



UFC

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

**Comparação entre a motivação para a prática de musculação e do
CrossFit™**

Fortaleza-CE

2017

MATHEUS PEREIRA DOS SANTOS

**Comparação entre a motivação para a prática de musculação e do
CrossFit™**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
no Instituto de Educação Física e Esportes da
Universidade Federal do Ceará como requisito
básico para conclusão do curso de educação
física.

Orientadora: Profa. Dra. Luciana Catunda Brito

Fortaleza- CE

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S236c Santos, Matheus Pereira dos.
Comparação entre a motivação para a prática de musculação e do CrosFittm / Matheus Pereira dos Santos. –
2017.
15 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação
Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.
Orientação: Profa. Dra. Luciana Catunda Brito.

1. Motivação. 2. Exercício Físico. 3. Dependência. I. Título.

CDD 790

Comparação entre a motivação para a prática de musculação e do CrossFit™

Matheus Pereira dos Santos¹

Kleison de Paiva Freitas²

Marlos Cavalcante Dantas¹

Luciana Catunda Brito¹

Universidade Federal do Ceará – UFC¹
Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES

Faculdade DeVry Fanor²

Autor: Matheus Pereira dos Santos
Endereço: Rua Nestor Barbosa, 600
Amadeu Furtado, 604555-610, Fortaleza, Ceará
Telefone: (85) 98826-5179 / (85) 3223-7730

FICHA DE APROVAÇÃO

MATHEUS PEREIRA DOS SANTOS

**COMPARAÇÃO ENTRE A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE
MUSCULAÇÃO E DO CROSSFIT: UM ESTUDO DE CASO**

APROVADO, em: 13, dezembro, 2017.

Profa. Dra. Luciana Catunda Brito – Orientadora
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. Ms. Edson Silva Soares
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. Ms. Kleison de Paiva Freitas
Devry - FANOR

Fortaleza – CE
2017

RESUMO

A busca pela prática de exercícios pode ter diversas motivações. O objetivo do presente estudo foi comparar os fatores que motivam a prática de duas modalidades em evidência na atualidade, sendo uma mais antiga e bem estabelecida no contexto de exercícios físicos que é a musculação, e a outra mais recente, porém, que vem tendo um crescimento rápido que é o CrossFit™. Foram avaliados indivíduos que frequentam duas academias de musculação e dois boxes de CrossFit™ no município de Fortaleza, totalizando número amostral de 220 pessoas obtido pelo método de amostragem em conglomerados estratificados, com significância de 95%. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o questionário de motivação (GIL, 1999), contendo seis categorias de motivos: Condicionamento físico/Melhora da performance (CF/per); Estética (Est); Saúde/Qualidade de Vida (Saúde/ QV); Integração social (IS); Redução de estresse (RE) e Reabilitação (Reab). Foram investigados também o gênero, idade, escolaridade, tempo de prática e se faz outra atividade além da modalidade praticada. A amostra constituiu-se de 220 praticantes, sem diferença significativa nas proporções de homens e mulheres entre as duas modalidades. A faixa etária predominante em ambas as modalidades foi entre 21 a 30 anos. Verificou-se maior escolaridade entre os praticantes de CrossFit™, sendo a maioria graduada e especialista. Quanto ao tempo de prática da modalidade, pode-se observar que a proporção de pessoas que praticam CrossFit™ por um período que varia de 6 meses a 1 ano foi maior que a prevalência de indivíduos que praticam musculação. Em ambas as modalidades, um pouco mais da metade dos avaliados não pratica outra modalidade. Quanto aos fatores motivacionais, não foram encontradas diferenças significativas na avaliação de Condicionamento físico/Melhora da performance, Saúde/Qualidade de Vida e Redução de Estresse. Para Estética foi obtido que a população que pratica musculação apresenta dependência para sua prática ($p=0,002$), enquanto que para a prática de CrossFit™ ocorre dependência para Integração Social ($p=0,001$) e Reabilitação física ($p=0,017$). Conclui-se que o que mais motiva a prática da musculação é a busca por benefícios estéticos, enquanto que para praticar CrossFit™ o que influenciou a motivação foi a busca por integração social e reabilitação física.

Palavras chave: Motivação, Exercício Físico, Dependência

ABSTRACT

The pursuit of exercise can have several motivations. The objective of the present study was to compare the factors that motivate the practice of two modalities in evidence at the present time, being an older one and well established in the context of physical exercises that is the bodybuilding, and the more recent one, however, that has been fast growth that is CrossFit™. Individuals attending two bodybuilding academies and two CrossFit™ boxes were evaluated in the city of Fortaleza, totaling a sample of 220 people, obtained by the method of sampling in stratified conglomerates, with a significance of 95%. As a data collection instrument, the motivation questionnaire (GIL, 1999) was used, containing six categories of reasons: Physical conditioning / Performance improvement (CF / per); Estética (Est); Health / Quality of Life (Health / Quality of Life); Social integration (IS); Stress Reduction (RE) and Rehabilitation (Reab). Gender, age, schooling, practice time and other activity besides the practiced modality were also investigated. The sample consisted of 220 practitioners, with no significant difference in the proportions of men and women between the two modalities. The predominant age group in both modalities was between 21 and 30 years. There was greater schooling among CrossFit™ practitioners, with most graduates and specialists. Regarding the time of practice of the modality, it can be observed that the proportion of people who practice CrossFit™ for a period ranging from 6 months to 1 year was higher than the prevalence of individuals who practice bodybuilding. In both modalities, a little more than half of the evaluated ones do not practice another modality. Regarding the motivational factors, no significant differences were found in the evaluation of Physical Conditioning / Performance Improvement, Health / Quality of Life and Stress Reduction. For Aesthetics it was obtained that the population that practices bodybuilding presents dependence for their practice ($p = 0.002$), whereas for the practice of CrossFit™ there is dependence for Social Integration ($p = 0.001$) and Physical Rehabilitation ($p = 0,017$). It is concluded that what motivates the practice of bodybuilding is the search for aesthetic benefits, while to practice CrossFit™ what influenced the motivation was the search for social integration and physical rehabilitation.

Keywords: Motivation, Exercise, Dependence

1. INTRODUÇÃO

A área da psicologia do esporte tem crescido bastante em paralelo ao crescente número de pessoas que praticam exercícios físicos. Porém, segundo Gonçalves (2010), as pesquisas a respeito da motivação para a prática que antes eram voltadas geralmente ao público atleta, ganham força ao abrangerem o público com o intuito recreacionista, buscando conhecer sobre os fatores que motivam o início e aderência à prática de exercícios físicos. Desta forma, conhecimento acerca desses fatores não só é importante para compreender este processo como é fundamental para modulação e adequação de estratégias, pelo profissional de educação física, durante suas intervenções, com o intuito de aumentar a qualidade e satisfação dos alunos durante as aulas (IAOCHITE, 2006).

Assim, diversos são os estudos que confirmam os benefícios à saúde da prática regular de exercícios, e ainda, segundo Robertson e Mutrie (1989), apenas o conhecimento dessa informação não é suficiente para motivar as pessoas a manterem uma prática por mais de seis meses. Segundo Schultz e Schultz (2002), a motivação é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão de diferentes opções e ações, e como citado enfaticamente em seu estudo, a Teoria da autodeterminação (TAD) surge como auxílio para entender esse processo. A TAD (DECI e RYAN, 1985) é uma teoria que tem relação com o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais, analisando as condutas humanas e as classificando como volitivas ou autodeterminadas, ou seja, quando a pessoa se compromete a realizar algo por vontade e satisfação própria.

Com isso, dentre as modalidades mais procuradas nesse processo de busca pela prática de exercícios destacam-se o pilates, as lutas, as assessorias esportivas, a musculação, e, mais recentemente, o CrossFit™. Sendo a primeira a musculação, que de acordo Rojas (2003), é reconhecida há bastante tempo como forma de manutenção de saúde e ganho de condicionamento físico, e bastante difundida devido ao considerável número de academias que oferecem esse serviço (MARINHO E GUGLIELMO, 1997). E a mais recente é o CrossFit™, modalidade que ganhou vários adeptos nos últimos anos com a metodologia de promoção de condicionamento físico por meio do desenvolvimento simultâneo de diversas valências, como capacidade cardiorrespiratória, força de resistência e força de explosão, se utilizando de movimentos funcionais variados de alta intensidade (Guia de treinamento CrossFit™, 2016). Devido a esse crescimento acelerado, levanta-se a questão de qual o diferencial do CrossFit™ quanto à motivação levando-o a comparação com uma modalidade já estabelecida como a musculação.

Partindo desse ponto o objetivo geral deste estudo foi avaliar os componentes que motivam duas práticas físicas que se destacam no contexto atual, levando em consideração fatores já estabelecidos como: condicionamento físico, estética, promoção de saúde e integração social. Assim o referido estudo se propôs a investigar as diferenças entre as motivações para a prática da musculação e do CrossFit™ e se justifica, não só pela necessidade de ampliar o aporte literário a respeito do CrossFit™ que ainda é escasso, quanto para contribuir para o conhecimento dos fatores que possam contribuir para a manutenção da prática regular de exercícios.

2. METODOLOGIA

O estudo realizado foi do tipo estudo transversal, de cunho quantitativo, e realizado durante os meses de outubro e novembro de 2017 em duas academias onde era disponibilizada a modalidade de musculação e dois boxes de CrossFit™, todos situados no município de Fortaleza. Tais locais foram definidos por conveniência do pesquisador, onde os locais de mesma modalidade, apresentavam características similares quanto ao custo para a prática, desta maneira nivelando o nível de renda dos praticantes.

Foram avaliadas variáveis como: idade, gênero, escolaridade, tempo de prática e se pratica alguma outra modalidade além da avaliada. Foi definido um período mínimo de prática das modalidades pelos indivíduos de pelo menos 3 meses, já que segundo o modelo transteórico, este tempo seria suficiente para perceber uma certa mudança de hábitos e inclusão do exercício no cotidiano do indivíduo.

Para a realização da pesquisa foi feito o levantamento populacional (Quadro 1) referente a cada uma das instituições analisadas. Desta forma, identificou-se a quantidade real e populacional de praticantes de musculação e CrossFit™ nas instituições pesquisadas. Com isso, pelas características heterogêneas de cada local pesquisado, optou-se por utilizar o método probabilístico de amostragem em conglomerados estratificados proporcionais, com o intuito de garantir a fidedignidade da pesquisa estatística.

Instituição	Tamanho Populacional	Tamanho Amostral
Box 1	200	50
Box 2	180	45
Academia 1	200	50
Academia 2	300	75
Total	880	220

Quadro 1: Planejamento Amostral
Fonte: Dados do Pesquisador

Assim, foi atribuído o nível de confiança de 95% e um erro amostral de 5% para mais ou para menos. Com isso, por meio do Quadro 1 verifica-se o tamanho amostral pesquisado em cada estrato (ou instituição) analisada neste estudo, garantindo assim a significância estatística da pesquisa.

Como instrumento de coleta foi aplicado, por conveniência do pesquisador, um questionário digital baseado no Questionário de Motivação (GIL, 1999), onde poderiam ser atribuídos em escala de importância os valores: 5 (extremamente importante), 4 (muito importante), 3 (importante), 2 (pouco importante) ou 1 (nada importante), a seis categorias motivacionais: Condicionamento físico/Melhora da performance (CF/Per); Estética (Est); Saúde/Qualidade de Vida (Saúde/QV); Integração social (IS); Redução de ansiedade e estresse (RE) e Reabilitação (Reab).

Os indivíduos que se propuseram a participar voluntariamente do estudo tiveram que concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, redigido de acordo com o item IV da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, no qual constavam as informações relativas aos procedimentos metodológicos e estava disposto em link na página inicial destinada para realização do questionário. Neste documento foi exposto a natureza e os objetivos do trabalho e sua relevância acadêmica e social.

Para análise estatística foi utilizado o software SPSS (Statistical Package for Social Science), versão 20.0. Foram utilizadas medidas prevalências (absoluta e relativa) além do teste não paramétrico Qui-Quadrado de Independência, levando em consideração o nível de significância de 5%, com o intuito de avaliar dependência entre as variáveis qualitativas mediante formulação de hipóteses.

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A amostra foi composta por 95 praticantes de CrossFit™ e 125 praticantes de musculação, dos quais 114 eram homens (51,8%) e 106 eram mulheres (48,2%) (Quadro 2). Não houve diferença significativa da proporção de praticantes de acordo com o gênero entre as modalidades.

		Gênero		Total
		Feminino	Masculino	
Modalidade praticada	CrossFit	43 (46,3%)	52 (54,7%)	95 (100%)
	Musculação	63 (50,4%)	62 (49,6%)	125 (100%)
Total		106 (48,2%)	114 (51,8%)	220 (100%)

Quadro 2 - Composição da amostra modalidade x gênero

Fonte: Dados do pesquisador

A idade dos pesquisados variou de 16 a 65 anos, com 101 (45,9%) deles estando na faixa etária de 21 a 30 anos (Quadro 3). Destes, 57 praticavam CrossFit™ e 44 praticavam musculação, demonstrando assim que o público adulto jovem corresponde a 60% dos praticantes de CrossFit™, enquanto que a mesma população corresponde a apenas 35,2% dos praticantes de musculação. Notou-se também que na população que praticava CrossFit™ não havia indivíduos com idade entre 51 e 65 anos, isso provavelmente se deve ao fato de que, segundo o Guia do Treinamento CrossFit™ (2016), a prescrição de exercícios no CrossFit™ se baseie no movimento funcional constantemente variado e de alta intensidade, o que para indivíduos dentro desse intervalo de idade se torna mais difícil quando comparado a adultos jovens, tornando-se assim menos atrativa ao público adulto maduro e idoso. Os 9 participantes (4,1%) que encontravam nessa faixa etária eram praticantes de musculação.

Segundo Zawadski et al (2007), grande parte da população idosa busca exercício físico com a finalidade de promoção de saúde por meio de indicação médica, sendo assim a musculação se torna um ambiente mais atrativo por oferecer maior segurança devido seu controle de intensidade e movimentos.

Faixa Etária	Porcentagem
16 - 20	7,7
21 - 30	45,9
31 - 40	32,3
41 - 50	10,0
51 - 65	4,1

Quadro 3 – Faixas etárias dos pesquisados

Fonte: Dados do pesquisador

Outro dado analisado foi a escolaridade dos pesquisados (Quadro 4). A maioria dos praticantes de CrossFit™ é composta por indivíduos com pelo menos ensino superior completo (70,6%), enquanto que na musculação essa porcentagem cai para 52%. A proporção de indivíduos que indicaram ter cursado o ensino médio foi significativamente maior na musculação que no CrossFit™, enquanto que a prevalência de pessoas com especialização e mestrado foi significativamente maior entre os praticantes de CrossFit™. Como descrito em Salvato et al. (2010), o censo do IBGE de 2000 confirmou existir uma relação positiva entre o nível de escolaridade e a renda do indivíduo, supondo assim que o público que frequenta boxes de CrossFit™ possui um nível econômico maior que os frequentadores de academias de musculação, provavelmente pela oferta de locais e custo para prática da mesma ser mais acessível em relação ao CrossFit™.

		Modalidade praticada	
		CrossFit	Musculação
Escolaridade	E. Fundamental	2,1%	0,8%
	E. Médio	3,2%	24,8%
	E. Superior	24,2%	22,4%
	Incompleto		
	Graduação	20,0%	27,2%
	Especialização	41,1%	19,2%
	Mestrado	6,3%	3,2%
	Doutorado	3,2%	2,4%

Quadro 4 - Escolaridade por modalidades

Fonte: Dados do pesquisador

O estudo também levou em consideração o tempo de prática da respectiva modalidade (Quadro 5). Verificou-se que a prevalência de praticantes de musculação com mais de 1 ano de prática foi significativamente maior que de praticantes de CrossFit™, que tinha em sua maioria indivíduos com 6 meses a 1 ano de prática. Percebe-se assim no presente estudo que maioria dos avaliados tinha pelo menos 6 meses de prática, caracterizando fidelidade às modalidades, que segundo Barbaray (2016), se traduz como satisfação pelo serviço do qual desfruta. Segundo Menezes (2013), do ano de 2011 para 2012 o crescimento da modalidade CrossFit™ no Brasil atingiu 2000%, e após 6 anos o país se encontra em segundo lugar no ranking mundial do número de boxes filiados segundo mapa oficial da marca CrossFit™. Apesar de seu rápido crescimento, quando comparada à musculação, deve-se classificar a

modalidade como recente e em desenvolvimento, justificando o número significativo de adeptos que ainda não ultrapassaram 1 ano de prática. Também foi perguntado se o indivíduo praticava alguma outra modalidade além da avaliada (Quadro 5) e pouco mais da metade dos indivíduos, tanto na musculação quanto no CrossFit™, relataram não praticar outra modalidade.

		Modalidade praticada	
		CrossFit	Musculação
Tempo de prática	3 Meses	13,7%	13,6%
	Entre 3 e 6 meses	15,8%	13,6%
	Entre 6 meses e 1 ano	29,5%	10,4%
	Mais de 1 ano	41,1%	62,4%
Pratica uma modalidade extra	Não	56,8%	51,2%
	Sim	43,2%	48,8%

Quadro 5 - Tempo de prática e atividade extra por modalidade

Fonte: Dados do pesquisador

Quanto à motivação, a teoria da autodeterminação (TAD) explica que para uma pessoa fazer alguma coisa ela precisa estar motivada, e essa determinação pode ter várias fontes sendo ela intrínseca, na qual a pessoa faz algo pelo prazer próprio e sua motivação vem do próprio indivíduo, extrínseca, na qual a pessoa faz algo visando um benefício que não seja o prazer da atividade, ou amotivada, quando a pessoa faz uma atividade apenas por fazer. A motivação extrínseca pode ser dividida em quatro tipos: regulação externa, na qual se submete a uma tarefa por coação ou medo de ser castigada, introjeção, na qual a pessoa se submete à tarefa por sentimento de culpa ou para não perder posição social, identificação, onde a pessoa sente uma atração especial pela atividade embora a busca pela atividade não tenha surgido autonomamente, e integração, na qual os estímulos externos são internalizados apesar de que se o indivíduo não recebesse recompensa ele não faria a atividade (Deci e Ryan, 2000). A partir dessa ótica pode-se especular a respeito da motivação utilizando os fatores motivacionais anteriormente descritos. A estes, foram atribuídos valores de baixa importância (nada e pouco importante), média importância (importante) e alta importância (muito e extremamente importante).

É conhecido o fato da prática de exercícios ser benéfica para promoção de saúde e prevenção de doenças metabólicas. Durante um período de exercício, o corpo humano sofre alterações morfológicas afim de se adaptar às condições a ele impostas (Monteiro; Sobral Filho 2004). Desta maneira, o exercício físico não só age de maneira a promover saúde e prevenir doenças, mas também como forma reabilitadora se utilizado da maneira correta. Segundo Ciolac e Guimarães (2004), existe uma relação direta entre a inatividade física e a presença de fatores de risco, como: hipertensão arterial, dislipidemia, resistência à insulina, diabetes e obesidade, sendo necessário o desenvolvimento da condição física tanto em sujeitos com saúde plena, quanto em indivíduos que apresentam fatores de risco. Referente a isso foram avaliadas as motivações por busca de melhora de condicionamento físico e performance (CF/per), e promoção de saúde e qualidade de vida (Saúde/QV) (Quadro 6). Quanto a esses

dois fatores não houve diferença significativa das classificações de importância entre as duas modalidades, nos quais a maioria dos indivíduos pesquisados atribuiu valor de alta importância em ambas as modalidades.

		Modalidade praticada	
		CrossFit	Musculação
Condicionalmente Físico / Performance	Nada Importante	0,0%	0,0%
	Pouco Importante	2,1%	1,6%
	Importante	9,5%	21,6%
	Muito Importante	40,0%	34,4%
	Extremamente Importante	48,4%	42,4%
Saúde / Qualidade de vida	Nada Importante	0,0%	0,0%
	Pouco Importante	0,0%	2,4%
	Importante	13,7%	10,4%
	Muito Importante	30,5%	21,6%
	Extremamente Importante	55,8%	65,6%

Quadro 6 - Valores atribuídos a CF/per e Saúde/QV por modalidades

Fonte: Dados do pesquisador

O atual estereótipo que atende ao conceito de beleza ocidental, caracterizado por um corpo com baixa proporção de gordura, tem influenciado a mudança de padrões comportamentais da sociedade moderna (Baretta et al, 2013). A alteração de hábitos alimentares e início da prática de exercícios motivados pela insatisfação com o próprio corpo tem crescido bastante influenciados pela ação da mídia, mas ainda apresentam diferenças consideráveis quando comparamos os gêneros masculino e feminino (Russo, 2005). Assim, ao avaliar a motivação para a prática das duas modalidades pela estética (Est), foi possível observar diferença significativa nas classificações muito e extremamente importante (Quadro 7), sendo constatada dependência na modalidade de musculação ($p=0,002$), por meio do teste do qui-quadrado. Apesar da constatação de Russo (2005), não houve diferença significativa entre os gêneros em nenhuma das modalidades verificada no presente estudo.

		Modalidade praticada	
		CrossFit	Musculação
Estética	Nada Importante	1,1%	0,0%
	Pouco Importante	6,3%	3,2%
	Importante	52,6%	29,6%
	Muito Importante	27,4%	40,8%
	Extremamente Importante	12,6%	26,4%

Quadro 7 - Valores atribuídos a Est por modalidades

Fonte: Dados do pesquisador

De acordo com vários estudos (De Almeida Xavier e Da Dosta Lopes, 2017; Lisboa, 2015; Guimarães, 2017), o CrossFit™ apresenta um alto índice lesivo, apresentando dependência estatística entre sua prática e a prevalência de lesões musculoesqueléticas. Porém, nos referidos estudos, pode-se perceber algumas falhas metodológicas ao afirmar essa característica, como em Lisboa (2015) no qual a coleta de dados foi feita com indivíduos durante uma competição definindo-os assim, como atletas e não só como praticantes. Já em De Almeida Xavier e Da Dosta Lopes (2017), a prevalência de lesões foi mais da metade da amostra, porém, valor similar foi constatado para indivíduos que praticavam alguma atividade além do CrossFit™. Em Guimarães (2017) esse fator não foi sequer levado em consideração em seu questionário. Segundo a revisão bibliográfica feita por Tìbana, De Almeida e Prestes (2015), na qual foram abordados estudos americanos a respeito da prevalência de lesões em praticantes de CrossFit™, a proporção das mesmas não é relevante, nos levando a especular sobre a aplicação inadequada do método de ensino brasileiro da modalidade que ainda está em desenvolvimento no país e não possui profissionais ainda totalmente habilitados. Segundo os dados coletados (Quadro 8), apesar de seu estereótipo de exercício lesivo, o CrossFit™ apresentou maior proporção de classificação “importante” que a musculação no que diz respeito à Reabilitação Física ($p=0,017$), apresentando dependência estatística entre sua prática e a motivação por esse fator.

		Modalidade praticada	
		CrossFit	Musculação
Reabilitação física	Nada Importante	6,3%	17,6%
	Pouco Importante	9,5%	14,4%
	Importante	40,0%	24,0%
	Muito Importante	26,3%	21,6%
	Extremamente Importante	17,9%	22,4%

Quadro 8 - Reabilitação física por modalidades

Fonte: Dados do pesquisador

Além da saúde física, um outro fator bastante relevante para o bem-estar é a condição psicológica do indivíduo. Intitulado de “doença do século”, o estresse se apresenta como consequência de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo, que podem gerar respostas orgânicas e/ou comportamentais relacionadas a mudanças fisiológicas padrão estereotípicas (Nunomura, Teixeira e Fernandes, 2009). Segundo Nunomura, Teixeira e Fernandes (2009), existe uma relação positiva entre a prática regular de exercícios físicos e a redução de estresse e alteração de humor, gerando bem-estar ao indivíduo. Ao relacionar esses dois pontos pode-se supor que a redução do estresse ocorre tanto em razão dos efeitos fisiológico do exercício, quanto pelo aumento da integração social proporcionada pela prática de exercícios físicos. Segundo Canesqui e Barsaglini (2012), postulou-se que as relações sociais contribuem para o bem-estar do indivíduo, moderando os efeitos do estresse psicossocial e reduzindo a vulnerabilidade dos indivíduos aos agentes estressores.

Ao avaliar a motivação para a prática pela busca de redução de estresse (RE) não foi percebida diferença significativa das classificações entre as modalidades, obtendo-se valores similares de alta e média importância. Porém, com relação à integração social (IS), a proporção de pessoas que classificaram como muito importante foi significativamente maior entre os praticantes de CrossFit™ ($p=0,01$), atentando para o viés social existente dentro da modalidade apesar de sua competitividade (Quadro 9).

		Modalidade praticada	
		CrossFit	Musculação
Integração social	Nada Importante	3,2%	6,4%
	Pouco Importante	11,6%	20,0%
	Importante	28,4%	43,2%
	Muito Importante	42,1%	16,8%
	Extremamente Importante	14,7%	13,6%
Redução de estresse	Nada Importante	3,2%	4,0%
	Pouco Importante	11,6%	9,6%
	Importante	13,7%	21,6%
	Muito Importante	30,5%	26,4%
	Extremamente Importante	41,1%	38,4%

Quadro 9 - Valores atribuídos a IS e RE por modalidades

Fonte: Dados do pesquisador

Das três variáveis motivacionais que se associaram às modalidades, a que mais influenciou na escolha da modalidade foi a integração social, com coeficiente de contingência de 28,3%, seguido da estética com 27,14% e por último a reabilitação física com 22,73%.

4. CONCLUSÃO

Com base nos dados da pesquisa conclui-se que, tanto a amostra de praticantes de CrossFit™ como de musculação constituiu-se, em sua maioria, de adultos jovens e, na mesma proporção, buscam em decorrência das respectivas práticas, promoção de saúde, melhora do condicionamento físico e a redução de estresse. O público praticante de CrossFit™ apresentou maior nível de escolaridade e maior prevalência de prática por um tempo entre 6 meses e 1 ano. As variáveis que apresentaram uma relação de dependência com a modalidade esportiva são estéticas, integração social e reabilitação física, ou seja, essas variáveis, dentre os pesquisados, são os fatores que motivam o indivíduo a escolher determinada modalidade, sendo que para estética, a modalidade que mais recebeu influência desta variável foi a musculação, enquanto que para integração social e para reabilitação física foi o CrossFit™. Das três variáveis, a que mais influenciou na escolha da modalidade foi a integração social.

5. REFERÊNCIAS

- BARBARAY, Christian. Satisfaction, fidelité et expérience client. **Dunod, Paris**, 2016.
- BARETTA, Elisabeth et al. Percepção da imagem corporal e percentual de gordura em adolescentes do gênero feminino. **Unoesc & Ciência-ACBS**, v. 4, n. 2, p. 187-194, 2013.
- CANESQUI, Ana Maria; BARSAGLINI, Reni Aparecida. Apoio social e saúde: pontos de vista das ciências sociais e humanas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 5, p. 1103-1114, 2012.
- CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARÃES, Guilherme Veiga. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev bras med esporte**, v. 10, n. 4, p. 319-24, 2004.
- DECI, E. L.; RYAN, R. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. **New York: Plenum Press**, 1985.
- DE ALMEIDA XAVIER, Alan; DA COSTA LOPES, Airton Martins. LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PRATICANTES DE CROSSFIT. **REVISTA INTERDISCIPLINAR CIÊNCIAS MÉDICAS-MG**, v. 1, n. 1, p. 11-27, 2017.
- GIL, A. C. Métodos e Técnicas em Pesquisa Social. 5. ed. **São Paulo: Atlas**, 1999
- GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.
- Guia de treinamento do CrossFit, **CrossFit Journal**, 2016
- GUIMARÃES, Thiago et al. Crossfit, musculação e corrida: vício, lesões e vulnerabilidade imunológica. **REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA/JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION**, v. 86, n. 1, 2017.
- IAOCHITE, R. Aderência ao exercício e crenças de auto-eficácia. **Auto-eficácia em diferentes contextos**, p. 127-147, 2006.
- LISBOA, Alisson Rodrigues et al. **PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS COMPETIDORES DE CROSSFIT®**, 2015.

MARINHO, Alcyane; GUGLIELMO, Luiz GA. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. 1997.

MENEZES, Rodrigo da Costa. O forte do mercado: uma análise do mercado de fitness não convencional. 2013. **Tese de Doutorado**.

MONTEIRO, Maria de Fátima; SOBRAL FILHO, Dário C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Rev. bras. med. esporte**, p. 513-519, 2004.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; FERNANDES, Mara Regina Caruso. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, 2009.

ROBERTSON, J.; MUTRIE, N. Factors in adherence to exercise. **Physical Education Review**, v. 23, p. 138-146, 1989.

ROJAS, Paola Neiza Camacho et al. Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba-PR. 2003.

RUSSO, Renata. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, v. 5, n. 6, p. 80-90, 2005.

SALVATO, Marcio Antonio; FERREIRA, Pedro Cavalcanti Gomes; DUARTE, Angelo José Mont'Alverne. O impacto da escolaridade sobre a distribuição de renda. **Estudos Econômicos (São Paulo)**, v. 40, n. 4, p. 753-791, 2010.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. Teorias da personalidade (E. Kanner, Trad.). **São Paulo: Thomson**. (Trabalho original publicado em 1994), 2002.

TIBANA, Ramires Alsamir; DE ALMEIDA, Leonardo Mesquita; PRESTES, Jonato. CROSSFIT® RISCOS OU BENEFÍCIOS? O QUE SABEMOS ATÉ O MOMENTO?- DOI: [http://dx. doi. org/10.18511/0103-1716/rbcm. v23n1p182-185](http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v23n1p182-185). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro et al. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento e Percepção**, v. 7, n. 10, p. 45-60, 2007.