

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

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

Recibido: 22/09/2023 Aprobado: 08/12/2023 Publicado: 14/02/2024

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. **Descriptores:** Actividad motora; Ejercicio físico; Motivación; Calidad de vida.

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. **Descriptores:** 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.

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

1. Departamento de Medicina de la Universidade Regional de Blumenau (FURB), Blumenau/SC, Brasil
2. Departamento de Psicología de la FURB, Blumenau/SC, Brasil.
3. CrossFit Blumenau, Blumenau/SC, Brasil.
4. Hospital Universitario de FURB, Blumenau/SC, Brasil.

INTRODUCCIÓN

Los programas de fitness no tradicionales han recibido mucha atención por parte del público en general. Entre ellos, CrossFit® destaca en términos de atractivo mediático, con sus características que engloban factores competitivos y motivacionales¹.

El programa CrossFit® se desarrolló para mejorar la competencia de un individuo en todas las tareas físicas. Los atletas se entrenan para realizar con éxito retos físicos múltiples, diversos y aleatorios. Además del acondicionamiento físico, el programa busca maximizar la respuesta neuroendocrina, desarrollar la potencia, el entrenamiento cruzado con diferentes modalidades, basado en el entrenamiento constante y la práctica basada en movimientos funcionales, así como el desarrollo de estrategias dietéticas².

El método busca optimizar las aptitudes físicas, especialmente la resistencia respiratoria cardiovascular, la resistencia muscular, la fuerza, la potencia, la flexibilidad, la coordinación, la velocidad, el equilibrio, la agilidad y la precisión³. La práctica mejora la condición física mediante el desarrollo de la capacidad aeróbica, la coordinación, la agilidad y el equilibrio, utilizando ejercicios deportivos, ejercicios funcionales, ejercicios de levantamiento olímpico, movimientos gimnásticos y acondicionamiento aeróbico, que pueden realizarse a alta intensidad⁴. Su principal beneficio es la capacidad de mejorar la estabilidad producida por la distribución equitativa de la fuerza y el peso⁵.

Al mejorar la forma física funcional, el CrossFit® ayuda a combatir las enfermedades crónicas y contribuye a atajar este problema de salud pública, al menos desde el punto de vista físico. Además de los beneficios físicos, al final de las actividades, los practicantes de CrossFit® notan una mejora del estado de ánimo y una autopercepción positiva de la calidad de vida^{6,7}. Se analizaron las variaciones del estado de ánimo antes y después del entrenamiento de intensidad moderada en practicantes de CrossFit® y se identificó una reducción del nivel de tensión, ira y depresión, lo que sugiere beneficios para los estados de ánimo de los practicantes. Estos beneficios están relacionados con la intensidad del entrenamiento y con el hecho de que se realiza en un entorno agradable y placentero, lo que se traduce en una mejora de la salud mental y una mejor percepción de la calidad de vida⁸.

Además de estos aspectos, la práctica de CrossFit® promueve efectos sobre la composición corporal y diversos beneficios físicos, favoreciendo un estilo de vida más saludable, con mejoras en la imagen corporal y aumento de la confianza⁹. La práctica regular, además de mejorar el rendimiento físico, conduce a una mayor independencia funcional, mejora de la capacidad cognitiva, del estilo de vida y de la autoestima¹⁰.

Dada la necesidad de practicar regularmente para conseguir los beneficios, se considera la importancia de la motivación para la adherencia y la permanencia en la práctica. Ésta depende de factores relacionados con la motivación intrínseca, es decir, la motivación personal para realizar una determinada actividad, como el placer y la satisfacción personal, y de factores extrínsecos relacionados con el entorno en el que el individuo realiza la actividad. Es necesario comprender los diferentes tipos de motivación que llevan a las personas a practicar deporte y ejercicio¹¹.

En el contexto de la práctica de ejercicios que promueven el bienestar y motivan a las personas a continuar en el tiempo, debido a la mejora en diferentes aspectos de la calidad de vida, surge la pregunta: “¿Cómo impacta la práctica de CrossFit® en la vida cotidiana de sus practicantes?” Para responder a esta pregunta, el objetivo de este estudio fue conocer la autopercepción de los beneficios y motivaciones para practicar CrossFit®.

MÉTODO

Se trata de un estudio descriptivo, transversal, con abordaje cuantitativo y cualitativo. La investigación se llevó a cabo en las instalaciones de un box de CrossFit®, fundado en 2015, en el interior del estado de Santa Catarina, que atiende a aproximadamente 600 alumnos.

La recogida de datos tuvo lugar en marzo y abril de 2022. Los alumnos fueron contactados en el box donde entrenaban, en el período anterior a la práctica del deporte, y respondieron a un cuestionario estructurado (con preguntas cerradas - cuantitativas y abiertas - cualitativas). Las preguntas cuantitativas se referían a las motivaciones para unirse, continuar y recomendar CrossFit®. Las preguntas cualitativas se referían a la autopercepción de los beneficios de practicar CrossFit®.

Como criterios de inclusión, los participantes fueron practicantes de CrossFit® que llevaban más de seis meses inscritos regularmente y que aceptaron voluntariamente participar en el estudio, excluyendo a los menores de edad, los cuestionarios incompletos y los estudiantes que tomaban clases separadas en el box. Para definir la muestra se utilizó el sistema SEstatNet®, que determinó estadísticamente la media estimada, con un nivel de confianza del 95%.

Para analizar las preguntas cerradas (con opciones para elegir la respuesta) relacionadas con los motivos para apuntarse y seguir practicando CrossFit® se utilizó Microsoft Excel y Epi Info™, y los datos se presentaron en una tabla descriptiva con frecuencias absolutas y relativas y proporciones estimadas ($p \leq 0,95$). Para analizar los datos de la pregunta abierta (los participantes respondieron espontáneamente, sin indicar ninguna opción a marcar), relacionada con los beneficios percibidos de la práctica de CrossFit®, se realizó un análisis

temático, siguiendo la propuesta operativa de Minayo¹², con sus etapas de preanálisis; exploración del material; tratamiento de los resultados obtenidos e interpretación.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación Humana con el número de dictamen 54233421.4.0000.5636. Para preservar el anonimato, los participantes en el estudio se identificaron con la letra P más un número, según el orden en que se realizaron las entrevistas.

RESULTADOS

Participaron 82 practicantes de CrossFit®, de los cuales 53 eran mujeres (64,6%) y 29 hombres (35,4%), con edades comprendidas entre los 21 y los 70 años, con una media (M) = 31,57 y Desviación Estándar (DE) = 7,57; practicando este deporte una media de 2,46 años (DE = 1,96), con una frecuencia de práctica semanal de dos a seis días (M = 4,11; DE = 0,98).

En cuanto a la autopercepción de los beneficios y motivaciones para practicar CrossFit®, el 97,5% de los encuestados señalaron la salud y la calidad de vida, seguidas de la estética (59,7%) (Tabla 1).

De las razones para continuar con la modalidad, la salud y la calidad de vida se mantuvieron en primer lugar, con un 91,4%, seguidas de nuevo por la estética, con un 53,6%, igualando la opción de las relaciones sociales, que inicialmente había sido señalada sólo por un 36,5% de los participantes. También aumentó la opción de “mejora técnica”, que inicialmente se situaba en el 18,2% y pasó al 42,6% (Tabla 1).

Tabla 1. Motivaciones para unirse y continuar practicando CrossFit® indicadas por practicantes de CrossFit® en un box localizado en el interior del estado de Santa Catarina, 2022.

Preguntas	n (%) (n = 82)	IC (95%)
1. ¿Qué razones te animaron a UNIRTE a CrossFit®?		
Logros en competiciones	4 (4,88%)	(0,22 - 9,54)
Mejora técnica	15 (18,29%)	(9,92 - 26,66)
Salud/calidad de vida	80 (97,56%)	(94,22 - 100,9)
Relaciones sociales	30 (36,59%)	(26,16 - 47,01)
Ocio	37 (45,12%)	(34,35 - 55,89)
Estética	49 (59,76%)	(49,14 - 70,37)
Otros	3 (3,66%)	(0 - 7,72)
2. ¿Cuáles fueron las razones que te animaron a CONTINUAR con esta modalidad?		
Logros en competiciones	9 (10,98%)	(4,21 - 17,74)
Mejora técnica	35 (42,68%)	(31,98 - 53,39)
Salud/calidad de vida	75 (91,46%)	(85,42 - 97,51)
Relaciones sociales	44 (53,66%)	(42,87 - 64,45)
Ocio	42 (51,22%)	(40,4 - 62,04)
Estética	44 (53,66%)	(42,87 - 64,45)
Otros	2 (2,44%)	(0 - 5,78)

Nota: I - Intervalos de confianza (IC) para la proporción con un 95% de confianza.

Al preguntarles sobre su autopercepción de los beneficios de practicar CrossFit® y si había mejorado su calidad de vida, el 100% de los encuestados respondió afirmativamente, por lo que el análisis temático indicó aspectos psicológicos y sociales, aspectos físicos y aspectos relacionados con las morbilidades.

En cuanto a los aspectos psicológicos y sociales, los beneficios puntuados por los participantes están relacionados con la sensación de alegría, buen humor y felicidad, con una mejora de la autoestima y la confianza en sí mismos. Indican que ha aumentado su círculo de amistades (*networking*), con una mejora en las relaciones y habilidades interpersonales, así como en la comunicación. Señalan que se sienten más fuertes y dispuestos a superar los retos diarios, con una mejora de la concentración, la gestión de las emociones, la disciplina, la organización, la paciencia, la resiliencia y menos pereza, indicando que CrossFit® les anima a estar más sanos, priorizando más tiempo para el descanso y el ocio, y que la propia práctica es vista como una actividad de ocio, aportando una sensación de bienestar, como en algunas descripciones:

El entorno del box acaba siendo un segundo hogar. He creado vínculos, he hecho amigos y me siento mejor como persona. (P 42)

Interacción social con personas de diferentes orígenes; reto personal relacionado con la frecuencia, el compromiso y la constancia en el ejercicio físico, que hacía tiempo que no me sentía motivado a realizar. (P 72)

Crossfit me hizo disfrutar del ejercicio físico constante. (P 73)

Entre los aspectos físicos resultantes del CrossFit®, los participantes señalaron el aumento de la resistencia, la movilidad, la fuerza, la agilidad, la mejora del acondicionamiento cardiorrespiratorio y de la composición corporal, con ganancias estéticas, definición muscular, mejora de la postura corporal, reducción de la flacidez y pérdida de grasa. También señalaron la mejora de la calidad del sueño y de los patrones alimentarios, con una sensación continua de bienestar debido a la ausencia de dolor, la mejora del estado de ánimo, de la inmunidad y del rendimiento en otros deportes:

Aporté amigos, ganas de hacer ejercicio, fuerza y estética. (P 63)

Mejora de la fuerza física, la calidad del sueño, la flexibilidad, la pérdida de peso y la definición muscular. (P 50)

Movilidad para realizar las tareas cotidianas. Aumento de masa y disminución de la flacidez. Aumento del círculo de amistades. (P 20)

Entre los aspectos relacionados con la morbilidad, los participantes señalaron mejoras en la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, dolor de espalda, migrañas, regulación del ciclo menstrual, reducción de peso y mejor control de la diabetes:

Más ánimo y mejora emocional. Mi depresión mejoró en un 90%. (P 11)

Salud (regulé mi ciclo menstrual y curé mi migraña); relaciones interpersonales; estética (P 41)

Más disposición para las actividades cotidianas y el ocio; mayor percepción de competencia y capacidad para gestionar las emociones y la ansiedad. (P 72)

A la pregunta de si recomendarían CrossFit® a familiares y amigos, el 95,1% de los participantes respondió afirmativamente y el 4,9% lo recomendaría con reservas.

DISCUSIÓN

Los factores motivacionales para unirse y permanecer en CrossFit® fueron la salud/calidad de vida, la estética y las relaciones sociales, seguidos de la mejora técnica.

Como opción prioritaria en la búsqueda de salud y calidad de vida, los resultados corroboran otro estudio¹³, en el que la frecuencia de participación se relacionó positiva y parcialmente con los factores de motivación intrínsecos, el desarrollo de habilidades y la satisfacción de las necesidades psicológicas de autonomía y autocontrol conductual. El objetivo personal de mejorar la salud y la calidad de vida se muestra como primordial para la adherencia y también para el mantenimiento de la práctica deportiva, pero la motivación intrínseca puede no ser el único factor importante en este proceso.

Los factores de regulación externos, es decir, la motivación extrínseca, predijeron negativamente la frecuencia de participación¹³. Estas evidencias apuntan al factor motivador de la “estética” que, en este estudio, fue señalado por más de la mitad de los participantes y se mostró como uno de los principales factores de inicio y continuidad en el deporte. Se debe prestar atención a este factor en el sentido de que puede ser un aspecto que motive al alumno intrínsecamente, a través de la satisfacción personal, o extrínsecamente, con vistas a cumplir las normas culturales y sociales de belleza. Se sugiere que los efectos de este factor sobre la motivación pueden ser positivos o negativos para el mantenimiento de la práctica y pueden variar en función de la perspectiva percibida por el practicante.

Sin embargo, en los resultados de este estudio, la estética fue inicialmente un factor de adhesión para el 59,76% de los profesionales, disminuyendo ligeramente hasta el 53,66% como factor motivador de la continuidad. Por otro lado, la mejora técnica, que inicialmente se indicó como factor de adhesión para el 18,29% de los participantes, aumentó considerablemente

como opción de continuidad para el 42,68% de los encuestados. Estos resultados muestran que, al continuar practicando CrossFit®, los participantes se preocupan más por el desarrollo de sus habilidades y menos por su aspecto/estética, que acaba siendo una consecuencia y deja de ser el objetivo prioritario del entrenamiento.

En CrossFit®, todos realizan la misma sesión de entrenamiento de forma colectiva, pero las ganancias corporales y estéticas, el desarrollo técnico y la consiguiente diferenciación están relacionados con el compromiso individual, por el que cada uno se esfuerza al máximo¹⁴. Esta búsqueda del perfeccionamiento técnico es una de las premisas del CrossFit®, que busca la seguridad. Una de sus directrices fundamentales es la mecánica, la constancia y después la intensidad, es decir, cuanta más autodisciplina y dedicación, mejores serán los resultados de este esfuerzo, desarrollando la resiliencia y el empuje que son transferibles a todos los aspectos de la vida, cultivando así una cultura dedicada a la integridad y a la excelencia¹⁵.

Esto sugiere que los practicantes de CrossFit® están más preocupados por sí mismos y por sus progresos y logros técnicos que por los estándares estéticos y/o la presión de la sociedad por encontrar el cuerpo “perfecto”. Esto es evidente en las sesiones de entrenamiento, donde la ropa característica de este público es ajustada, corta y con cuerpos a la vista, y la mayoría de los practicantes están más preocupados por la comodidad y la calidad del entrenamiento que por los estándares estéticos y la exposición/juicio de sus cuerpos como “perfectos” o no.

Un estudio que analizó los hábitos de consumo y las preferencias de vestimenta de los practicantes de CrossFit® mostró que los practicantes dan menos importancia a su apariencia física y se centran más en la comodidad para alcanzar sus objetivos personales y los propuestos en el entrenamiento del día, priorizando la ropa práctica, sin costuras y cómoda, estando más centrados en sus objetivos personales que en su físico, estatus y apariencia física¹⁶.

Estos resultados están en consonancia con el *Ethos* (creencias e ideales que guían la cultura) de CrossFit®, que refuerza la ausencia de espejos en los boxes para evitar la evaluación de la apariencia y la relación de aislamiento que supone mirarse al espejo, haciendo hincapié en la ejecución de las técnicas, esencial para optimizar la seguridad, eficacia y eficiencia del programa de entrenamiento¹⁵.

En cuanto a las relaciones sociales, caracterizadas en principio como un motivador extrínseco, los resultados mostraron que las relaciones establecidas por los practicantes también se presentaron como motivadores importantes. Este factor fue señalado por el 36,59% de los participantes como importante para comenzar a practicar, y cabe destacar que, en un notable aumento, el 53,66% lo señaló como una razón importante para continuar.

Un estudio¹⁷ que pretendía aportar pruebas de la influencia social del ejercicio en los practicantes de CrossFit® mostró que la práctica estaba relacionada con el establecimiento de vínculos sociales con los compañeros, coincidiendo en que la conexión entre los participantes puede contribuir a la práctica continuada. La premisa de que los entornos que ofrecen ejercicio en grupo pueden ayudar a la práctica regular parece confirmarse y corrobora los hallazgos de este estudio. Esto se complementa con el hecho de que la percepción de apoyo social y el cumplimiento de normas y estándares en el deporte también están asociados a este factor motivacional¹⁷.

Los resultados de una investigación sobre el factor de las relaciones sociales también sugieren que la percepción que las personas tienen de un mismo factor motivacional puede cambiar a lo largo de la experiencia. Esta premisa corrobora la indicación de que los motivos pueden cambiar con el tiempo¹⁸, lo que demuestra que es importante no sólo conocer las razones que motivan al practicante a apuntarse, sino también hacer un seguimiento del mantenimiento o los cambios en los aspectos motivacionales.

Un estudio en el que se entrevistó a hombres practicantes de fútbol, *spinning* y CrossFit® para explorar las razones para continuar y abandonar la práctica estructurada de modalidades individuales y colectivas, mostró que la variación en la estructura y organización social inherente a cada una de las actividades estaba relacionada con el placer, la intención y la capacidad de permanecer activo en la práctica¹⁹.

Las actividades colectivas parecen ser motivadoras debido a los efectos intrínsecos causados por las experiencias sociales positivas²⁰. Se observa que un ambiente organizado que promueva la percepción de satisfacción, con el establecimiento de relaciones sociales positivas, contribuye a la motivación de los practicantes e indica que esto puede lograrse incluso en una modalidad individual, a través de la cual se establecen lazos afectivos y la percepción de comunidad, como es el caso del CrossFit®², que es una modalidad individual, practicada por la mayoría de los alumnos de forma colectiva.

Siguiendo con la influencia de las relaciones sociales, las entrevistas realizadas a entrenadores/propietarios de boxes sugirieron que aspectos como el cuidado y la consideración por parte de los gestores, la percepción de inclusión, tolerancia y fomento del empoderamiento, la aparición de intereses comunes entre los practicantes, los retos saludables (con uno mismo y con los demás) que fomentan el vínculo positivo y la posibilidad de tener iniciativa propia en la implicación, sin presiones externas, refuerzan el sentimiento de comunidad en el box²⁰. El informe de más de la mitad de los participantes en este estudio, que

indica que las relaciones sociales se convierten, con el tiempo, en los factores de motivación predominantes para mantener la práctica, confirma estas hipótesis.

Cuando las relaciones sociales se perciben como un aspecto que promueve la satisfacción personal y el bienestar, este aspecto también puede considerarse indirectamente como motivación intrínseca. La potenciación social en el deporte se asocia a percepciones de superación, apoyo, comparación y competición entre individuos y con uno mismo¹⁴. La facilitación social se percibe a través de aspectos como la percepción de apoyo, el interés por hacer ejercicio con amigos y familiares, la recepción de apoyo en el entorno de entrenamiento, la adaptación del entrenamiento a las características individuales y las buenas habilidades del entrenador²⁰. La forma en que los practicantes perciben las relaciones sociales, no sólo con sus compañeros, sino también con los profesionales que trabajan en el box, influye en su motivación para practicar y también hace que recomienden CrossFit® a familiares y amigos, como afirmó el 95,1% de los participantes.

En relación a la autopercepción de los beneficios del CrossFit®, se observa que los beneficios psicológicos y sociales de la práctica interfieren en la percepción de la calidad de vida, representada por un híbrido biológico-social, mediado por condiciones mentales, ambientales y culturales, abarcando la satisfacción de necesidades básicas (alimentación, acceso a agua potable, vivienda, trabajo, salud y ocio), además de valores inmateriales como amor, solidaridad, inclusión social, realización personal y felicidad que llevan a un estándar de confort y bienestar²¹. La búsqueda de la salud y de la calidad de vida, entendida como motivación intrínseca, figuró entre los factores motivacionales más importantes para la adhesión (97,6%) y el mantenimiento (91,46%) de la práctica citados por los participantes en este estudio, así como los beneficios percibidos en factores físicos y psicológicos, inclusión social, satisfacción, ocio, inmunidad y reducción del dolor y de la enfermedad, lo que sugiere una fuerte contribución de la práctica de CrossFit® en la percepción de la calidad de vida de los practicantes.

Específicamente sobre aspectos de motivación intrínseca, una revisión sistemática²² seleccionó artículos sobre variables psicológicas en practicantes de CrossFit® e indicó que la motivación intrínseca era alta para la participación en el entrenamiento, con énfasis en la búsqueda de diversión y placer, desafíos y afiliación. Los resultados del presente estudio corroboran esta indicación, pues además de la búsqueda por salud/calidad de vida y relaciones sociales, los practicantes relataron predominantemente la importancia del ocio, tanto en la adhesión como en el mantenimiento de la práctica de la modalidad. Esto permite inferir que ofrecer una formación permeada por la promoción del placer, la superación de desafíos y el

sentido de pertenencia tiende a ser poderosa para enganchar a los alumnos. Así, los aspectos motivacionales llevan a los alumnos a retomar y mantenerse en la práctica deportiva, sugiriendo que su mantenimiento también está asociado a la percepción de alcance de estos objetivos, como evidencian los resultados de este estudio, en el que los participantes informaron la percepción de beneficios físicos como resistencia, fuerza, acondicionamiento cardiorrespiratorio, mejora de la composición corporal, ganancias estéticas como reducción de la flacidez, aumento de la definición muscular, mejora de la postura corporal y pérdida de grasa.

Las entrevistas con entrenadores/propietarios de boxes indican que el aumento del compromiso ante una reducción percibida de la grasa corporal, el aumento de la capacidad física, la capacidad cardiorrespiratoria y la salud ósea y articular son beneficios físicos percibidos de la práctica de este deporte¹⁹. Los estudios²³⁻²⁴ que se propusieron evaluar los efectos físicos de la práctica de CrossFit® han mostrado ganancias en varios sentidos. Está el aumento de la capacidad de trabajo en el deporte, que facilita el rendimiento y otras métricas, como la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede absorber con cada respiración (VO₂ máx), el umbral de ácido láctico, la composición corporal, la fuerza y la flexibilidad²³. Otro beneficio potencial es la respuesta cardiorrespiratoria al ejercicio de intervalos submáximos, que ayuda a regular la presión arterial a través de una mayor conductancia vascular de los músculos que se trabajan, lo que en consecuencia conduce a una mejor oxigenación sistémica²⁴.

En una comparación de las aptitudes físicas y el entrenamiento de resistencia tradicional entre practicantes adultos jóvenes, con un año de práctica, dos veces por semana, mediante pruebas de dominadas en barra fija, una prueba de ida y vuelta de 20 metros y una prueba de salto vertical²⁵, los resultados mostraron una mejor capacidad cardiorrespiratoria en los practicantes de CrossFit®. Los beneficios para la salud ósea también se demostraron en un estudio en el que, tras la actividad, los osteocitos (células derivadas de los osteoblastos, pertenecientes al tejido óseo) detectan cambios en la forma y el volumen del hueso, emitiendo señales para aumentar o disminuir la liberación de mediadores óseos específicos que influirán en la formación de una capa ósea más congruente y densa, comprobándose una contribución del 30% del ejercicio a la dureza ósea²⁶.

Estos beneficios están relacionados con el control de la aparición y progresión de morbilidades, así como con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, neoplasias, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes mellitus, afecciones mentales y neurológicas). Las enfermedades crónicas afectan a seis de cada diez adultos en Estados Unidos, cuatro de cada diez personas tienen dos o más enfermedades

crónicas que predicen muerte y discapacidad, y aunque la mayoría de estas enfermedades se deben a diversos factores, el principal factor de riesgo es la falta de actividad física²⁷.

Al evaluar los niveles de CD4 y CD8 en el ejercicio, que son marcadores comunes de los leucocitos, se descubrió que después de seis meses de entrenamiento de CrossFit® no hubo cambios en el nivel de CD4, sin embargo, los niveles de CD8 aumentaron significativamente para ambos sexos, lo que demuestra una mayor respuesta inmune, ayudando a prevenir infecciones y enfermedades crónicas como la diabetes y el cáncer²⁸.

Otro beneficio para la salud del CrossFit® puede observarse a nivel hormonal, con el control de los niveles de cortisol. La hormona cortisol es una hormona que afecta a diversos sistemas, como el respiratorio, el cardiovascular y el nervioso, y desempeña un papel en los niveles de glucosa en sangre, la presión arterial y las respuestas inflamatorias²⁹. En un análisis de investigaciones que evaluaban los niveles de cortisol durante el ejercicio, se descubrió que tras seis meses de entrenamiento de CrossFit®, mujeres y hombres mostraban una disminución de los niveles de cortisol, pasando los hombres de una media de 15,6 a 12,6 pg/mL, y las mujeres de 22,6 a 18,3 pg/mL²⁸. Esto sugiere que reducir los niveles de cortisol y aumentar la respuesta inmunitaria puede ayudar a prevenir infecciones y enfermedades crónicas.

Los niveles de cortisol están asociados a niveles de estrés que, cuando se elevan repetidamente y sin periodos de recuperación, generan síntomas físicos y psicológicos incómodos y perjudiciales para la salud³⁰. Como beneficios físicos, los participantes en este estudio informaron de mejoras en la calidad del sueño, el estado de ánimo, la inmunidad y los patrones de alimentación. Como beneficios psicológicos, informaron de mejoras en el estado de ánimo, la autoestima y la confianza en sí mismos, la concentración, la regulación emocional, el aumento de la energía, la organización y la priorización del tiempo de ocio y descanso. Además de la reducción percibida del dolor y el aumento de la sensación de bienestar, que promueven la percepción de una mayor calidad de vida. De este modo, estos beneficios percibidos entre los practicantes de CrossFit® están relacionados, directa o indirectamente, con la facilitación de la regulación del estrés.

Además de los beneficios, también es necesario investigar los riesgos que conlleva la práctica de este deporte, ya que los prejuicios contra el CrossFit® como factor de riesgo de lesiones siguen siendo un estigma en la comunidad. Contrariamente a la creencia de que el CrossFit® es físicamente perjudicial, las lesiones no son más frecuentes que en otros deportes, si se comparan con otras formas de ejercicio, como correr, balonmano, triatlón, gimnasia, fútbol y rugby. La tasa de lesiones en CrossFit® no se considera elevada y se deduce que estos resultados se deben a la ausencia de contacto físico y a la práctica del ejercicio en terrenos

irregulares, que ya se ha demostrado que están asociados a la aparición de lesiones en el deporte⁴.

En CrossFit[®], las lesiones en las articulaciones de los hombros, la cintura escapular y la columna vertebral son frecuentes; sin embargo, la instrucción especializada para principiantes, los exámenes ortopédicos iniciales, la atención y la participación de entrenadores bien cualificados pueden contribuir a reducir las tasas de lesiones³¹. Así pues, CrossFit[®] es una práctica recomendada para adultos que buscan entrenamientos de alta intensidad y una amplia variedad de ejercicios, por lo que la tasa de lesiones que se producen en CrossFit[®] es similar a la de otros programas, al igual que los beneficios para la salud²³.

CONCLUSIÓN

Se constató que la salud/calidad de vida y la estética se consideraban, respectivamente, los principales aspectos para iniciarse en la práctica deportiva. Además de estos factores, los participantes también indicaron las relaciones sociales, seguidas de la mejora técnica, como razones para seguir practicando. Se sugiere que, con el tiempo, los motivos pueden cambiar, ya que la mejora técnica y la percepción de comunidad, considerados principios de la marca CrossFit[®], contribuyen a la fidelización de los alumnos.

En cuanto a los beneficios percibidos de la práctica de CrossFit[®], está la mejora de la calidad de vida, con sus motivaciones intrínsecas y extrínsecas, identificándose ganancias en aspectos psicológicos y sociales, físicos y asociados a morbilidades.

Al tratarse de un estudio descriptivo, su limitación fue que sólo se llevó a cabo en un box de CrossFit[®]. Por otro lado, el enfoque cuantitativo y cualitativo contribuyó a una mayor comprensión del fenómeno estudiado, y los datos presentados pueden animar a la gente a practicar el deporte y combatir los prejuicios, dados los numerosos beneficios del deporte y la falsa idea de que sólo él es predictor de altas tasas de lesiones.

Se sugiere combatir los prejuicios con estudios que muestren los beneficios del deporte, así como los riesgos en comparación con otros deportes, para seguir mejorando las propuestas del programa. Sobre todo porque el programa de entrenamiento CrossFit[®] se basa en la premisa de la supervisión continua, con Entrenadores calificados que deben observar, orientar y estimular con seguridad la progresión gradual de las cargas, respetando las adaptaciones de entrenamiento apropiadas, de acuerdo con el desarrollo de la condición física y el dominio técnico de cada practicante.

REFERENCIAS

1. Souza DC, Arruda AGP. Crossfit®: Riscos para possíveis benefícios? Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício [Internet]. 2017 [citado el 2 jul 2021]; 11(70 Supl 1):888-91. Disponible en: <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 el 6 jul 2021]. Disponible en: 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 el 9 jul 2021]; 1(2):129-43. Disponible en: <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 el 15 jul 2021]; 25(2):229-39. Disponible en: 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 el 8 jul 2021]; 53(16):996-1002. Disponible en: <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 el 1 jul 2021]. Disponible en: 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 el 3 jul 2021]; 4(1):35-41. Disponible en: <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 el 8 ago 2021]; 22(2):261-9. Disponible en: <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 el 8 ago 2021]. Disponible en: <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 el 15 jul 2021]; 18(4):63-70. Disponible en: 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 el 13 ene 2023]; 7(3):127-30. Disponible en: <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 el 15 jul 2023]; 16(5):555-74. Disponible en:

- <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 el 15 jul 2023]; 28:e28072. Disponible en: <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 el 16 jul 2021]. Disponible en: <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 el 15 sept 2023]. Disponible en: <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 el 15 jul 2023]; 19(9):4932. Disponible en: <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 el 15 jul 2023]; 24(s1):66-75. Disponible en: <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 el 15 jul 2023]; 40(1):24-7. Disponible en: <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 el 15 jul 2023]; 5(1):7-18. Disponible en: <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 el 15 jul 2023]; 17(1):21-41. Disponible en: 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 el 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 el 5 dic 2019]; 14(1):e0195458. Disponible en: <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 el 15 jul 2023]. Disponible en: <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 el 15 jul 2023]; 119(1):29-47. Disponible en: 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

el 15 jul 2023]; 15:431. Disponible en:

<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 el 9 sept 2023]. Disponible en:

<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 el 15 sept 2023]. Disponible en:

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

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

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 el 15 jul 2023]; 36:241-9. Disponible en:

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

Editor Asociado: Rafael Gomes Ditterich.

Conflicto de Intereses: los autores han declarado que no existe ningún conflicto de intereses.

Financiación: Beca de Residencia Multiprofesional en Salud del Ministerio de Salud y beca de investigación del Programa Único de Becas (PUB) del Decanato de Pregrado de la Universidade de São Paulo, Brasil.

CONTRIBUCIONES

Daniela Maysa Souza colaboró en el diseño, la recopilación y el análisis de datos, la redacción y la revisión. **Gabriela Frischknecht Petters** participó en la recopilación y el análisis de datos, la redacción y la revisión. **Luana Wamser** y **Roberta Melchiorretto Ostermann** contribuyeron a la recogida, el análisis y la redacción de los datos.

Como citar este artículo (Vancouver)

Souza DM, Petters GF, Wamser L, Ostermann RM. Autopercepción de los beneficios y motivaciones para la práctica de CrossFit®. Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc. [Internet]. 2023 [citado el *insertar el día, mes y año de acceso*]; 11(3):e7065. Disponible en: *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Como citar este artículo (ABNT)

SOUZA, D. M.; PETTERS, G. F.; WAMSER, L.; OSTERMANN, R. M. Autopercepción de los beneficios y motivaciones para la práctica de CrossFit®. **Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 11, n. 3, e7065, 2023. DOI: *insertar el link de DOI*. Disponible en: *insertar el link de acceso*. Acceso el: *insertar el día, mes y año de acceso*.

Como citar este artículo (APA)

Souza, D.M., Petters, G.F., Wamser, L., & Ostermann, R.M. (2023). Autopercepción de los beneficios y motivaciones para la práctica de CrossFit®. Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc., 11(3). Recuperado el: *insertar el día, mes y año de acceso* de *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons