

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE-IEFE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

FERNANDO MOURA DA SILVA
HELBERTE DE VASCONCELOS COSTA

**MOTIVOS PARA ADESÃO À PRÁTICA DO *CROSSFIT* EM UMA ACADEMIA DE
MACEIÓ**

Maceió – AL
2021

FERNANDO MOURA DA SILVA
HELBERTE DE VASCONCELOS COSTA

**MOTIVOS PARA ADESÃO À PRÁTICA DO *CROSSFIT* EM UMA ACADEMIA DE
MACEIÓ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas (IEFE/UFAL), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Prof.^a Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas.

Maceió – AL
2021

Catálogo na fonte

Universidade Federal de Alagoas

Biblioteca Central

Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

S586m Silva, Fernando Moura da.

Motivos para adesão à prática do crossfit em uma academia de Maceió / Fernando Moura da Silva, Helberte de Vasconcelos Costa – 2021.

25 f.

Orientador: Maria do Socorro Menezes Dantas.

Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 16-18.

Anexos: f. 20-25.

1. Crossfit. 2. Educação física e treinamento. 3. Exercício físico. I. Costa, Helberte de Vasconcelos . II. Título.

CDU: 796.894

Agradecimentos

A Deus, pela dádiva da vida proporcionada a nós, aos familiares que sempre nos apoiaram, a esposa Betânia que sempre esteve presente me apoiando desde o início desta caminhada (Silva. F.M.), a todos os professores por todos os ensinamentos passados e em especial a Prof.^a Dra. Maria do Socorro Meneses Dantes por aceitar a missão de nos orientar de uma forma extremamente eficaz, a banca examinadora composta por Prof. Dr. Eduardo Seixas Prado e Prof. Dr. Marco Antônio Chalita, por desprender de um pouco de seu tempo e se dispor a nos ajudar nesse trabalho final; por fim, agradecer a alguns amigos que foram de alguma forma muito importantes durante o percurso desta jornada: Alex, Ariano, Everson, Regivan, Kahoma, Samuel, Ismar; obrigado a todos.

RESUMO

A prática do *Crossfit* surgiu há pouco mais de 20 anos e tem aumentado muito nos últimos anos no território nacional. As academias de *Crossfit* são frequentadas por público diverso; neste contexto, este estudo teve como objetivo investigar os motivos que levam as pessoas a aderirem a prática do *Crossfit*. O estudo utilizou o questionário “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” IMPRAF 54, como instrumento para coleta de dados, que usa uma tabela do tipo *Likert*, graduada em 5 pontos, que vai desde “isso me motiva pouquíssimo” (1) a “isso me motiva muitíssimo” (5). Foram formados dois grupos, divididos em sujeitos do sexo masculino e do sexo feminino, totalizando uma amostra de 92 sujeitos, sendo destes, 41 homens e 51 mulheres participantes. O Grupo 1 (G1), composto de alunos do sexo masculino, com idades entre 18 a 61 anos, e o Grupo 2 (G2), composto pelos alunos do sexo feminino, com idades entre 18 a 50 anos. O estudo analisou os dados de acordo com as variáveis: o sexo e a idade. O domínio prazer se evidenciou nos resultados encontrados, apresentando valores de 74,44% no G1 e 79,1% no G2, a dimensão Saúde aparece em segundo lugar com valores de 73,41% no G1 e 79,6% no G2, encontramos ainda a divergência nas colocações das dimensões Estética que aparece em terceiro lugar no G1 com 64,96%, enquanto que no G2 em terceiro lugar aparece a Dimensão Controle de Estresse com valores de 64,2%. Foi constatado também que há diferença de motivação entre as faixas de idade em ambos os sexos, onde: G1 nas faixas de idade entre 18 a 22 anos e 23 a 36 anos, o domínio Prazer aparece em primeiro lugar com valores de 75,6% respectivamente, na faixa de idade entre 37 e 61 anos o domínio Controle de Estresse aparece em primeiro lugar com valor de 79,7% o mesmo acontece no G2 onde a faixa de idade 18 a 22 apresentou a dimensão Saúde em primeiro lugar com 76,2% e as faixas de idade entre 23 a 36 37 a 61 apresentaram a dimensão Prazer em primeiro lugar, com valores de 82,7% e 70,4% respectivamente. Contudo, mesmo havendo diferença de resultados entre as faixas de idade, este estudo constatou que no resultado geral da análise dos dados, a dimensão Prazer se apresentou como a maior motivação entre os dois grupos (G1 e G2).

Palavras – chave: *Crossfit*; Educação Física e Treinamento; Exercício Físico.

ABSTRACT

The practice of Crossfit emerged a little over 20 years ago and has increased a lot in recent years in the country. Crossfit gyms are attended by a diverse audience; in this context, this study aimed to investigate the reasons that lead people to adhere to the Crossfit practice. The study used the questionnaire “Inventory of Motivation to Regular Physical Activity Practice” IMPRAF 54, as an instrument for data collection, which uses a Likert-type table, graded in 5 points, ranging from “this motivates me very little” (1) to “this motivates me a lot” (5). Two groups were formed, divided into male and female subjects, totaling a sample of 92 subjects, 41 men and 51 women participating. Group 1 (G1), composed of male students, aged between 18 and 61 years, and Group 2 (G2), composed of female students, aged between 18 and 50 years. The study analyzed the data according to the variables: sex and age. The pleasure domain was evidenced in the results found, 74.44% and 79.1% in G2, the Health dimension appears in second place with values of 73.41% in G1 and 79.6% in G2. of the Aesthetic dimensions that appears in third place in G1 with 64.96%, while in G2 in third place appears the Stress Control Dimension with values of 64.2%. It was also found that there is a difference in motivation between the age groups in both sexes, where: G1 in the age groups between 18 to 22 years old and 23 to 36 years old, the Pleasure domain appears in first place with values of 75.6% respectively, in the age group between 37 and 61 years, the Stress Control domain appears in first place with a value of 79.7%, the same happens in G2 where the age group 18 to 22 presented the Health dimension in first place with 76, 2% and the age groups between 23 to 36 37 to 61 presented the Pleasure dimension in first place, with values of 82.7% and 70.4% respectively. However, even with differences in results between age groups, this study found that in the overall result of data analysis, the Pleasure dimension was presented as the greatest motivation between the two groups (G1 and G2).

Keywords: CrossFit; Physical Education and Training; Exercise.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. METODOLOGIA	9
2.1 CARACTERÍSTICA DA PESQUISA.....	9
2.2 CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE PESQUISA	9
2.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA	9
 Critérios de Inclusão	9
 Critérios de Exclusão.....	10
2.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	10
2.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	11
2.6 PROCEDIMENTOS PARA A ANÁLISE DOS DADOS.....	12
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
REFERÊNCIAS	16
ANEXOS	19

1. INTRODUÇÃO

O *Crossfit* é um método recente de treinamento físico que se caracteriza por grande variedade de exercícios no que concerne as modalidades. Ilustrativamente pode-se citar as seguintes modalidades: *weightlifting (snatch, clean and jerk)*, *powerlifting (squat, deadlift, press/pushpress, benchpress)*, ginástica olímpica (*pullup, pushup, toes to bar, kneetoelbows, muscleup, hand stand pushup, ropeclimbs, pistol* etc.), exercícios aeróbicos (remo, corrida, *burpee*, saltos, corda, bicicleta, nado e outros) (GLASSMAN, 2010). De acordo com o Guia de treinamento *Crossfit* (2015, p. 05) a prática pode ser definida ainda como:

O *CrossFit* não é um programa de condicionamento físico especializado, mas sim uma tentativa deliberada de otimizar a competência física em cada um dos 10 domínios do condicionamento físico. São elas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Outra descrição da prática dessa modalidade à cerca de sua versatilidade em se adaptar a vários tipos de condicionamentos físico pode ser localizada no site oficial brasileiro dessa prática, no Guia de Treinamento CROSSFIT TRAINING (2002, p. 09), afirmando que:

Suas necessidades e as necessidades dos atletas olímpicos diferem apenas em grau, não em espécie. O aumento de potência, velocidade, força, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, resistência muscular, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão é tão importante para os melhores atletas do mundo como para os nossos avós.

São exercícios com diferentes intensidades, mas no geral, de alta intensidade e com pouco ou nenhum intervalo de recuperação entre tais exercícios. Pode ser definido como programa de força e condicionamento de alta intensidade. São exercícios funcionais e esportivos, podendo variar conforme a proposta de treino e os resultados a serem alcançados, mas sempre com uma proposta de execução o mais rápido possível e com circuitos com tempo determinado. O que é notório é a constante variação de exercícios e variação entre os tipos de exercícios.

É, portanto, de fundamental importância que entendamos as motivações que levam os praticantes de atividades físicas a se manterem ativos, assim como, o motivo pelo qual escolheu a sua atual modalidade de atividade física.

A prática do *Crossfit* ganha popularidade por diferentes fatores, sendo aqueles principais, ao se indagar aos praticantes dessa modalidade, a sua potencialidade de

ser desafiador e motivacional. Tais aspectos podem ser considerados presentes em diferentes modalidades esportivas, a questão é que no *Crossfit* são fatores amplamente valorizados, tendo em vista que um dos objetivos é o desenvolvimento qualitativo no desempenho integral das atividades, que envolvem desenvolvimento de força, cardiorrespiratório, resistência e até mesmo hipertrofia muscular. Para além das nuances desafiadoras e motivacionais, muito valorizadas são as possibilidades de aplicabilidade às diferentes faixas etárias, assim como, para pessoas com diferentes capacidades físicas, podendo ser sedentárias ou atletas de alto rendimento, apresentando grande eficácia e efetividade na promoção da aptidão física, muito decorrente e atribuído a variabilidade constante de intensidade (BARFIELD; ANDERSON, 2014).

Conforme Glessman (2015), a metodologia *Crossfit* compreende desde o atleta de qualquer modalidade até grupos especiais, o objetivo é que o indivíduo esteja preparado para qualquer tarefa física, sendo ela desconhecida ou até mesmo improvável. Todas essas atividades estarão dentro de três pilares, que são: levantamento de peso, ginástica olímpica e exercícios cíclicos.

O crescente ganho de espaço e o aumento do público à procura de diferentes práticas de exercícios físicos desde 1970, colocou o Brasil atualmente como o segundo país do mundo em número de academias e o primeiro da América Latina. Essa movimentação que vem ocorrendo à cerca da necessidade de se engajar em um programa de exercícios físicos levantam motivos para uma discussão referente às motivações e o perfil desse público (CAPOZZOLI, 2010 apud BIZARRO 2018).

Pode-se dizer que conhecer o perfil dos praticantes do *Crossfit* e os motivos que levam um público tão grande à esta prática são muito importantes para os profissionais de Educação Física, para desta forma manter a permanência dos indivíduos nos exercícios físicos (MORALES, 2002).

Neste contexto, as investigações concernentes ao tema se justificam exatamente pelo fato de ser uma modalidade recente que se faz necessário mais estudos que revelem os próprios do *Crossfit*, que motivam para adesão à prática dessa atividade. Nessa medida, busca-se contribuir com a construção da cientificidade que envolve tal prática, a partir dos reconhecimentos e identificação dos motivos pelos quais os indivíduos praticam a modalidade. Bizarro (2018), realizou um estudo em Santa Rosa – RS onde buscou fazer um levantamento construindo o perfil dos praticantes de *Crossfit*, assim

como as motivações relacionadas à esta prática, os resultados revelaram que os principais motivos que levavam as pessoas a praticarem o *Crossfit* era a busca por condicionamento físico e promoção a saúde, dados importantes para o melhor entendimento sobre como atender de forma mais eficiente o público que aderem à prática do *Crossfit* daquela região. Entendemos que diferentes públicos de diferentes regiões certamente deverão apresentar aspectos diferentes, o que torna necessário uma investigação distinta de nossa região e por esta razão, resolvemos desenvolver esse estudo buscando entender o que motiva os praticantes de *Crossfit* em determinada academia a aderirem essa prática.

2. METODOLOGIA

2.1 CARACTERÍSTICA DA PESQUISA

Este é um estudo descritivo e têm características de uma pesquisa quantitativa. A pesquisa quantitativa utiliza a quantificação na coleta de informações e no tratamento dessas informações através de técnicas estatísticas (TEIXEIRA; PACHECO, 2005).

2.2 CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE PESQUISA

A pesquisa foi realizada em uma academia da cidade de Maceió – AL, no bairro da Cidade Universitária, escolhida por conveniência. Essa instituição fornece, dentre os seus serviços, atividades de *Crossfit*, o funcionamento ocorre nos três turnos diários das segundas-feiras aos sábados, atendendo usuários de ambos os sexos e diversas faixas etárias.

2.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com 92 indivíduos, destes, 51 foram mulheres com idades entre 18 e 50 anos, com média de idade de 28 anos, e 41 homens com idades entre 18 e 61 anos e a média de idade foi de 29 anos. Estes atenderam os critérios de inclusão. A amostra foi dividida em dois grupos do sexo feminino e masculino e em subgrupos por faixa de idades dos 18 aos 22 anos, dos 23 aos 36 anos e dos 37 aos 81 anos, como mostra o Quadro 1.

Critérios de Inclusão

- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- A assiduidade ao treino de musculação, verificada através do sistema de registro de frequência do estabelecimento, com um mínimo de três aulas semanais.

Crêterios de Exclusão

- Não assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE;
- Não responder o questionário adequadamente.

2.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

O levantamento dos dados obtidos foi através de um questionário fechado, que segundo Gil (2008), é uma:

Técnica de investiga o composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informa es sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspira es, temores, comportamento presente ou passado, etc. (2008, p. 121).

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o “Inventário de motiva o   prática regular de atividade física” (IMPRAF-54), que de acordo com Ryan e Deci (2000a, 2000b) apud Barbosa e Balbinotti (2006), é um instrumento baseado nos ideais da Teoria da Autodetermina o, que parte do princípio que um sujeito pode ser motivado de três diferentes formas durante as práticas de atividades físicas, sendo elas Intrinsecamente: Quando se pratica atividades físicas por vontade própria, estando associado com o bem-estar psicológico, prazer, alegria, interesse e persistência;

Extrinsecamente: Quando se realiza uma atividade física com um objetivo diferente, que não é aquele pertencente ao próprio indivíduo;

Amotivado: Quando uma pessoa não compreende que existam bons motivos para realizar algum tipo de atividade física.

O “Inventário de motiva o   prática regular de atividade física” (IMPRAF-54) (BARBOSA e BALBINOTTI, 2006), tem como objetivo medir seis dimensões associadas à motiva o para a prática regular de atividades físicas, estas dimensões são: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Est tica e Prazer. Estas dimensões estão organizadas em 48 itens, divididos em 8 blocos com 6 perguntas em cada um deles, que são respondidas com o auxílio de uma escala de tipo Lickert de 5 pontos, partindo de “totalmente falso” (1) a “totalmente verdadeiro” (5). Além destes 8 blocos de perguntas, os autores adicionaram um último bloco, que

foi também composto por 6 perguntas, escolhidas aleatoriamente e repetidas nesse bloco, totalizando os 54 itens do (IMPRAF-54)

O objetivo deste último bloco, denominado de Escala de Verificação, é determinar o nível de concordância entre as respostas ao mesmo item, assim como, avaliar o grau de atenção dos indivíduos participantes durante a aplicação deste questionário.

Ainda segundo Barbosa e Balbinotti (2006), os seis domínios medidos no “Inventário de motivação à prática regular de atividade física” (IMPRAF-54), podem ser interpretados da seguinte maneira:

Controle do estresse: Que mensura o desejo das pessoas na experimentação do alívio de suas angústias, ansiedade, irritações e estresse, com a prática de atividades físicas;

Saúde: Que mensura o interesse das pessoas nos possíveis benefícios da prática de atividades físicas na saúde, com o objetivo de viver mais e com boa qualidade de vida;

Sociabilidade: Que mensura a motivação das pessoas que enxergam na prática de atividades físicas uma oportunidade para fazer parte e se relacionar com outras pessoas;

Competitividade: Que mensura a motivação das pessoas em situações de disputas com outros indivíduos, seja em busca de destaque, prêmios, vitórias e/ou retorno financeiro;

Estética: Que mensura a motivação das pessoas que veem na prática de atividades físicas a oportunidade para manter o corpo em forma e ter um bom aspecto físico;

Prazer: mede a motivação das pessoas que percebem a prática de atividades físicas como sendo uma forma de alcançar os objetivos e ideais.

2.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Inicialmente, visitamos à academia que se propôs a ser parceira deste estudo localizada na cidade de Maceió - AL, para termos um primeiro contato com os ambientes, direção, funcionários, alunos, dentre outros elementos. Logo após formalizamos o pedido de autorização ao responsável pela academia, através de um

documento explicando o objetivo, a relevância do estudo e a metodologia para a coleta de dados da pesquisa. Os participantes do estudo foram abordados enquanto utilizavam os serviços da academia, os objetivos do estudo foram explicados e os convites foram feitos para a participação do estudo. A aplicação dos questionários aconteceu durante o horário em que os sujeitos estavam utilizando o serviço da academia, foram questionários físicos (impressos em papel A4). Os pesquisadores ficaram presentes durante a aplicação dos questionários, a fim de esclarecer qualquer dúvida a respeito do preenchimento do instrumento de coleta de dados e/ou outras necessidades que foram pertinentes.

Ressaltamos que, antes da aplicação dos questionários, cada pessoa assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo novamente neste momento, reafirmando a garantia do sigilo das informações coletadas.

2.6 PROCEDIMENTOS PARA A ANÁLISE DOS DADOS

Foi utilizado o programa *Microsoft Excel* para tabulação dos dados obtidos com os questionários. Utilizou-se a estatística descritiva para obtenção dos resultados, que foram expressos através do percentual (%) e média aritmética das respostas coletadas

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1: Características da Amostra

Variáveis	Sexo		Grupos de Idade (em anos)		
	M	F	18 a 22	23 a 36	37 a 83
Sexo	M	41	–	–	–
	F	–	51	–	–
Grupos de Idade (em anos)	18 a 22	7	10	17	–
	23 a 36	27	32	–	59
	37 a 83	7	9	–	–

A amostra contou com 92 indivíduos, destes, 51 foram mulheres com idades entre 18 e 50 anos, com média de idade de 28,5 anos, e 41 homens com idades entre

18 e 61 anos e a média de idade foi de 29,0 anos. Estes atenderam os critérios de inclusão. A amostra foi dividida em dois grupos do sexo feminino e masculino e em subgrupos por faixa de idades dos 18 aos 22 anos, dos 23 aos 36 anos e dos 37 aos 81 anos.

A motivação é um aspecto determinante para a prática de atividades físicas, e esta além motivação para a realização de atividades (SAMULSKI, 2002).

Analisando os dados obtidos através do questionário, pode-se observar que o domínio Prazer foi destacado como o principal motivo no G1 como mostra o Quadro 2, apresentando leve discrepância no subgrupo de idade entre 37 a 83 anos que apresentou maior percentual no domínio Controle de Estresse, como apresentaremos no quadro 2. Mesmo com a discrepância de percentual em relação aos demais subgrupos, o domínio Prazer se mostra, de forma geral, como o principal domínio que os incentivam a praticarem os exercícios propostos pelo treinamento de *Crossfit*, seguido pelo domínio Controle.

Quadro 2: Média de percentual das dimensões para o sexo masculino

Dimensões	Idade	Controle de estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
MÉDIA SEXO MASC.	18 a 22 anos	54,30%	65,40%	55,10%	44,40%	52,80%	75,60%
	23 a 36 anos	61,80%	82,20%	56,60%	58,10%	69,90%	79,40%
	37 a 83 anos	79,70%	67,70%	72,90%	75%	75%	74,10%
MÉDIA GERAL	28 anos	60,66%	73,41%	56,51%	56%	95%	74,44%

Revelou-se que o domínio Prazer aparece como a principal motivação para o G2, podendo ser observando ainda que em todos os subgrupos de faixa de idades o mesmo domínio prevaleceu seguido dos domínios Saúde e Controle de Estresse, como mostra a quadro 3.

Quadro 3: Média de percentual das dimensões para o sexo feminino

Dimensões	Idade	Controle de estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
MÉDIA SEXO FEM.	18 a 22 anos	65,30%	76,20%	55%	67,50%	56,30%	75,70%
	23 a 36 anos	65,50%	81,60%	60%	54,40%	53,40%	82,70%
	37 a 83 anos	57,80%	70,40%	38,90%	67,00%	65,60%	70,40%
Média Geral	28 anos	64,20%	78,60%	53,20%	59,30%	56,10%	79,10%

Os resultados mostraram que o domínio prazer foi apontado como o principal fator para a adesão a prática do *Crossfit* em ambos os grupos nas faixas de idade entre 18 a 22 anos, 23 a 36 anos em ambos os sexos e 37 a 83 apenas no sexo feminino, o domínio Controle de Estresse apareceu como maior fator na faixa de idade entre 37 a 83 anos para o sexo masculino. Estes achados apontam ainda como fator secundário o domínio saúde evidenciando-se uma preocupação com o bem estar físico e mental, bem como o tratamento de doenças e manutenção da saúde.

Pesquisas similares, apresentaram resultados destoantes, como o estudo de Bizarro (2018), realizado em Santa Rosa – RS, este estudo contou com a participação de 80 pessoas de ambos os sexos e como idades entre 14 e 67 anos, sendo 44 do sexo feminino e 36 do sexo masculino revelando como principais motivações para a prática do *Crossfit*, a busca por condicionamento físico e busca por saúde. Santos e Severino (2021), realizaram um estudo buscando entender os motivos para a adesão e permanência a prática de musculação em uma academia de São Miguel do Campos – AL, encontrando como principal motivação para a adesão o domínio Saúde. Um outro estudo, Balbinotti, et al (2010), procurou investigar se haviam variações no índice de motivações à prática de atividades físicas e ou esportes relacionadas ao Prazer durante a adolescência, este estudo contou com a participação de 353 adolescentes de ambos os sexos e com idades entre 13 e 20 anos, e constatou que os níveis de motivação relacionada ao prazer não variava entre os sexos, além disso, também ficou constatado que não haviam variações relacionadas as faixas de idades, ele conclui afirmando a importância da dimensão Prazer para a prática de atividades físicas e ou esportes. Para Balbinotti et al (2010), o hábito da prática de atividade física regular pode ser mantido se o prazer estiver presente durante as atividades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nosso estudo aponta que no geral, a busca pelo prazer é principal motivo para a prática do *Crossfit*, tanto para homens quanto para as mulheres. Outros motivos também se destacaram, como a estética e o controle do estresse, fazendo com que haja a sensação de bem estar e alívio das tensões diárias. Além da busca pelo “corpo perfeito” muito exaltado pelas grandes mídias, que tem levado as pessoas a escolherem o *Crossfit* como prática regular.

Recomendamos que mais estudos como este sejam desenvolvidos em Alagoas, tanto com o *Crossfit*, como com outros tipos de treinamentos físicos, visto que ainda são poucas as pesquisas dedicadas a investigar essa temática.

REFERÊNCIAS

Almeida D, Santos MAR, Costa AFB. Aplicação do Coeficiente Alfa de Cronbach nos resultados de um questionário para avaliação de desempenho da saúde pública. In: **30º Encontro Nacional de Engenharia de Produção**; 2010 Out 12-15; São Carlos, Brasil. Disponível em: <http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2010_TN_STO_131_840_16412.pdf>. Acesso em: 08 de novembro de 2020.

ARSEGO, N. R. **Motivos que levam a prática regular de atividades físicas**: um estudo com praticantes de ginástica de academia. 142p. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - UFRGS, Porto Alegre, 2015.

BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L., BALBINOTTI, C. A. A., RICARDO PEDROZO SALDANHA, R. P. e MAZO, J. Z. O Prazer na Prática de Atividades Físicas e Esportivas na Adolescência: Um Estudo Comparativo Entre os Sexos. In: **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.9, n.2, 2010.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF - 126)**. 152p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BARROS, G.R.; CASTELLANO, S.M.; SILVA, S.F. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. In: **Revista Brasileira do Movimento Humano**, v.15, n.1, p.66-75, 2015. Disponível em: <<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/2852/2119>>. Acesso em: 30 de julho de 2018.

BIZARRO, Viviane Costa. **Perfil Dos Praticantes De Crossfit Da Box Crossfit 409 E Suas Motivações Relacionadas À Modalidade**. 40p. Monografia (TCC em Educação Física Bacharelado). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Santa Rosa, 2018.

CABRALES, R. R. **Motivos, actitudes, valores, aspiraciones de desempeño profesional y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de Cultura Física de Matanzas**. 47p. Monografía. Facultad de Cultura Física, Universidad Camilo Cienfuegos de Matanza, 2004.

CAPAZOLLI, C.J. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: Um estudo com praticantes em academias de ginásticas de Porto Alegre. 153p. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - UFRGS, Porto Alegre, 2010.

CHRESTANI, G. **Percepção Subjetiva de Esforço em diferentes intensidades submáximas de força dinâmica em adultos com diferentes níveis de treinamento na musculação**. Monografia (TCC em Educação Física Bacharelado) - UFSC: Florianópolis, 2018.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

HAMMERSCHIMDT, M. E. C., LIMA, V. A. de, SOUZA, W. C. de, MASCARENHAS, L. P. G., GRZELCZAK, M. T., PRADO, C. V. Motivação para a prática da musculação de aderentes de academias. **Revista CPAQV: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 9, n. 1, ano 2017. Disponível em: <<http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=188&path%5B%5D=0>> Acesso em: 26 de nov., 2020.

LIZ, C.M; ANDRADE, Alexandre. Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academia. In: **Anais do XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (COBRACE), V Congresso Internacional de Ciências do Esporte (ICONICE)**, Brasília, 02 a 7 de agosto de 2013.<<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2013/5conice/paper/view/5123/2529>>. Acesso em: 16 de outubro de 2018.

O guia do treinamento Crossfit de nível 1. **Crossfit Journal**. 2020. Disponível em: <http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf>. Acesso em: 26 de nov., 2020.

OLIVEIRA, D. L. de. **Efeitos de diferentes métodos de treinamento de força sobre parâmetros morfológicos e força máxima**. 72p. Dissertação (Mestrado em Ciências do desporto com especialização em avaliação e prescrição de atividade física) - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2013.

PASSOS, J. R. dos; CHAVES, G. F. T.; PORTES, L. A.; OLIVEIRA, N. C. de. Motivação para a prática de atividades físicas em academias. In: **LifeStyle Journal**, São Paulo, v. 3, n. 2, pp. 60-69, 2016. Disponível em: <<https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/753>>. Acesso em: 29 de julho de 2018.

PEREIRA, C. I. S. **Motivação à prática de atividades físicas em academias**. 29p. Monografia (Graduação em Educação Física). USCS, Santa Cruz do Sul, 2015.

RODRIGUES, A. L. DE P.; DOS SANTOS, R. DO V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza. In: **RBPFEFEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo. v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/942>>. Acesso em 15 de novembro de 2020.

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

SANTOS, H. R. F. S.; SEVERINO, W. E. P., **Motivos para Adesão e Permanência na Prática de Musculação**. Monografia (Graduação em Educação Física) - UFAL. Maceió, 2021.

SANTOS, F. C.; OLIVEIRA, R. A.R. de; CORRÊIA, A. A. M. C.; FERREIRA, E. F.;
Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de

musculação. In: **Revista Científica Fagoc Multidisciplinar**, v 3, n.1, p.9-16, 2018. Disponível em: <<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/294/356>>. Acesso em: 17 de novembro de 2020.

SANTOS, G. E. de O. **Cálculo amostral**: calculadora on-line. 2011. Disponível em: <<http://www.calculoamostral.vai.la>>. Acesso em: 09 de outubro de 2018.

SEGER, V.; KRUG, R. de R. Efeitos da musculação em mulheres sedentárias com mais de 50 anos. In: **XIII Seminário de Pesquisa em Educação Física, II Seminário Educação Física na atenção integral à saúde, I Seminário de Políticas Públicas e Envelhecimento**, n.13, UNICRUZ, 2020. Disponível em: <<https://revistaanais.unicruz.edu.br/index.php/sef/article/view/805>>. Acesso em: 01 de fevereiro de 2021.

SILVA, C. A. A. da; TOLENTINO, G. P.; VIDAL, S. E.; SIQUEIRA, G. D. de J.; SILVA, I. O.; PEREIRA, L. C. G.; VENÂNCIO, P. E. M. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. In: **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 01, p.119-126, 2016. Disponível em: <https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/1232_1505307438.pdf> Acesso em 01 de fevereiro de 2021.

TEIXEIRA, R. F.; PACHECO, M. E. C. Pesquisa social e a valorização da abordagem qualitativa no curso de administração: a quebra de paradigmas científicos. In: **Cadernos de Pesquisa em Administração**. São Paulo: FEA/USP, v. 12, n. 1, p. 55-68, 2005. Disponível em: <<http://www.spell.org.br/documentos/ver/26959/pesquisa-social-e-a-valorizacao-da-abordagem-qualitativa-no-curso-de-administracao--a-quebra-dos-paradigmas-cientificos/i/pt-br>>. Acesso em 01 de fevereiro de 2021.

ANEXOS

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

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 a 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

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.

3

13. () ficar mais tranqüilo.
14. () manter a saúde.
15. () reunir meus amigos.
16. () ganhar prêmios.
17. () ter um corpo definido.
18. () realizar-me.

5

25. () diminuir a angústia pessoal.
26. () viver mais.
27. () fazer novos amigos.
28. () ganhar dos adversários.
29. () sentir-me bonito.

2

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.

4

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.

6

31. () ficar sossegado.
32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
33. () conversar com outras pessoas.
34. () concorrer com os outros.
35. () tornar-me atraente.

30. () atingir meus objetivos.

7

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.

9

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.

36. () meu próprio prazer.

8

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.

B – Apuração

1. Apuração dos Escores

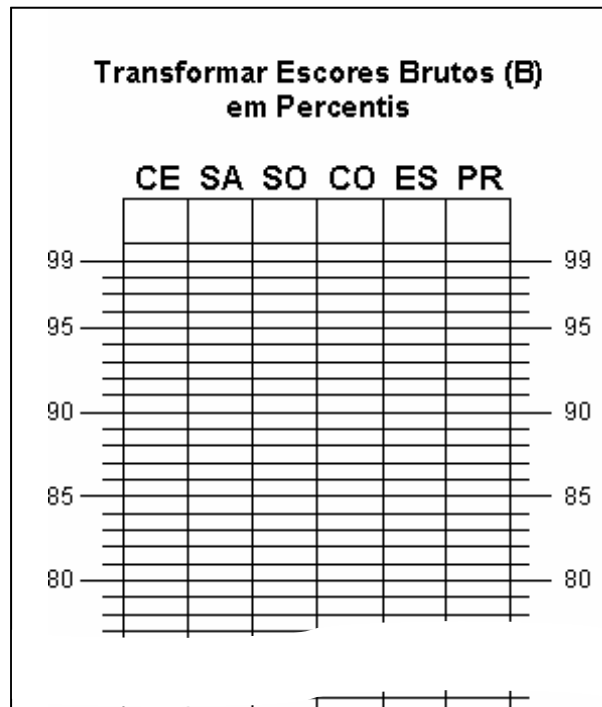
A apuração pode se feita manualmente pelo examinador ou pelos respondentes. Para obter os escores brutos basta somar as respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da Folha de Resposta, incluindo apenas as colunas 1 a 8 (conforme se vê na Figura 4). Escreva a soma de cada linha na coluna B. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão.

Figura 4: Esquema para obtenção dos escores brutos.

Folha de Respostas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B
1	<input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	37 <input type="checkbox"/>	43 <input type="checkbox"/>	49 <input type="checkbox"/>	55 <input type="checkbox"/>	▶ <input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	32 <input type="checkbox"/>	38 <input type="checkbox"/>	44 <input type="checkbox"/>	50 <input type="checkbox"/>	56 <input type="checkbox"/>	▶ <input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/>	57 <input type="checkbox"/>	▶ <input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	34 <input type="checkbox"/>	40 <input type="checkbox"/>	46 <input type="checkbox"/>	52 <input type="checkbox"/>	58 <input type="checkbox"/>	▶ <input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	35 <input type="checkbox"/>	41 <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/>	59 <input type="checkbox"/>	▶ <input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	36 <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/>	60 <input type="checkbox"/>	▶ <input type="checkbox"/>

Com o auxílio das tabelas normativas deste manual o examinador deverá transformar os escores Brutos em percentis de acordo com o sexo e idade do avaliado. Para tanto o examinador deve verificar, na tabela adequada (de acordo com sexo e idade) a que percentil pertence o escore bruto obtido em cada dimensão. O escore bruto, convertido em percentil deverá ser anotado no gráfico que acompanha a folha de respostas. Este procedimento permitirá ao examinador ter uma melhor visão do perfil motivacional do avaliado.

Figura 5: Gráfico de visualização do perfil motivacional (em percentis).



2. Escala de verificação

A escala de verificação permite a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação. Seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, são repetidos no final do inventário. A medida da validade da aplicação é obtida através da análise das diferenças entre as respostas.

Quando observada com atenção, percebe-se que um item de cada linha, na Folha de Resposta está sublinhado. Este item foi repetido na coluna 9. Para obter o escore da escala de verificação deve se proceder da seguinte maneira:

Figura 6: Esquema para cálculo da escala de verificação

Folha de Respostas												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	V	B	
1	<input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	37 <input type="checkbox"/>	43 <input type="checkbox"/>	49 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	32 <input type="checkbox"/>	38 <input type="checkbox"/>	44 <input type="checkbox"/>	50 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	34 <input type="checkbox"/>	40 <input type="checkbox"/>	46 <input type="checkbox"/>	52 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	35 <input type="checkbox"/>	41 <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	36 <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
										<input type="checkbox"/>		

Verifique a diferença entre a resposta dada ao item na coluna 9 e a resposta ao item sublinhado de cada linha. Escreva o valor da diferença (em módulo, diga-se, sem sinal) no quadro correspondente da coluna V. Uma vez que o procedimento tenha sido realizado em todas as linhas some os valores da coluna V e coloque seu resultado no quadrado logo a baixo dela. Se o valor obtido for maior do que 7, trata-se de resultado pouco confiável. Na verdade, quanto maior o escore obtido menor a confiabilidade do resultado.