) atingir meus ideais.
7. ( ) ter sensação de repouso.
8. ( ) melhorar a saúde.
9. ( ) estar com outras pessoas.
10. ( ) competir com os outros.
11. ( ) ficar com o corpo definido.
12. ( ) alcançar meus objetivos.
13. ( ) ficar mais tranquilo.
14. ( ) manter a saúde.
15. ( ) reunir meus amigos.

16. ( ) ganhar prêmios.
17. ( ) ter um corpo definido.
18. ( ) realizar-me.
19. ( ) diminuir a ansiedade.
20. ( ) ficar livre de doenças.
21. ( ) estar com os amigos.
22. ( ) ser o melhor no esporte.
23. ( ) manter o corpo em forma.
24. ( ) obter satisfação.
25. ( ) diminuir a angústia pessoal.
26. ( ) viver mais.
27. ( ) fazer novos amigos.
28. ( ) ganhar dos adversários.
29. ( ) sentir-me bonito.
30. ( ) atingir meus objetivos.
31. ( ) ficar sossegado.
32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.
33. ( ) conversar com outras pessoas.
34. ( ) concorrer com os outros.
35. ( ) tornar -me atraente.
36. ( ) meu próprio prazer.
37. ( ) descansar.
38. ( ) não ficar doente.
39. ( ) brincar com meus amigos.
40. ( ) vencer competições.
41. ( ) manter-me em forma.
42. ( ) ter a sensação de bem estar.
43. ( ) tirar o stress mental.
44. ( ) crescer com saúde.
45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.
46. ( ) ter retorno financeiro.
47. ( ) manter -me em forma.
48. ( ) me sentir bem.
49. ( ) ter sensação de repouso.
50. ( ) viver mais.
51. ( ) reunir meus amigos.
52. ( ) ser o melhor no esporte.
53. ( ) ficar com o corpo definido.
54. ( ) realizar -me.

## ANEXO A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL (TAI)

### TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Título da pesquisa: “**Fatores motivacionais de praticantes de CrossFit em uma academia de Porto Alegre - RS**”.

Pesquisador Responsável: Professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso; (51)33085887 e (51)99828020; [marcelocardoso.esef@gmail.com](mailto:marcelocardoso.esef@gmail.com) .

ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Participante: Graduando Pietro Behne Balzano; (51)982051880; [pietrobehnebalzano@gmail.com](mailto:pietrobehnebalzano@gmail.com)

ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Esta pesquisa tem como objetivo descrever e analisar os principais fatores motivacionais para a prática e permanência do CrossFit na academia Open Box em Porto Alegre - RS. Por isso, venho por meio deste documento solicitar autorização para a realização da pesquisa com os alunos praticantes da modalidade na academia Open Box.

O instrumento que será utilizado será o questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado inventário de Motivação à Prática regular de Atividade Física - IMPRAF-54, composto por 54 questões e a sua aplicação será de forma online. através da ferramenta Google Forms. Os indivíduos participarão do estudo somente após devidamente informados e esclarecidos sobre os detalhes da pesquisa e de assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O principal benefício desta pesquisa será a obtenção de informações relevantes sobre os principais fatores motivacionais que levam os alunos a prática e adesão ao CrossFit na academia, contribuindo desta forma com os treinadores para um planejamento mais adequado e alinhado com os objetivos dos alunos para uma melhor permanência e aderência à prática.

Estou ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos procedimentos, benefícios ou outros assuntos relacionados ao estudo e da liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do mesmo a qualquer momento.

Declaro que recebi a cópia da presente solicitação de autorização para a realização do estudo com os alunos da academia Open Box.

---

Nome:

Cargo:

Porto Alegre, 19 de julho de 2024.

## **APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) RMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), da seguinte pesquisa;

Título da Pesquisa: **“Fatores motivacionais de praticantes de CrossFit de uma academia em Porto Alegre - RS”**.

Pesquisador Responsável: Professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso; (51)33085887 e (51)99828020; [marcelocardoso.esef@gmail.com](mailto:marcelocardoso.esef@gmail.com) .

ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Participante: Graduando Pietro Behne Balzano; (51)982051880; [pietrobehnebalzano@gmail.com](mailto:pietrobehnebalzano@gmail.com)

ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Esta pesquisa tem como objetivo descrever e analisar os principais fatores motivacionais para a prática e permanência do CrossFit na academia Open Box em Porto Alegre - RS. Por isso, venho por meio deste documento solicitar autorização para a realização da pesquisa com os alunos praticantes da modalidade na academia Open Box.

O instrumento que será utilizado será o questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado inventário de Motivação à Prática regular de Atividade Física - IMPRAF-54, composto por 54 questões e a sua aplicação será de forma online. através da ferramenta Google Forms. Os indivíduos participarão do estudo somente após devidamente informados e esclarecidos sobre os detalhes da pesquisa e de assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O principal benefício desta pesquisa será a obtenção de informações relevantes sobre os principais fatores motivacionais que levam os alunos a prática e adesão ao CrossFit na academia, contribuindo desta forma com os treinadores para um planejamento mais adequado e alinhado com os objetivos dos alunos para uma melhor permanência e aderência à prática.

Estou ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos procedimentos, benefícios ou outros assuntos relacionados ao estudo e da liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do mesmo a qualquer momento.

Será garantido ao participante que:

- A aplicação do inventário não trará qualquer risco ou constrangimento;
- Este estudo não terá nenhum tipo de fim lucrativo, assim como a aplicação do inventário;
- Será resguardada a identidade pessoal dos sujeitos investigados;
- Se for de sua vontade, poderá deixar a pesquisa a qualquer momento.

Em caso de dúvida, você pode contatar os responsáveis pela pesquisa da UFRGS nos telefones acima.

### **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Eu \_\_\_\_\_ concordo em participar da pesquisa que tem como título **“Fatores motivacionais de praticantes de CrossFit de uma academia em Porto Alegre - RS”**. Declaro que fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador sobre a pesquisa, seus objetivos e os procedimentos nela envolvidos, bem como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento se for de minha vontade.