

Autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit®**Self-perception of the benefits and motivations for practicing CrossFit™****Autopercepción de los beneficios y motivaciones para la práctica de CrossFit®**

 Daniela Maysa Souza¹,  Gabriela Frischknecht Petters²,  Luana Wamser³
 Roberta Melchiorretto Ostermann⁴

Recebido: 22/09/2023 Aceito: 08/12/2023 Publicado: 14/02/2024

Objetivo: conhecer a autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit®. **Método:** estudo descritivo, com delineamento transversal e abordagem quanti-qualitativa, realizado em 2022 com alunos de um box filiado à marca CrossFit® que responderam a um questionário estruturado. A análise de dados foi por meio dos aplicativos Microsoft Excel e Epi Info™, com apresentação dos dados em uma tabela descritiva, com frequência absoluta, relativa e estimativa de proporção ($p \leq 0,95$), além de análise temática. **Resultados:** as principais motivações para a adesão e permanência na prática de CrossFit® foram saúde/qualidade de vida, estética, relações sociais e aprimoramento técnico. A autopercepção dos praticantes mostra benefícios físicos, psicológicos e sociais, associados à melhora da qualidade de vida e de aspectos relacionados às morbidades. **Conclusão:** com o tempo de prática, os motivos podem mudar quando o aprimoramento técnico e a percepção de comunidade, tidas como princípios da marca CrossFit®, contribuem para a fidelização dos alunos.

Descritores: Atividade motora; Exercício físico; Motivação; Qualidade de vida.

Objective: to understand the self-perception of the benefits and motivations for practicing CrossFit™. **Methods:** descriptive study, with a cross-sectional design and quantitative-qualitative approach, carried out in 2022 with students from a box affiliated with the CrossFit™ brand who responded to a structured questionnaire. Data analysis was performed using Microsoft Excel and Epi Info™ applications, with data presentation in a descriptive table, with absolute and relative frequencies and proportion estimates ($p \leq 0.95$), in addition to thematic analysis. **Results:** the main motivations for joining and remaining in the practice of CrossFit™ were health/quality of life, aesthetics, social relationships and technical improvement. The self-perception of practitioners shows physical, psychological and social benefits, associated with improved quality of life and aspects related to morbidities. **Conclusion:** with time of practice, reasons may change when technical improvement and the perception of community, seen as principles of the CrossFit™ brand, contribute to student retention.

Descriptors: Motor activity; Exercise; Motivation; Quality of life.

Objetivo: Conocer la autopercepción de los beneficios y motivaciones para la práctica de CrossFit®. **Método:** estudio descriptivo, transversal, con abordaje cuantitativo y cualitativo, realizado en 2022 con alumnos de un box afiliado a la marca CrossFit®, que respondieron a un cuestionario estructurado. Los datos se analizaron con Microsoft Excel y Epi Info™, presentándose en una tabla descriptiva, con frecuencias absolutas y relativas y proporciones estimadas ($p \leq 0,95$), así como análisis temático. **Resultados:** las principales motivaciones para unirse y permanecer en CrossFit® fueron la salud/calidad de vida, la estética, las relaciones sociales y la mejora técnica. La autopercepción de los practicantes muestra beneficios físicos, psicológicos y sociales, asociados a la mejora de la calidad de vida y aspectos relacionados con la morbilidad. **Conclusión:** con el tiempo de práctica, los motivos pueden cambiar, mientras que la mejora técnica y la percepción de comunidad, considerados principios de la marca CrossFit®, contribuyen a la fidelización de los alumnos.

Descritores: Actividad motora; Ejercicio físico; Motivación; Calidad de vida.

Autor Correspondente: Daniela Maysa Souza – danimaysa@gmail.com

1. Departamento de Medicina da Universidade Regional de Blumenau (FURB), Blumenau/SC, Brasil

2. Departamento de Psicologia da FURB, Blumenau/SC, Brasil.

3. CrossFit Blumenau, Blumenau/SC, Brasil.

4. Hospital Universitário da FURB, Blumenau/SC, Brasil.

INTRODUÇÃO

Programas de condicionamento físico não tradicionais têm recebido grande atenção do público em geral. Dentre eles, o CrossFit® destaca-se no apelo midiático, com suas características que perpassam fatores competitivos e motivacionais¹.

O programa CrossFit® foi desenvolvido para realçar a competência de um indivíduo em todas as tarefas físicas. Os atletas são treinados para realizar, com sucesso, desafios físicos múltiplos, diversificados e aleatórios. Além do condicionamento físico, o programa busca maximizar a resposta neuroendócrina, desenvolver potência, realizar um treinamento cruzado com diversas modalidades, a partir de um treinamento constante e com uma prática embasada em movimentos funcionais, além do desenvolvimento de estratégias de dietas².

O método busca otimizar valências físicas, com destaque para a resistência respiratória cardiovascular, resistência muscular, força, potência, flexibilidade, coordenação, velocidade, equilíbrio, agilidade e precisão³. A prática promove a melhora na aptidão física com o desenvolvimento de capacidade aeróbia, coordenação, agilidade e equilíbrio, ao utilizar exercícios esportivos, funcionais, exercícios de levantamento olímpico, movimentos ginásticos e de condicionamento aeróbio, que podem ser executados em alta intensidade⁴. Tem-se, como principal benefício, a capacidade de melhorar a estabilidade produzida pela igual distribuição de força e peso⁵.

Por melhorar a aptidão funcional, o CrossFit® contribui no combate às doenças crônicas e auxilia no enfrentamento deste problema de saúde pública, pelo menos sob o ponto de vista físico. Além dos benefícios físicos, ao término das atividades, observa-se, entre os praticantes de CrossFit®, uma melhora nos estados de humor e na autopercepção positiva da qualidade de vida^{6,7}. Variações de humor no pré e pós treino de intensidade moderada foram analisadas em praticantes de CrossFit® e identificou-se a redução do nível de tensão, raiva e depressão, sugerindo benefícios para os estados de humor dos praticantes. Estes benefícios relacionam-se à intensidade do treino e a sua execução em um ambiente agradável e de forma prazerosa, proporcionando, como consequência, melhoria da saúde mental e melhor percepção de qualidade de vida⁸.

Além destes aspectos, a prática de CrossFit® promove efeitos na composição corporal e vários benefícios físicos, incentivando um estilo de vida mais saudável, com melhorias da imagem corporal e aumento da confiança⁹. A prática regular, além de aperfeiçoar o desempenho físico, leva a maior independência funcional, melhora da capacidade cognitiva, do estilo de vida e da autoestima¹⁰.

Dada a necessidade da prática regular para o alcance dos benefícios, considera-se a importância da motivação para a adesão e permanência na prática. Esta depende de fatores

relacionados a motivação intrínseca, isto é, pessoais, para a realização de determinada atividade, como o prazer e a satisfação pessoal, e fatores extrínsecos, relacionados ao próprio ambiente no qual o indivíduo executa a atividade. Torna-se necessário compreender os diferentes tipos de motivação que levam as pessoas a praticarem esportes e exercícios¹¹.

No contexto da prática de exercícios que promova bem-estar e motive a permanência ao longo do tempo, devido à melhora de diferentes aspectos da qualidade de vida, questiona-se: *“Como a prática de CrossFit® impacta no cotidiano de seus praticantes?”* Para responder este questionamento, o objetivo deste estudo foi conhecer a autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit®.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, com delineamento transversal e abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada nas dependências de um box de CrossFit®, fundado em 2015, no interior do estado de Santa Catarina, que atende aproximadamente 600 alunos.

A coleta de dados aconteceu nos meses de março e abril de 2022 que foram contatados no box em que realizavam os seus treinos, no período que antecedeu a prática da modalidade, e responderam a um questionário estruturado (com perguntas fechadas – quantitativas e abertas - qualitativas). As questões quantitativas versavam sobre as motivações para adesão, para continuidade e indicação à prática de CrossFit®. Já as questões qualitativas versavam sobre a autopercepção dos benefícios decorrente da prática de CrossFit®.

Como critério de inclusão, os participantes foram praticantes de CrossFit® regularmente matriculados há mais de seis meses, que aceitaram voluntariamente participar do estudo, excluindo os menores de idade, questionários incompletos e alunos que realizavam aulas avulsas no box. Para definição da amostra foi utilizado o sistema SEstatNet®, que determinou estatisticamente a estimativa da média, com 95% do nível de confiança.

Para análise das perguntas fechadas (com indicação das opções para escolha da resposta), relacionadas aos motivos para adesão e continuidade à prática de CrossFit®, foram utilizados os aplicativos Microsoft Excel e Epi Info™, com apresentação dos dados em uma tabela descritiva, com frequência absoluta, relativa e estimativa de proporção ($p \leq 0,95$). Para a análise dos dados da pergunta aberta (os participantes responderam de forma espontânea, sem a indicação de opções para assinalar), relacionada aos benefícios percebidos decorrentes da prática de CrossFit®F foi realizada análise temática seguindo a proposta operativa de Minayo¹², com suas etapas de pré-análise; exploração de material; tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos sob o Parecer número 54233421.4.0000.5636. Para preservar o anonimato, os participantes do estudo foram identificados com a letra P, acrescido de um numeral, de acordo com a ordem de realização das entrevistas.

RESULTADOS

Participaram 82 praticantes da modalidade *CrossFit*[®], dos quais 53 eram mulheres (64,6%) e 29 homens (35,4%), com idade entre 21 e 70 anos, sendo a média (M) = 31,57 e Desvio Padrão (DP) = 7,57; praticando a modalidade há 2,46 anos em média (DP = 1,96), com uma frequência de prática semanal de dois a seis dias (M = 4,11; DP = 0,98).

Na autopercepção dos benefícios e motivações para prática de *CrossFit*[®], tem-se quanto à motivação para adesão, que 97,5% apontaram a saúde e qualidade de vida, seguido de estética, indicado por 59,7% dos respondentes (Tabela 1).

Dos motivos que incentivaram à continuidade na modalidade, a saúde e qualidade de vida continuaram em primeiro lugar, com 91,4%, novamente seguido de estética, com 53,6%, se igualando com a opção de relacionamento social, que inicialmente havia sido indicada por apenas 36,5% dos participantes. Houve aumento também da opção “aprimoramento técnico”, que inicialmente era de 18,2%, subindo para 42,6% (Tabela 1).

Tabela 1. Motivações para a adesão e continuidade da prática de *CrossFit*[®] indicadas pelos praticantes de *CrossFit*[®] de um box localizado no interior do estado de Santa Catarina, 2022.

Questões	n (%) (n = 82)	IC (95%)
1. Quais motivos lhe incentivaram à ADESÃO ao <i>CrossFit</i>[®]?		
Conquistas em competições	4 (4,88%)	(0,22 - 9,54)
Aprimoramento técnico	15 (18,29%)	(9,92 - 26,66)
Saúde/Qualidade de vida	80 (97,56%)	(94,22 - 100,9)
Relacionamento social	30 (36,59%)	(26,16 - 47,01)
Lazer	37 (45,12%)	(34,35 - 55,89)
Estética	49 (59,76%)	(49,14 - 70,37)
Outros	3 (3,66%)	(0 - 7,72)
2. Quais os motivos lhe incentivaram à CONTINUIDADE dessa modalidade?		
Conquistas em competições	9 (10,98%)	(4,21 - 17,74)
Aprimoramento técnico	35 (42,68%)	(31,98 - 53,39)
Saúde/Qualidade de vida	75 (91,46%)	(85,42 - 97,51)
Relacionamento social	44 (53,66%)	(42,87 - 64,45)
Lazer	42 (51,22%)	(40,4 - 62,04)
Estética	44 (53,66%)	(42,87 - 64,45)
Outros	2 (2,44%)	(0 - 5,78)

Nota: I - Intervalos de confiança (IC) para a proporção com 95% de confiança.

Quando questionados sobre a autopercepção dos benefícios decorrentes da prática de CrossFit® e se havia melhorado a sua qualidade de vida, 100% dos respondentes responderam afirmativamente, de modo que a análise temática indicou aspectos psicológicos e sociais, físicos e relacionados às morbidades.

Dos aspectos psicológicos e sociais, os benefícios pontuados pelos participantes relacionam-se à sensação de alegria, bom humor e felicidade, com melhora da autoestima e da autoconfiança. Indicam que houve aumento do círculo de amizades (*networking*), com melhora nos relacionamentos e habilidades interpessoais, bem como na comunicação. Relataram que se sentem mais fortes e dispostos para superarem os desafios diários, com melhora da concentração, administração das emoções, disciplina, organização, paciência, resiliência e diminuição da preguiça, indicando que a prática de CrossFit® os estimula a serem mais saudáveis, priorizando mais tempo para descanso e lazer, sendo que a própria prática é vista como uma atividade de lazer, trazendo a sensação de bem-estar, como em algumas descrições:

O ambiente do box acaba sendo uma segunda casa. Criei vínculos, fiz amizades e me sinto melhor como pessoa. (P 42)

Interação social com pessoas de diferentes realidades; desafio pessoal relacionado à frequência, comprometimento e constância no exercício físico, que há tempos não me sentia motivada. (P 72)

O Crossfit me fez gostar da prática constante de exercício físico. (P 73)

Entre os aspectos físicos decorrentes da realização do CrossFit®, os participantes pontuaram o aumento da resistência, da mobilidade, força, agilidade, melhora do condicionamento cardiorrespiratório e composição corporal, com ganhos estéticos, definição muscular, melhora da postura corporal, diminuição da flacidez e perda de gordura. Pontuaram ainda a melhora da qualidade do sono e do padrão alimentar, com sensação contínua de bem-estar devido ausência de dores, melhora da disposição, da imunidade e do desempenho em outros esportes:

Trouxe amigas, vontade de praticar exercício físico, força e estética. (P 63)

Melhora da força física, qualidade do sono, flexibilidade, perda de peso e definição muscular. (P 50)

Mobilidade para realizar tarefas diárias. Ganho de massa e declínio de flacidez. Aumento do círculo de amizades. (P 20)

Já entre os aspectos relacionados às morbidades, os participantes apontaram a melhora na redução dos sintomas de ansiedade e depressão, dores lombares, enxaqueca, regulação de ciclo menstrual, redução de peso e melhor controle da diabetes:

Mais disposição e melhora emocional. Minha depressão melhorou 90%. (P 11)

Saúde (regulou ciclo menstrual e curou minha enxaqueca); relacionamento interpessoal; estética. (P 41)

Mais disposição para atividades do dia a dia e lazer; aumento de percepção de competência e de capacidade de administração das emoções e da ansiedade. (P 72)

Quando questionados se indicariam a prática de CrossFit® para familiares e amigos, 95,1% dos participantes responderam afirmativamente e 4,9% indicariam com ressalvas.

DISCUSSÃO

Os fatores motivacionais para adesão e permanência na prática de CrossFit® foram saúde/qualidade de vida, estética, relações sociais seguida de aprimoramento técnico.

Como opção prioritária pela busca por saúde e qualidade de vida, os achados corroboram outro trabalho¹³, em que a frequência da participação esteve positiva e parcialmente relacionada com fatores motivadores intrínsecos, desenvolvimento de habilidades e de satisfação para as necessidades psicológicas de autonomia e o autocontrole comportamental. O propósito pessoal de melhoria da saúde e da qualidade de vida se mostra prioritariamente importante para adesão e, também, para a manutenção da prática da modalidade, porém a motivação intrínseca pode não ser o único fator importante neste processo.

A frequência de participação foi predita negativamente por fatores externos de regulação, isto é, motivação extrínseca¹³. Esta evidência alerta para o fator motivador “estética” que, neste estudo, esteve entre o relato de mais da metade dos participantes, mostrando-se como um dos principais fatores para início e continuação na modalidade. A atenção a este fator deve ocorrer no sentido de que pode ser um aspecto que motive o aluno intrinsecamente, pela satisfação pessoal, ou extrinsecamente, com vistas a atender padrões culturais e sociais de beleza. Sugere-se que os efeitos deste fator sobre a motivação poderiam ser positivos ou negativos para a manutenção da prática e poderia variar de acordo com a perspectiva percebida pelo praticante.

Entretanto, nos resultados deste estudo, inicialmente a estética foi um fator de adesão para 59,76% dos praticantes, diminuindo discretamente para 53,66%, como fator motivador para continuidade. Já o aprimoramento técnico, que inicialmente foi indicado como fator de adesão para 18,29% dos participantes, subiu consideravelmente como opção de continuidade para 42,68% dos respondentes. Estes achados demonstram que ao darem continuidade à prática de CrossFit®, os participantes se importam mais com o desenvolvimento de suas

habilidades e menos com sua aparência/estética, que acaba sendo uma consequência e não mais a finalidade prioritária do treino.

No CrossFit®, de forma coletiva, todos realizam a mesma sessão de treino, entretanto o ganho corpóreo e estético, o desenvolvimento técnico e consequente diferenciação estão relacionados ao comprometimento individual, com cada um buscando o seu melhor¹⁴. Esta busca pelo aprimoramento técnico é uma das premissas do CrossFit®, que prima pela segurança, sendo que uma parte de suas diretrizes fundamentais é a mecânica, consistência e, em seguida, intensidade, ou seja, quanto mais autodisciplina e dedicação, melhores serão os resultados decorrentes deste esforço, desenvolvendo resiliência e garra que são transferíveis para todos os aspectos da vida, cultivando assim, uma cultura dedicada à integridade e excelência¹⁵.

Isto posto, observa-se nos pesquisados, que o aprimoramento técnico é superior à estética, sendo visto com um fator de continuidade à prática, o que sugere que o praticante de CrossFit® preocupa-se mais consigo mesmo, com seus avanços e conquistas técnicas do que propriamente com os padrões estéticos e/ou a pressão da sociedade, pela busca do corpo 'perfeito'. Esse aspecto foi evidenciado nas sessões de treinos, de modo que, as vestimentas características deste público são roupas justas, curtas e com corpos a mostra, e a maioria dos praticantes está mais preocupada com o conforto e a qualidade do treino, do que com os padrões estéticos e exposição/julgamento de seus corpos 'perfeitos' ou não.

Um estudo que analisou os hábitos de consumo e preferências das vestimentas dos praticantes de CrossFit® mostrou que os praticantes dão menos importância para sua aparência física e se concentram mais no conforto para atingir as metas pessoais e propostas no treino do dia, priorizando roupas práticas, sem costuras e confortáveis, estando mais focados em suas buscas pessoais do que com o físico, status e aparência física¹⁶.

Estes achados vão ao encontro do *Ethos* (crenças e ideais orientadores da cultura) da CrossFit®, que reforça a ausência de espelhos nos boxes, para evitar a avaliação da aparência e a relação de isolamento de olhar a si mesmo no espelho, dando ênfase à execução das técnicas, essencial para otimizar a segurança, eficácia e eficiência do programa de treinamento¹⁵.

No que se refere às relações sociais, caracterizada, em princípio, como um motivador extrínseco, os resultados mostraram que os relacionamentos estabelecidos pelos praticantes também foram apresentados como motivadores importantes. Este fator foi relatado por 36,59% dos participantes como importante para o início da prática, e chama atenção que, em um aumento notável, 53,66% relataram como um motivo importante para sua manutenção.

Uma pesquisa¹⁷ que buscou fornecer evidências da influência social da prática de exercício em praticantes de CrossFit® demonstrou que a realização da prática esteve relacionada ao estabelecimento de laços sociais com os colegas, concordando que a conexão entre os participantes pode contribuir para a prática continuada. A premissa de que ambientes que oferecem exercícios em grupo podem auxiliar na regularidade da prática parece ser confirmada e corrobora os achados deste estudo. Complementa-se ao fato de que a percepção de apoio social e o cumprimento de normas e padrões na modalidade também estejam associados a este fator motivacional¹⁷.

Os resultados de uma investigação sobre o fator relações sociais sugerem, ainda, que a percepção das pessoas sobre um mesmo fator motivacional pode se modificar no decorrer da experiência. Esta premissa corrobora a indicação de que os motivos podem mudar ao longo do tempo¹⁸, o que demonstra ser importante não só conhecer as razões que motivam o praticante em sua adesão, mas também acompanhar a manutenção ou mudanças dos aspectos motivacionais.

Uma pesquisa em que foram entrevistados homens praticantes de futebol, *spinning* e CrossFit®, para explorar motivos para continuação e desistência da prática estruturada de modalidades individuais e coletivas, mostrou que a variação da estrutura social e organização inerente à cada uma das atividades estiveram relacionadas com o prazer, a intenção e a capacidade de continuar ativo na prática¹⁹.

As atividades coletivas parecem ser motivadoras, devido efeitos intrínsecos provocados pelas experiências sociais positivas²⁰. Nota-se que um ambiente organizado e que promova uma percepção de satisfação, com o estabelecimento de relações sociais positivas contribui com a motivação dos praticantes e indica-se que isto pode ser alcançável mesmo em uma modalidade individual, pela qual se estabelecem vínculos afetivos e a percepção de comunidade, como é a proposta do CrossFit®², que é uma modalidade individual, praticada pela maioria dos alunos de forma coletiva.

Ainda sobre a influência das relações sociais, entrevistas realizadas com treinadores/proprietários de boxes sugeriram que aspectos como demonstração de cuidado e consideração por parte dos administradores, percepção de inclusão, tolerância e incentivo ao empoderamento, ocorrência de interesses em comum entre os praticantes, desafios saudáveis (consigo mesmo e com outros) que estimulem a vinculação positiva e possibilidade de ter iniciativa própria no envolvimento, sem pressão externa, fortalecem o senso de comunidade no box²⁰. O relato de mais da metade dos participantes deste estudo, indicando que as relações

sociais passam a compor, com o tempo, os fatores motivacionais predominantes para a manutenção da prática, confirma estes pressupostos.

Quando as relações sociais passam a ser percebidas como um aspecto que promove satisfação pessoal e bem-estar, este aspecto pode ser pensado, indiretamente, também como de motivação intrínseca. O fortalecimento social na modalidade está associado às percepções de superação, apoio, comparação e competição entre os sujeitos e consigo mesmo¹⁴. A facilitação social é percebida por aspectos como percepção de apoio, interesse em exercitar-se com amigos e familiares, recebimento de suporte no ambiente de treino, adequação do treinamento às características individuais e boas habilidades do treinador²⁰. Tem-se que, o modo como o praticante percebe o relacionamento social, não somente com seus colegas, mas também com os profissionais que atuam no box, afeta a sua motivação para a prática, fazendo ainda, com que indiquem a prática de CrossFit® para familiares e amigos, como 95,1% dos participantes afirmaram.

Em relação à autopercepção dos benefícios decorrentes da prática de CrossFit® observa-se que os benefícios psicológicos e sociais decorrentes da prática interferem na percepção de qualidade de vida, representada por um híbrido biológico-social, mediado por condições mentais, ambientais e culturais, perpassando esferas de satisfação de necessidades básicas (alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, saúde e lazer), além de valores não materiais como amor, solidariedade, inserção social, realização pessoal e felicidade que levam a um padrão de conforto e bem-estar²¹. A busca pela saúde e qualidade de vida, entendida como uma motivação intrínseca, esteve entre o fator motivacional mais importante para adesão (97,6%) e manutenção (91,46%) da prática citada pelos participantes deste estudo, além de benefícios percebidos em fatores físicos e psicológicos, inserção social, satisfação, lazer, imunidade e diminuição de dores e doenças, o que sugere forte contribuição da prática de CrossFit® sobre a percepção de qualidade de vida dos praticantes.

Especificamente sobre aspectos de motivação intrínseca, uma revisão sistemática²² selecionou artigos sobre variáveis psicológicas em praticantes de CrossFit® e indicou que a motivação intrínseca se mostrou elevada para a participação nos treinos, com destaque para a busca de diversão e prazer, desafios e afiliação. Os resultados do presente estudo corroboram esta indicação, na medida em que, além da busca por saúde/qualidade de vida e relações sociais, os praticantes relataram de forma predominante, a importância do lazer, tanto na adesão quanto na manutenção da prática da modalidade. Possibilitando inferir que o oferecimento do treinamento permeado por promoção de prazer, superação de desafios e sensação de pertencimento tende a ser potente para o engajamento dos alunos. Assim, os aspectos

motivacionais levam os alunos a ingressarem e se manterem na prática, sugerindo que a sua manutenção esteja associada, também, pela percepção de alcance destas metas, como evidenciado nos resultados do presente estudo, em que os participantes relataram percepção de benefícios físicos como resistência, força, condicionamento cardiorrespiratório, melhora da composição corporal, ganhos estéticos como diminuição da flacidez, aumento da definição muscular, melhora da postura corporal e perda de gordura.

Entrevistas com treinadores/proprietários de boxes apontam que o aumento do engajamento diante da percepção de diminuição da gordura corporal, aumento das capacidades físicas, da capacidade cardiorrespiratória, da saúde dos ossos e das articulações são benefícios físicos percebidos pela prática da modalidade¹⁹. Estudos²³⁻²⁴ que se propuseram a avaliar os efeitos físicos da prática de CrossFit® demonstraram ganhos em diversos sentidos. Tem-se o aumento da capacidade de trabalho no esporte, que facilita o desempenho e outras métricas, como a quantidade máxima de oxigênio que o organismo consegue absorver a cada respiração (VO₂ máximo), o limiar de ácido lático, a composição corporal, a força e a flexibilidade²³. Outro potencial benéfico é a resposta cardiorrespiratória ao exercício intervalado submáximo, que auxilia na regulação da pressão arterial, através de uma maior condutância vascular da musculatura trabalhada, levando, conseqüentemente, a uma melhor oxigenação sistêmica²⁴.

Em uma comparação de valências físicas e treinamento resistido tradicional, entre jovens adultos praticantes de exercícios, com um ano de prática, em duas vezes por semana, por testes de puxada na barra fixa, teste de ida e volta de 20 metros e com teste de salto vertical²⁵, os resultados apontaram uma melhor capacidade cardiorrespiratória em indivíduos praticantes de CrossFit®. Benefícios para a saúde óssea também foram demonstrados em um estudo no qual, após a atividade, os osteócitos (células derivadas dos osteoblastos, pertencentes ao tecido ósseo) detectam mudanças na forma e volume do osso, emitindo sinais para aumentar ou diminuir a liberação de mediadores ósseos específicos que vão influenciar na formação de uma camada óssea mais congruente e densa, verificando uma contribuição do exercício de 30% para a dureza do osso²⁶.

Estes benefícios relacionam-se ao controle do surgimento e progressão de morbidades, bem como o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares, neoplasias, doenças respiratórias crônicas, diabetes mellitus, condições mentais e neurológicas). As doenças crônicas acometem seis em cada dez adultos nos Estados Unidos, quatro em cada dez pessoas têm duas ou mais doenças crônicas que predizem casos de morte e invalidez, e, embora a maioria dessas doenças se deva a vários fatores, o principal fator de risco é a falta de atividade física²⁷.

Ao avaliar os níveis de CD4 e CD8 na prática de exercícios, que são marcadores comuns de leucócitos, verificou-se que, após seis meses de treinamento de CrossFit®, não houve alteração no nível de CD4, entretanto, os níveis de CD8 aumentaram significativamente para ambos os sexos, demonstrando uma resposta imunológica aumentada, ajudando a prevenir infecções e doenças crônicas, como diabetes e câncer²⁸.

Outro benefício do CrossFit® para a saúde pode ser observado em nível hormonal, com controle dos níveis de cortisol. O hormônio cortisol é um hormônio que afeta diversos sistemas como respiratório, cardiovascular e nervoso, e desempenha um papel nos níveis de glicose no sangue, pressão e respostas inflamatórias²⁹. Em uma análise sobre pesquisas que avaliaram os níveis de cortisol na prática de exercícios, descobriu-se que após seis meses de treinamento de CrossFit®, mulheres e homens mostraram diminuição dos níveis de cortisol, em que os homens passaram de uma média de 15,6 para 12,6 pg/mL, e mulheres, de 22,6 para 18,3 pg/mL²⁸. Sugerindo que a diminuição dos níveis de cortisol e o aumento da resposta imunológica podem ajudar a prevenir infecções e doenças crônicas.

Os índices de cortisol estão associados aos níveis de estresse, que, elevado de modo recorrente e sem períodos de recuperação, gera sintomas físicos e psicológicos desconfortáveis e prejudiciais à saúde³⁰. Os participantes do presente estudo indicaram melhora da qualidade de sono, da disposição, da imunidade e do padrão alimentar em seus ganhos físicos. Como benefícios psicológicos, relataram melhoras no humor, autoestima e autoconfiança, concentração, regulação emocional, aumento de energia, organização e prioridade do tempo de lazer e descanso. Além da percepção de diminuição de dores e aumento da sensação de bem-estar, que promovem a percepção de maior qualidade de vida. Desta forma, estes benefícios percebidos entre os praticantes de CrossFit® estão ligados, de forma direta ou indireta, com a facilitação para regulação do estresse.

Além dos benefícios, trabalhos são necessários para se investigar também os riscos decorrentes da prática da modalidade, sendo que o preconceito relacionado à prática de CrossFit® como um fator de risco para lesões, ainda é um estigma presente na comunidade. Ao contrário da crença de que o CrossFit® é fisicamente prejudicial, as lesões não são mais comuns do que em outros esportes, quando comparada a outras modalidades de exercício, como corrida, handebol, triatlo, ginástica, futebol e rúgbi. A taxa de lesões no CrossFit® não é considerada elevada e infere-se que tais resultados sejam devido à ausência de contato físico e prática do exercício em solos irregulares, os quais já se mostraram associados à ocorrência de lesões nos esportes⁴.

No CrossFit®, lesões em articulações dos ombros, cintura escapular e coluna são predominantes, entretanto, instruções especializadas para iniciantes, exames ortopédicos iniciais, atenção e envolvimento de treinadores bem qualificados podem contribuir para menores taxas de lesão³¹. Sendo assim, o CrossFit® é uma prática recomendada para adultos que procuram exercícios de alta intensidade e ampla variedade de exercícios, sendo que a taxa de lesões que ocorrem no CrossFit® é semelhante a outros programas, bem como de benefícios para a saúde²³.

CONCLUSÃO

Verificou-se que saúde/qualidade de vida e estética foram considerados, respectivamente, os aspectos principais para início da prática na modalidade. Além destes fatores, para a manutenção da prática, os participantes indicaram ainda o relacionamento social, seguido de aprimoramento técnico. Sugere-se que, com o tempo de prática, os motivos podem mudar, quando o aprimoramento técnico e a percepção de comunidade, tidas como princípios da marca CrossFit®, contribuem para a fidelização dos alunos.

Sobre os benefícios percebidos decorrentes da prática de CrossFit®, tem-se a melhoria da qualidade de vida, com suas motivações intrínsecas e extrínsecas, sendo identificados ganhos nos aspectos psicológicos e sociais, físicos e associados às morbidades.

Por ser uma pesquisa descritiva, este estudo teve como limitação o fato de ser realizado apenas em um box de CrossFit®. Por outro lado, a abordagem quanti-qualitativa contribuiu para um maior desvelamento do fenômeno estudado, sendo que os dados apresentados podem incentivar a adesão a prática da modalidade e o combate ao preconceito, dados os inúmeros benefícios da modalidade e a falsa ideia de que esta, por si só, é preditiva de altas taxas de lesão.

Sugere-se que o preconceito deve ser combatido com estudos que evidenciem os benefícios decorrentes da prática, assim como dos riscos em comparação a outras modalidades esportivas, a fim de seguir aprimorando as propostas do programa. Especialmente pelo fato de que o programa de treinamento no CrossFit® é pautado pela premissa de supervisão contínua, com qualificação dos *Coaches*, que devem observar, orientar e incentivar, de forma segura, a gradativa progressão de cargas, respeitando as devidas adaptações de treinamento, de acordo com o desenvolvimento do condicionamento físico e domínio técnico de cada praticante.

REFERÊNCIAS

1. Souza DC, Arruda AGP. Crossfit®: Riscos para possíveis benefícios? Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício [Internet]. 2017 [citado em 2 jul 2021]; 11(70 Supl 1):888-91. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1311/996>
2. Glassman G. What is Crossfit?. The Crossfit Journal [Internet]. 2019 Oct [citado em 6 jul 2021]. Disponível em: https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ-trial.pdf?_ga=2.160695741.1265896474.1704907759-1570232834.1704907759
3. Nóbrega SK, Albuquerque A, Santos PA. Relação entre motivação e paixão: um estudo em praticantes de Crossfit na cidade de João Pessoa-PB. Revista Diálogos em Saúde [Internet]. 2018 [citado em 9 jul 2021]; 1(2):129-43. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/download/212/189>
4. Dominski FH, Siqueira TC, Serafim TT, Andrade A. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. Fisioter Pesqui. [Internet]. 2018 jun [citado em 15 jul 2021]; 25(2):229-39. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502018000200229&lng=en&tlng=en
5. Farlie MK, Robins L, Haas R, Keating JL, Molloy E, Haines TP. Programme frequency, type, time and duration do not explain the effects of balance exercise in older adults: a systematic review with a meta-regression analysis. Br J Sports Med. [Internet]. 2018 [citado em 8 jul 2021]; 53(16):996-1002. Disponível em: <https://research.monash.edu/en/publications/programme-frequency-type-time-and-duration-do-not-explain-the-eff>
6. Pereira SE. Efeito agudo de uma sessão de treinamento de CrossFit® nos níveis séricos de BDNF, estados de humor e percepção corporal em indivíduos ativos [Internet]. [Tese]. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu; 2017 [citado em 1 jul 2021]. Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=5029077
7. Amaral R, Oliveira J. Impactos da prática de Crossfit na vida de seus praticantes. Revista Saberes Acadêmicos [Internet]. 2020 [citado em 3 jul 2021]; 4(1):35-41. Disponível em: <http://rsa.fcetm.br/index.php/rsa/article/view/133/0>
8. Borges M, Iglesias R, Guedes D, Pereira R, Gomes R. Análise da alteração aguda do humor em praticantes de Crossfit ®. In: 40º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte [Internet]. 2017; São Paulo. São Caetano,SP: Revista Brasileira de Ciência e Movimento; 2017 [citado em 8 ago 2021]; 22(2):261-9. Disponível em: <https://old.cev.org.br/arquivo/biblioteca/4060613.pdf>
9. Dimuzio N. Disciplining the Female body through fitness: "Women Participating in CrossFit and Perceptions of the Body". ProQuest [Internet]. 2019 [citado em 8 ago 2021]. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/7340092f9802708a15aed966de4e8bb9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
10. Oliveira DV, Freire GLM, Souza RBD, Bertolini SMMG, Nascimento Júnior RA. O tempo de prática e a frequência semanal como fatores intervenientes no estilo de vida e autoestima de praticantes de Crossfit. Coleç Pesqui Educ Fís. [Internet]. 2019 [citado em 15 jul 2021]; 18(4):63-70. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/337716657_O_TEMPO_DE_PRATICA_E_A_FREQUENCIA_SEMANAL_COMO_FATORES_INTERVENIENTES_NO_ESTILO_DE_VIDA_E_AUTOESTIMA_DE_PRACTICANTES_DE_CROSSFIT_PRACTICE_TIME_AND_WEEKLY_ATTENDANCE_AS_INTERVENING_FACTORS_IN_LIFESTYL
11. Nascimento CC, Santos DM, Torres S, Martins LT, Silva NOV, Tertuliano IW. Motivação na aderência à prática de atividade física. Arq Cien Esp. [Internet]. 2019 [citado em 13 jan 2023]; 7(3):127-30. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces/article/view/3592/4607>
12. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec; 2010. 416 p.
13. Sibley BA, Bergman SM. What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. Int J Sport Exerc Psychol. [Internet]. 2017 [citado em 15 jul 2023]; 16(5):555-74. Disponível em:

- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2017.1280835?scroll=top&needAccess=true>
14. Baptista GJ, Brandão RE. A construção da sociabilidade no Crossfit: corpos coletivamente individualizados. Movimento (Porto Alegre): revista de educação física da UFRGS [Internet]. 2022 [citado em 15 jul 2023]; 28:e28072. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/YmdgW4dnSjwpT7zywqXQpSR/?format=pdf&lang=pt>
 15. Carroll N. CrossFit: The crossfit ethos [Internet]. Prescott, AZ: Crossfit; 2023 [citado em 16 jul 2021]. Disponível em: <https://www.crossfit.com/essentials/magic-crossfit-ethos>
 16. Talbot, MLR, Bravo PL. Propuesta de una nueva marca de ropa deportiva aplicando las estrategias del brand community en el plan de marketing táctico operativo [Internet]. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Cuenca: Universidad del Azuay; 2016 [citado em 15 set 2023]. Disponível em: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/6493/1/12632.pdf>
 17. Prochnow T, Amo C, Patterson MS, Heinrich KM. I crossFit; Do you? Cross-sectional peer similarity of physical activity behavior in a group high intensity functional training setting. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022 [citado em 15 jul 2023]; 19(9):4932. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/4932>
 18. Weinberg R, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 7. ed. Champaign, IL: Kinetics H; 2015. 569 p.
 19. Nielsen G, Wikman JM, Jensen CJ, Schmidt JF, Gliemann L, Andersen TR. Health promotion: the impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. Scand J Med Sci Sports [Internet]. 2014 [citado em 15 jul 2023]; 24(s1):66-75. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sms.12275>
 20. Heinrich KM, Carlisle T, Kehler A, Cosgrove SJ. Mapping coaches' views of participation in crossfit to the integrated theory of health behavior change and sense of community. Fam Commun Health [Internet]. 2017 [citado em 15 jul 2023]; 40(1):24-7. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5526209/pdf/nihms803998.pdf>
 21. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciênc Saúde Colet. [Internet]. 2000 [citado em 15 jul 2023]; 5(1):7-18. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MGNbP3WcnM3p8KKmLSZVddn/?format=pdf&lang=pt>
 22. Dominski FH, Serafim TT, Siqueira TC, Andrade A. Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. Sport Sci Health [Internet]. 2020 [citado em 15 jul 2023]; 17(1):21-41. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7456358/pdf/11332_2020_Article_685.pdf
 23. Meyer J, Morrison J, Zuniga J. The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. Workplace Health Saf. [Internet]. 2017 [citado em 15 jul 2023]; 65(12):612-8. DOI: 10.1177/2165079916685568
 24. Bentley RF, Jones JH, Hirai DM, Zelt JT, Giles MD, Raleigh JP, et al. Submaximal exercise cardiac output is increased by 4 weeks of sprint interval training in young healthy males with low initial \dot{Q} - $\dot{V}O_2$: Importance of cardiac response phenotype. PLoS ONE [Internet]. 2019 [citado em 5 dez 2019]; 14(1):e0195458. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6343875/pdf/pone.0195458.pdf>
 25. Reis T, Valerino AJR, Santos GBD. Comparação de valências físicas entre praticantes recreacionais de Crossfit versus treinamento resistido [Internet]. Brasília, DF: Universidade Católica de Brasília; 2014 [citado em 15 jul 2023]. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/bitstream/123456789/10286/1/GleydsonBragaDosSantosTCCGRADUACAO2014.pdf>
 26. Herbert AJ, Williams AG, Hennis PJ, Erskine RM, Sale C, Day SH, Stebbings GK. The interactions of physical activity, exercise and genetics and their associations with bone mineral density: implications for injury risk in elite athletes. Eur J Appl Physiol. [Internet]. 2018 [citado em 15 jul 2023]; 119(1):29-47. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6342881/pdf/421_2018_Article_4007.pdf
 27. Raghupathi W, Raghupathi V. An empirical study of chronic diseases in the United States: A visual analytics approach to public health. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2018 [citado em 15 jul 2023]; 17(1):29-47. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6342881/pdf/421_2018_Article_4007.pdf

em 15 jul 2023]; 15:431. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5876976/pdf/ijerph-15-00431.pdf>

28. Rozada C. The health aspects of CrossFit™: correlation analyses in everyday the health aspects of CrossFit™: correlation analyses in everyday participants [Internet]. [Dissertação]. Greeley, Colorado: University of Northern Colorado; 2021 [citado em 9 set 2023]. Disponível em:

<https://digscholarship.unco.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1046&context=honors>

29. Thau L, Gandhi J, Sharma S. Physiology, Cortisol [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 [citado em 15 set 2023]. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239/>

30. Lipp MN, Lipp LMN. Proposal for a four-phase stress model. Psychology [Internet]. 2019 [citado em 15 jul 2023]; 10(11):1435-43. Disponível em:

https://www.scirp.org/pdf/PSYCH_2019082200541036.pdf

31. Wagener S, Hoppe MW, Hotfiel T, Engelhardt M, Javanmardi S, Baumgart C, Freiwald J. CrossFit® – development, benefits and risks. Sports Orthop Traumatol. [Internet]. 2020 Sep [citado em 15 jul 2023]; 36:241-9. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0949328X20302210/pdfft?md5=2b2e5db35c15e02d2af7a987b2183016&pid=1-s2.0-S0949328X20302210-main.pdf>

Editor Associado: Rafael Gomes Ditterich.

Conflito de Interesses: os autores declararam que não há conflito de interesses.

Financiamento: bolsa de Residência Multiprofissional em Saúde pelo Ministério da Saúde e bolsa de pesquisa pelo Programa Unificado de Bolsas (PUB) pela Pró-Reitoria de Graduação da Universidade de São Paulo.

CONTRIBUIÇÕES

Daniela Maysa Souza colaborou na concepção, coleta e análise dos dados, redação e revisão.

Gabriela Frischknecht Petters participou da coleta e análise dos dados, redação e revisão. **Luana Wamser** e **Roberta Melchiorretto Ostermann** contribuíram na coleta e análise dos dados e redação.

Como citar este artigo (Vancouver)

Souza DM, Petters GF, Wamser L, Ostermann RM. Autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit®. Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc. [Internet]. 2023 [citado em *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 11(3):e7065. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (ABNT)

SOUZA, D. M.; PETTERS, G. F.; WAMSER, L.; OSTERMANN, R. M. Autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit®. **Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 11, n. 3, e7065, 2023. DOI: *inserir link do DOI*. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*.

Como citar este artigo (APA)

Souza, D.M., Petters, G.F., Wamser, L., & Ostermann, R.M. (2023). Autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit®. Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc., 11(3). Recuperado em *inserir dia, mês e ano de acesso* de *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons