



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES (IEFES)  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**BEATRIZ RODRIGUES DE MELO**

**MOTIVAÇÃO NO CROSSFIT: ANÁLISE QUALITATIVA DE MOTIVOS PARA  
ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA.**

**FORTALEZA  
2022**

BEATRIZ RODRIGUES DE MELO

MOTIVAÇÃO NO CROSSFIT: ANÁLISE QUALITATIVA DE MOTIVOS PARA  
ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA

Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno

FORTALEZA

2022

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

---

M485m Melo, Beatriz Rodrigues de.  
Motivação no CrossFit: análise qualitativa de motivos para aderência e desistência / Beatriz Rodrigues de Melo. – 2022.  
37 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2022.  
Orientação: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno.

1. Necessidades Psicológicas Básicas. 2. Crossfit. 3. Motivação. 4. Teoria da autodeterminação. I. Título.  
CDD 790

---

BEATRIZ RODRIGUES DE MELO

MOTIVAÇÃO NO CROSSFIT: ANÁLISE QUALITATIVA DE MOTIVOS PARA  
ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA

Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em 15/12/2022.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno (Orientador)  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Profª. Dra. Lívia Gomes Viana Meireles  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof. Dr. Renêe de Caldas Honorato  
Universidade Estadual do Pará (UEPA)

A Deus.

A minha mãe, Francisca Bezerra de Melo.

## AGRADECIMENTOS

Concluir um curso de graduação em uma Universidade Pública é antes de tudo um caminho tortuoso, contudo, profundamente engrandecedor. A chegada até a Universidade não foi fácil, muito menos a trajetória até a finalização, entretanto ter uma rede de apoio ao redor tornou o meu sonho possível. Desde já, gostaria de agradecer profundamente a todos que tornaram esse sonho possível:

Ao meu orientador, Prof. Doutor Léo Barbosa Nepomuceno, pela paciência, pelas palavras de apoio em momentos difíceis, pela partilha de conhecimento ao longo da graduação e pelo voto de confiança que depositou em mim e neste trabalho.

Ao meu amigo, Prof. Doutor Renê de Caldas Honorato, pela oportunidade de trabalhar ao seu lado e pelos conselhos e ensinamentos compartilhados que levarei por todo meu percurso profissional e pessoal.

A Prof<sup>a</sup>. Doutora Luciana Catunda Brito, por ter me oferecido a oportunidade de ser bolsista em seu projeto de pesquisa. Jamais esquecerei dos aprendizados, das apresentações em congressos, dos incentivos, da confiança em mim depositada e dos ensinamentos pessoais.

A todos os grandes professores do Instituto de Educação Física da Universidade do Ceará com que tive a felicidade de cruzar neste percurso acadêmico e que compartilharam comigo sabedoria e conhecimento.

Aos meus amigos e amores, que me acompanharam durante todo meu percurso e me apoiaram em momentos difíceis.

Aos Box 's praticantes pela confiança no trabalho e pela disponibilidade.

Por último, e não menos importante, a minha mãe, por tudo o que partilhou comigo e pelos sacrifícios que fez por mim e me levaram a estar e ser quem hoje sou. Obrigada por nortear o meu caráter. E ao meu pai, que apesar da distância, torce por mim.

## RESUMO

O CrossFit é um modelo do Fitness Funcional que possui como base metodológica desenvolver e otimizar as competências dos praticantes em vários domínios do condicionamento físico. Nos últimos anos, foi observado um crescimento exponencial da adesão à modalidade em escala global. Essa adesão está associada a componentes incorporados no programa que contribuem para a regulação motivacional e a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Participação em uma comunidade de apoio (vínculo social), que ajuda a facilitar o sentimento de autonomia (auto capacitação) e aumento da autoeficácia e transformação (competência) compreendem a satisfação da necessidade psicológica relativa da motivação autodeterminada. É notório que a literatura suporta esse achados, contudo grande parte das metodologias abordadas nessas pesquisas utilizam somente questionários padronizados/fechados, o que pode acabar limitando as respostas dos participantes. O objetivo do presente estudo é identificar e analisar de forma qualitativa as características motivacionais que desencadeiam a aderência versus a desistência no CrossFit. 10 praticantes ( $34,8 \pm 9,96$  anos) participaram de uma entrevista semiestruturada a fim de avaliar a características motivacionais relacionadas a aderência e desistência. Os resultados obtidos revelaram que os motivos para aderência e permanência permeiam a variedade de treinos e estímulos, o atendimento a percepção de competência e autonomia através do incentivo ao desafio e superação, e a construção de um forte senso de comunidade, sendo a mesma acolhedora e incentivadora. Em relação às características motivacionais para a desistência, a mudança da rotina, falta de disponibilidade de tempo e perda do vínculo afetivo com outros participantes dentro do centro de treinamento foram citados. Entretanto, nenhum participante desistente apresentou desmotivação com a prática, assim, motivos externos foram relatados como barreiras para a permanência.

**Palavras-chave:** NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS, CROSSFIT, MOTIVAÇÃO, TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO.

## ABSTRACT

CrossFit is a Functional Fitness model whose methodological basis is to develop and optimize practitioners' skills in various domains of physical conditioning. In recent years, there has been an exponential growth in adherence to the modality on a global scale. This adherence is associated with components incorporated into the program that contribute to motivational regulation and the satisfaction of basic psychological needs. Participation in a supportive community (social bonding), which helps to facilitate feelings of autonomy (self-empowerment) and increased self-efficacy and transformation (competence) comprise satisfying the relative psychological need of self-determined motivation. It is clear that the literature supports these findings, however most of the methodologies addressed in these studies use only standardized/closed questionnaires, which may end up limiting the responses of the participants. The aim of this study is to identify and qualitatively analyze the motivational characteristics that trigger adherence versus withdrawal in CrossFit. 10 practitioners ( $34.8 \pm 9.96$  years) participated in a semi-structured interview in order to assess motivational characteristics related to adherence and withdrawal. The results obtained revealed that the reasons for adherence and permanence permeate the variety of training and stimuli, meeting the perception of competence and autonomy by encouraging challenge and overcoming challenges, and building a strong sense of community, which is welcoming and supportive. encouraging. Regarding the motivational characteristics for dropping out, changing routine, lack of time and loss of affective bond with other participants within the training center were cited. However, no participant who dropped out showed demotivation with the practice, thus, external reasons were reported as barriers to permanence.

**Keywords:** BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, CROSSFIT, MOTIVATION, SELF-DETERMINATION THEORY.

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Caracterização da amostra ativa.....	22
Tabela 2 - Caracterização da amostra desistente.....	28

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CF	CrossFit
NPB	Necessidade Psicológica Básica
TAD	Teoria da Autodeterminação
WOD	Workout of the day

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 Objetivo geral.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2 Objetivo específico.....</b>	<b>14</b>
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 CrossFit.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Teoria da Autodeterminação.....</b>	<b>16</b>
<b>3.3 CrossFit e Necessidades Psicológicas Básicas.....</b>	<b>17</b>
<b>4. METODOLOGIA.....</b>	<b>18</b>
<b>4.1 Participantes.....</b>	<b>18</b>
<b>4.2 Procedimentos.....</b>	<b>18</b>
<b>4.3 Instrumentos.....</b>	<b>19</b>
<b>4.4 Procedimentos e Análise de dados.....</b>	<b>20</b>
<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>5.1 Praticantes Ativos.....</b>	<b>21</b>
<b>5.1.1 Motivação.....</b>	<b>21</b>
<b>5.1.2 Competência.....</b>	<b>23</b>
<b>5.1.3 Relacionamento.....</b>	<b>25</b>
<b>5.2 Praticantes Desistentes.....</b>	<b>27</b>
<b>5.2.1 Motivação.....</b>	<b>28</b>
<b>5.2.2 Competência.....</b>	<b>30</b>
<b>5.2.3 Desistência.....</b>	<b>31</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>33</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>35</b>
<b>APÊNDICE A - ROTEIRO DE ENTREVISTA.....</b>	<b>37</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Nos anos 2000, Greg Glassman fundou o que viria a ser uma das maiores tendências do mundo em exercício, a empresa de fitness CrossFit, Inc., em Santa Cruz, Califórnia (Glassman, 2002). O CrossFit (CF) é um modelo do Fitness Funcional que possui como base metodológica, impulsionada principalmente pela marca, desenvolver e otimizar as competências das pessoas em vários domínios do condicionamento físico, como precisão, agilidade, equilíbrio, coordenação, capacidade aeróbica, flexibilidade, potência, velocidade, força e resistência muscular (DOMINSKI; TIBANA; ANDRADE, 2022; PARTRIDGE; KNAPP; MASSENGALE, 2014; GREG GLASSMAN, 2002).

Os treinos diários, ou “workout of the day” (WODs), são caracterizados pela constante variabilidade de padrões de movimento, exercícios e sistemas energéticos dentro de uma mesma sessão de treino (DOMINSKI; TIBANA; ANDRADE, 2022). Geralmente, são compostos por uma série de movimentos que incorporam levantamento olímpico, movimentos ginásticos, força/potência, calistenia, pliometria, corrida e remo (DOMINSKI et al, 2020).

De acordo com a Official CrossFit Affiliate Map (2022), existem mais de 11.000 academias filiadas à marca no mundo (OFFICIAL CROSSFIT AFFILIATE MAP, 2022). A expansão em massa do Fitness Funcional pode estar associada ao atendimento das variáveis psicológicas. O conhecimento sobre a influência das variáveis psicológicas na participação dos indivíduos no exercício, como a motivação, pode ser útil para promover intervenções de exercícios que aumentem a adesão e permanência a longo prazo (DOMINSKI et al, 2021; DOMINSKI et al, 2020; RYAN SHUDA; FEITO, 2017).

Uma das bases teóricas mais frequentes na investigação no domínio motivacional, em um ambiente de atividade física, é a Teoria da Autodeterminação (TAD), que fornece em sua estrutura a identificação do papel das necessidades e motivações psicológicas. Essa teoria estabelece a motivação como um contínuo caracterizado por distintos níveis de autodeterminação, que transita entre o nível mais baixo (desmotivação) e o nível alto (motivação extrínseca e intrínseca) (DECI; RYAN, 2000; 2012; BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017; PARTRIDGE; KNAPP; MASSENGALE, 2014).

A motivação intrínseca é caracterizada pelo prazer e satisfação de um comportamento na medida que está integrado a identidade e valores pessoais. O seu desenvolvimento está relacionado ao aumento da persistência e sentimentos psicológicos positivos, deixando o

indivíduo mais confiante e satisfeito com a própria atividade (RYAN; DECI, 2017; BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017; EMM- COLLISON et al, 2020; FISHER, et al, 2017). Em contraste, a motivação extrínseca é caracterizada por pressões internas e externas, não estando em consonância com os valores pessoais, mas para evitar sentimento de culpa e vergonha ou mesmo pressões sociais (DECI; RYAN, 2002; 2000;).

A TAD postula que para o desenvolvimento da motivação intrínseca existem três necessidades psicológicas básicas (NPB's) que devem ser atendidas afim de estimular a autodeterminação e, assim, a possibilidade de desenvolver persistência e realização na atividade, sendo estas, autonomia psicológica, competência pessoal e vínculo social. O Fitness Funcional, apresentado por evidências recentes, pode vir a suprir essas necessidades psicológicas básicas (RYAN SHUDA; FEITO, 2017; RYAN; DECI, 2000, 2002; DOMINSKI, et al, 2020).

Essa relação sugere que o Fitness Funcional pode apresentar componentes incorporados em seu programa que aumentam a motivação intrínseca dos participantes através do atendimento das NPB's, assim, contribuindo para uma maior adesão e prática a longo prazo (BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017). Uma das características da modalidade é o treino em grupo, que é fomentado pelo senso de comunidade promovido pelo pertencimento a uma comunidade positiva e incentivadora, assim correspondendo a um alto grau de relacionamento. Contudo, apesar de se caracterizar como um treinamento em grupo, uma maior ênfase é colocada no progresso e melhoria individual de forma contínua no que diz respeito ao desempenho físico, podendo esse ser um aspecto promotor da autonomia (DOMINSKI, et al, 2021; BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017).

Além disso, para que todos realizem o treino independente do seu nível de aptidão física, uma característica adotada é a “escalabilidade universal”. A escalabilidade é a modificação das atividades, movimentos, intensidades e exercícios dentro do treino visando adaptar para os mais diversos níveis de aptidão física, garantindo assim que os indivíduos participem em um nível de desafio dentro de sua gama de habilidades e competências pessoais (DOMINSKI, et al, 2021; BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017; DOMINSKI; TIBANA; ANDRADE, 2022). Dessa forma, os praticantes vivenciam todas as NPB's, fazendo parte de uma comunidade de apoio (vínculo social), que ajuda a facilitar o sentimento de autonomia e aumento da autoeficácia e transformação (competência) (RYAN SHUDA; FEITO, 2017).

É notório que pesquisas anteriores auxiliam a entender as variáveis motivacionais associadas ao Fitness Funcional no processo de adesão e continuação da prática. Contudo, grande parte das metodologias abordadas nessas pesquisas utilizam somente questionários padronizados/fechados, o que pode acabar limitando as respostas dos participantes. Portanto, com base na importância da adesão e continuação, o objetivo do presente estudo é identificar e analisar de forma qualitativa as características motivacionais que desencadeiam a aderência versus a desistência no CrossFit.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Analisar dimensões motivacionais relacionadas a aderência e desistência no CrossFit.

### **2.2 Objetivo Específico**

- Identificar características motivacionais presentes em praticantes de Crossfit.
- Comparar as características motivacionais em praticantes ativos versus desistentes.
- Analisar influências da prática na competência e relacionamento dos(as) participantes da pesquisa
- Apresentar ações que possam auxiliar em uma maior aderência e reintegração da prática.

### **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1 CrossFit**

No começo dos anos 2000 surgiu uma nova tendência de exercícios em todo o mundo, impulsionada principalmente pela marca CrossFit, que objetiva desenvolver e otimizar a aptidão física em vários domínios do condicionamento como precisão, agilidade, equilíbrio, coordenação, capacidade aeróbica, flexibilidade, potência, velocidade, força e resistência muscular. (DOMINSKI; TIBANA; ANDRADE, 2022; GREG GLASSMAN, 2002)

O treino do dia, ou “workout of the day” (WOD), incluem uma ampla gama de movimentos funcionais envolvendo todo o corpo e padrões universais de recrutamento motor como levantamento olímpico, movimentos ginásticos, força/potência, calistenia, pliometria, corrida e remo. Além disso, são caracterizadas pela constante variabilidade de padrões de movimento, exercícios e sistemas energéticos dentro de uma mesma sessão de treino (DOMINSKI et al, 2020; DOMINSKI; TIBANA; ANDRADE, 2022).

Treinamento em grupo e escalabilidade do treino são duas características da modalidade que contribuem diretamente para a construção de uma comunidade solidária e incentivadora do grupo durante os treinos intensos. A escalabilidade corresponde na modificação e adaptação das atividades, movimentos, intensidades e exercícios visando adaptar para os mais diversos níveis de aptidão física, garantindo assim que os indivíduos participem em um nível de desafio dentro de suas competências (BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017).

De acordo com a Official CrossFit Affiliate Map (2022), existem mais de 11.000 academias filiadas à marca no mundo que aplicam seu modelo (OFFICIAL CROSSFIT AFFILIATE MAP, 2022). Essa expansão em massa pode estar associada a características como desafio, escalabilidade, relacionamento, constante variação dos treinos e ao atendimento das variáveis psicológicas (DOMINSKI et al, 2021; DOMINSKI et al, 2020).

O conhecimento sobre a influência das variáveis psicológicas na participação dos indivíduos no exercício, como a motivação, pode ser útil para promover intervenções de exercícios que aumentem a adesão e permanência a longo prazo (RYAN SHUDA; FEITO, 2017). Nesse sentido, evidências recentes sugerem que o CrossFit pode vir a atender essas variáveis psicológicas, conduzindo assim comportamentos motivacionais (DOMINSKI et al,

2020). A Teoria da Autodeterminação (TAD) parece útil para entender várias questões motivacionais em ambientes de atividade física (DECI; RYAN, 2000; 2012;).

### **3.2 Teoria da Autodeterminação**

A Teoria da Autodeterminação (TAD) é colocada de forma única entre as teorias da motivação humana para examinar os efeitos diferenciais de tipos qualitativamente diferentes de motivação que podem fundamentar o comportamento (TEXEIRA et al, 2012). Fornece em sua estrutura a identificação do papel das necessidades e motivações psicológicas, estabelecendo a motivação como um contínuo caracterizado por distintos níveis de autodeterminação, que transita entre o nível mais baixo (desmotivação) e o nível alto (motivação extrínseca e intrínseca) (DECI; RYAN, 2000; 2012; BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017; PARTRIDGE; KNAPP; MASSENGALE, 2014).

A motivação intrínseca é definida como fazer uma atividade por causa de suas satisfações inerentes (TEXEIRA et al, 2012). Quando intrinsecamente motivada a pessoa experimenta sentimentos de prazer e satisfação alinhados a sua identidade e valores pessoais. O seu desenvolvimento está relacionado ao aumento da persistência e sentimentos psicológicos positivos, deixando o indivíduo mais confiante e satisfeito com a própria atividade (RYAN; DECI, 2017; BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017; EMM-COLLISON et al, 2020; FISHER, et al, 2017).

Em contraste, a motivação extrínseca refere-se a fazer uma atividade por razões instrumentais, ou para obter algum resultado separável da atividade em si, sendo caracterizada por pressões internas e externas, não estando em consonância com os valores pessoais, mas para evitar sentimento de culpa e vergonha ou mesmo pressões sociais, além disso é utilizada uma recompensa externa para atingir um determinado fim e executar uma tarefa (TEXEIRA et al, 2012; DECI; RYAN, 2002; 2000).

A Teoria das Necessidades Básicas (TNB), um subcomponente que compreende a TAD, aborda a existência de três necessidades psicológicas básicas (NPB's) que devem ser atendidas a fim de desenvolver a motivação intrínseca e estimular a autodeterminação, sendo estas, autonomia psicológica, competência pessoal e vínculo social. (WILSON; MACK; GRATTAN, 2008; RYAN SHUDA; FEITO, 2017; RYAN; DECI, 2000, 2002). A necessidade de competência é a interação de forma eficaz com o ambiente da atividade, enquanto domina tarefas desafiadoras. Autonomia envolve sentir um senso volitivo, experimentando um

comportamento auto organizado e endosso. O vínculo social refere-se a uma sensação de conexão significativa na vida social com outros (RYAN; PATRICK; DECI, 2009). As contribuições independentes e interdependentes entre autonomia, competência, e relacionamento compreendem a satisfação da necessidade psicológica relativa da motivação autodeterminada para um determinado comportamento (BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017).

### **3.3 CrossFit e Necessidades Psicológicas Básicas**

O CrossFit por se caracterizar uma modalidade de treinamento em grupo, com ênfase no progresso e melhoria individual de forma contínua e adaptações das aulas para todos os públicos em diferentes níveis, acaba proporcionando que seus praticantes vivenciam todas as NPB's, fazendo parte de uma comunidade de apoio (vínculo social), que ajuda a facilitar o sentimento de autonomia (auto capacitação) e aumento da autoeficácia e transformação (competência) (RYAN SHUDA; FEITO, 2017).

Desse modo, evidências recentes sugerem que a modalidade pode atender às necessidades psicológicas básicas do indivíduo, proporcionando um ambiente físico e social no qual a motivação intrínseca é facilitada (DOMINSKI, et al 2020; BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017).

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Participantes**

A amostra do presente estudo foi constituída por 10 praticantes de CrossFit de dois centros de treinamento (CT) de Fortaleza, Ceará, Brasil, dos quais, 7 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. A idade média dos praticantes foi de  $34,8 \pm 9,96$  anos. O tempo de prática de CrossFit foi em média  $22,9 \pm 15,07$  meses, mantendo uma frequência semanal de pelo menos 3 dias. Os desistentes, todos, já estavam sem praticar a 1 ano ou mais.

Os participantes foram divididos em dois grupos: praticantes ativos e praticantes desistentes, sendo 6 praticantes ativos (4 mulheres, 2 homens) e 4 praticantes desistentes (3 mulheres, 1 homem). Para o primeiro grupo foi adotado os seguintes critérios de inclusão: a) apresentar pelo menos três meses de treinamento contínuo na modalidade, com frequência mínima de três vezes na semana; b) idade igual ou superior a 18 anos; c) não apresentar nenhuma patologia prévia. Para o segundo grupo foram adotados os seguintes critérios de inclusão: a) não praticar a modalidade atualmente; b) ter praticado a modalidade por pelo menos um ano antes da desistência; c) a desistência da modalidade não poderá ter ocorrido por problemas de saúde; d) idade igual ou superior a 18 anos e não apresentar nenhuma patologia prévia.

### **4.2 Procedimentos**

Inicialmente foi solicitado aos centros de treinamento, localizados na cidade de Fortaleza, Ceará, Brasil, a permissão para realizar a divulgação da pesquisa e a própria coleta de dados. Neste contato inicial foi explicado o propósito e todos os procedimentos necessários para a realização da pesquisa. Após a autorização, um total de 25 participantes demonstraram disponibilidade e interesse em participar do estudo.

Esses indivíduos foram recrutados e esclarecidos sobre os objetivos e procedimentos relacionados à pesquisa. Dos que concluíram a pesquisa e foram elegíveis, 10 indivíduos foram selecionados e contatados pelas autoras e agendados para uma entrevista. Antes de cada entrevista, os participantes foram solicitados a preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As entrevistas foram realizadas de forma presencial, individual e em local reservado, e não houve delimitação de tempo. Ambas as autoras conduziram as entrevistas. Todas as entrevistas foram gravadas em formato de áudio.

### **4.3 Instrumentos**

O instrumento utilizado para analisar as características motivacionais relacionadas a aderência e desistência no CrossFit foi uma entrevista semiestruturada. A escolha por esse método como a principal forma de coleta de dados ocorreu devido à melhor adequação para explorar questões complexas, ao mesmo tempo em que permitem a sondagem para mais informações e esclarecimentos de respostas (Barriball; While, 1994).

Para formular o roteiro de entrevista, foi realizada uma revisão da literatura no que diz respeito a questionários, entrevistas, formulários, entre outros, que serviram como base para a elaboração da entrevista. A entrevista foi elaborada, principalmente, com base no questionário apresentado por Ryan e Feito (2017).

As questões pertinentes à entrevista foram divididas em grandes áreas temáticas. As temáticas escolhidas foram: (a) motivação, (b) competência e autonomia e (c) relacionamento. Além disso, a temática (d) desistência foi adicionada a fim de abranger e compreender os motivos que desencadearam a desistência da prática.

Dentro de cada área temática, as pesquisadoras trabalharam em equipe para desenvolver perguntas apropriadas. Essas perguntas foram posteriormente distribuídas a outro professor com experiência em pesquisa qualitativa no âmbito da psicologia do esporte para julgar a validade do conteúdo. Uma vez que um rascunho final foi formulado, ele foi testado com dois indivíduos, um sexo masculino e um feminino, que atenderam aos critérios de inclusão.

O teste piloto não teve como objetivo verificar a consistência e a reprodutibilidade da entrevista, mas sim avaliar a pertinência das perguntas elaboradas no sentido de promover o diálogo que se pretendia em termos dos objetivos da pesquisa. O teste piloto não resultou em mais mudanças. Todo o processo resultou em um roteiro de entrevista que consiste em um total de 20 perguntas abertas, sendo estas perguntas divididas em perguntas para praticantes ativos (10) e desistentes (10) (apêndice A).

#### **4.4 Procedimentos e análise de dados**

Os procedimentos gerais usados neste estudo foram consistentes com as diretrizes de Côté et al (1993) para organizar e interpretar dados qualitativos. Primeiro, as gravações foram ouvidas em sua totalidade, individualmente pelos autores, para se ter uma noção completa das experiências dos participantes. Durante a segunda escuta, as autoras realizaram a transcrição das respostas. Após as transcrições, as autoras fizeram uma leitura e releitura para familiarização dos textos. Para identificar e organizar as unidades de significado (por exemplo, palavras, frases ou declarações) as autoras realizaram uma vídeo chamada onde compartilharam o conteúdo.

Uma vez que esse processo foi concluído, unidades de significado semelhantes foram agrupadas e analisadas para formar temas. Esse processo continuou até que as autoras da pesquisa acreditavam que todas as unidades de significado se encaixavam no sistema organizador e nenhum novo tema ou categoria surgiu (Cote et al., 1993). Uma vez que isso foi alcançado, os temas foram agrupados para formar os quatro principais temas: motivação, competência, relacionamento e desistência.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As análises das entrevistas levaram aos seguintes temas abrangentes: Motivação, Competência e Autonomia, Relacionamento e Desistência. Tais temas emergiram das análises das informações coletadas nas entrevistas, bem como das categorias teóricas elegíveis na pesquisa.

### 5.1 Praticantes ativos

Os dados sociodemográficos da amostra de participantes ativos serão apresentados abaixo com intuito de obter uma visão mais aprofundada dos praticantes.

Tabela 1 - Caracterização da amostra ativa

Participante	Sexo	Idade (anos)	Tempo de prática (meses)
1	Feminino	33	8
2	Masculino	27	48
3	Feminino	46	24
4	Feminino	50	9
5	Feminino	28	50
6	Masculino	26	12

#### 5.1.1 Motivação

A variabilidade dos treinos e exercícios foi um aspecto proeminente das experiências dos participantes quando questionados “O que te motivou a entrar no Crossfit?”. Dessa forma, a variabilidades dos treinos é o que mais motivou os praticantes a iniciar a modalidade:

Mas o que mais me cativa no Cross é todo dia ser uma aula diferente, todo dia uma sequência de exercícios totalmente diferente. Você chega no treino e não sabe o que vai fazer e com certeza é completamente diferente do que você fez no anterior. (Participante 4; Mulher; Praticante Ativa).

Esses achados corroboram com o Da Silva Araújo (2018), relatando que os movimentos constantemente variados, treinos sempre diferentes e estímulos novos todos os dias foram motivos para aderir a prática. Além disso, não podemos descartar que também foram salientados aspectos relativos à competência, às relações sociais e à autonomia.

A segunda questão dizia respeito à "Quais as razões que te levam a continuar praticando o Crossfit?". Nesta questão verificamos que a competência foi o fator mais mencionado para a permanência na modalidade, que salientavam o desafio acrescido da modalidade, a melhoria de resultados ou a própria autossuperação:

Eu desistir, de ser uma coisa que eu pensei que eu não ia conseguir...só teve um dia que eu disse: "Não, eu acho que eu não vou conseguir aprender esse treco nunca. Eu saí daqui arrasada, mas a treinadora mandou uma mensagem dizendo que eu conseguia, e aí que começamos quase que de novo e foi dando tudo certo. Quando você consegue fazer, você se estimula, você vai fazendo cada vez mais". (Participante 4; Mulher; Praticante Ativa)

A competência envolve o sentimento ou percepção de que se é capaz de completar uma tarefa de forma eficaz (RYAN; DECI, 2000, 2002). Sibley e Bergman (2018), revelaram que a competência é a NPB que tem maior correlação com a motivação intrínseca. Da Silva Araújo (2018), em seu estudo concluiu que para a manutenção da prática, a percepção de competência revelou ser fundamental.

A percepção de confiança em realizar os treinos foi mencionada por todos os participantes. Além de perceberem competência e confiança para realização dos treinos, a maior parte dos participantes também relatou autonomia. Autonomia é a crença de que a participação em uma ação é eleita livremente (Ryan & Deci, 2000, 2002). Os participantes do presente estudo revelaram que o treinamento CrossFit atende às necessidades psicológicas de seus membros, fornecendo autonomia aos indivíduos (Deci & Ryan, 1987). As relações sociais, a saúde, a variedade e a estética foram também mencionadas. A competência foi mais uma vez identificada através da superação e do desafio diário.

Ao questionarmos "Como se deu sua adaptação ao Crossfit?", os resultados obtidos revelam que a adaptação, o incentivo coletivo e a percepção de competência foram fundamentais para uma adaptação positiva.

Pra entrar foi muito tranquilo. Primeiro que a gente não faz todos os movimentos do Crossfit, então a gente faz o que consegue e depois que vão ficando mais complexos você vai fazendo as adaptações e buscando melhorar. (Participante 2; Homem; Praticante Ativo)

O relacionamento foi identificado através do espírito de união, do bom ambiente na prática e pelo incentivo. A escalabilidade é a adaptação das atividades, movimentos, intensidades e exercícios dentro do treino, assim, garantindo que os indivíduos participem independente do seu nível de aptidão física (DOMINSKI, et al, 2021; BYCURA; FEITO; PRATHER, 2017; DOMINSKI; TIBANA; ANDRADE, 2022). Dominski (2020; 2021) apontou em sua pesquisa uma possível associação entre a escalabilidade, e outras características, com a expansão em massa da modalidade.

A quarta questão indaga "Você acha que sua motivação para praticar se modificou ou ainda é a mesma? Quais seus objetivos atuais dentro da modalidade?". Estética, competência e melhora da performance foram as palavras mais mencionadas.

Ela aumentou. Eu comecei fazendo duas vezes por semana e aí vinha uma, vinha duas, e agora venho 3 ou 4. Eu entrei com o objetivo naturalmente de ter um corpo melhor, mas quando eu vejo as mudanças nesse pouco tempo que eu faço por exemplo, algo bem simples: "eu to no chão e não boto as mãos no chão para levantar, então eu vejo que muitas pessoas usam uma ou duas mãos para se levantar, eu uso o impulso com os dois braços pra frente entendeu?". Então são esses movimentos que demonstram que eu tenho mais força, mais habilidade, mais flexibilidade para o dia a dia que me incentiva. Eu sempre digo quando as pessoas perguntam assim "Meu deus, porque você faz Crossfit?" e a única coisa que vem na minha cabeça é a seguinte frase "Faço porque eu quero sentar no chão com os meus netos (Participante 3; Mulher; Praticante Ativa)

Ryan e Feito (2017) abordam que os praticantes se tornaram mais familiarizados e observaram melhorias em seu desempenho quando começam a superar sentimentos de incapacidade. Logo, no texto acima podemos observar uma percepção de evolução da participante, o que pode ter relação com a motivação positiva e mudança de objetivo.

### ***5.1.2 Competência***

A confiança em realizar os treinos foi positiva para todos os participantes. Além de perceberem competência para realização dos treinos, a maior parte dos participantes também relatou autonomia e maior confiança em movimentos que possuem maior facilidade.

Contudo, em movimentos com dificuldade, não foi relatado percepção de incapacidade ou frustração, mas sim de aperfeiçoamento e adaptação para melhora da técnica.

A minha confiança hoje em relação aos treinos vai variando de acordo com os treinos. Tem atividades que eu sinto total confiança em executar, como também existem atividades que não tem tanta confiança e tenho receios, e aí eu meio que tento controlar ali, questão de peso, questão de repetições. (Participante 6; Homem; Praticante Ativo)

É perceptível a autonomia e tomada de decisão referente a ultrapassar seus limites em movimentos que não dominam ou cargas que possuem receio em se lesionar. Todos relataram buscar respeitar os seus limites e adaptar o treinamento quando necessário. Aceitar e superar os desafios também suporta a necessidade psicológica de competência do TAD (Deci & Ryan, 2008).

Existe também menções a confiança nos profissionais e na escolha para o ambiente de treinamento:

Eu sempre confiei plenamente nos meus treinadores e achava que era a melhor forma, que eu só tinha que aperfeiçoar para chegar onde eles queriam. (Participante 4; Mulher; Praticante Ativa)

A percepção da melhoria das habilidades desde o início da prática foi compartilhada por todos os participantes. Quando questionados a exemplificar situações, a aptidão física e aprendizagem de novas habilidades são as mais mencionadas.

A própria subida de corda que eu não conseguia fazer, o double under que eu não conseguia fazer... então são coisas que eu noto uma evolução e isso motiva também. Tu notar que mesmo sendo adulto tu conseguiste evoluir dentro de uma habilidade motora. (Participante 1; Mulher; Praticante Ativa)

Questionados a respeito do esforço que deveriam realizar para executar o treino, todos os participantes relataram entregar o seu máximo dentro do limite possível. É perceptível a autonomia e tomada de decisão referente a ultrapassar seus limites em movimentos que não dominam ou cargas que possuem receio em se lesionar. Todos relataram buscar respeitar os seus limites e adaptar o treinamento quando necessário. Downs e Hausenblas (2005) mostra que o autocontrole tem um importante efeito sobre a intensidade que os indivíduos colocam na prática da modalidade, uma vez que são capazes de identificar seu nível e solicitar adaptações atendendo às suas necessidades. Além disso, Ryan e Feito (2017) relataram que à medida que

os praticantes se tornaram mais familiarizados e notaram melhorias no desempenho durante o treino, começaram a superar sentimentos de auto-dúvida e, posteriormente, sua autoeficácia melhorou.

Duas participantes relataram descontentamento e frustração ao mencionarem a percepção individual de baixo desempenho:

Algumas vezes me sinto frustrada, mas eu entendo que existem outros fatores que podem me levar àquele cansaço. Às vezes é um dia que eu tive muito cansativo, uma alimentação que foi feita muito em cima da hora... Então existem muitos fatores que podem me atrapalhar na hora do treino. (Participante 5; Mulher; Praticante Ativa)

Contudo, os pontos apresentados não possuem relação com a desmotivação para a prática e sim com a rotina diária e sua influência sobre seu desempenho. Nesse ponto, vale ressaltar a importância do diálogo com o aluno para a aplicabilidade da adaptação do treino a sua rotina, visto que já foi esclarecido a importância da escalabilidade para um ambiente de percepção de competência, implicando diretamente na manutenção da prática.

### ***5.1.3 Relacionamento***

Todos os participantes expressaram que a atmosfera e o ambiente social do CrossFit é um ambiente leve, acolhedor e incentivador. Incentivador foi a palavra mais mencionada:

Olha, eu acho que eu fui privilegiada tanto pelo box quanto pelas pessoas do meu horário, eu fui muito bem acolhida e isso soma demais! São pessoas que me receberam muito bem, me incentivam (Participante 4; Mulher; Praticante Ativa)

O vínculo social refere-se a uma sensação de conexão significativa na vida social com outros. Essa necessidade quando atendida, desenvolve a motivação intrínseca e estimula a motivação autodeterminada (RYAN; PATRICK; DECI, 2009). Esses achados são congruentes com a pesquisa de Ryan e Feito (2017), que apresentaram o valor do apoio social como uma conexão e compromisso de participar regularmente, sendo assim, a principal motivação para continuar no CrossFit.

Os participantes deste estudo pensam em si mesmos como tendo uma comunidade e um sistema de apoio,

A gente tem amigos que conseguiram pela primeira vez passar o queixo da barra e todo mundo vai lá e abraça, diz que consegue (Participante 4; Mulher; Praticante Ativa)

Além disso, o ambiente com apoio positivo gera um sentimento de prazer por estar ali compartilhando daquele momento, conforme descrito pela participante 5:

Eu tô há 3 anos no box e tem uns 2 anos que eu consegui me estabilizar num horário, então eu já treino fixamente com essa turma e a gente já tá acostumado a se estimular, a acompanhar o desenvolvimento do outro, a gente torce um pelo o outro quando tem um desafio pessoal (Participante 5; Mulher; Praticante Ativa)

Fisher et al (2017), observou em seu estudo que altos níveis de relacionamento repercutiram em uma maior permanência na prática a longo prazo quando comparado com uma modalidade de baixa afiliação. Além disso, relata que a afiliação é uma motivação intrínseca para a prática. Contudo, a palavra competitividade surgiu em dois momentos com relatos distintos. O primeiro relato, do participante 6, expressa de forma enfática que retirar o ar da competitividade fica uma ambiente tranquilo.

Se tirarmos o ar da competitividade, fica um ambiente bem tranquilo, pois a maioria da galera é super descontraída, super desconstruída, então são zero preconceito, respeito total, então fica fora a competitividade, um ambiente bem tranquilo. (Participante 6; Homem; Praticante Ativo)

Em oposição a isso, uma participante menciona que percebe que as pessoas não estão naquele local para competir uma com as outras:

A primeira vez que eu consegui saltar na caixa pequena todo mundo vibrou (risos). Isso é muito legal porque você vê que as pessoas não estão ali competindo com você nem estão nem aí, está todo mundo querendo se ajudar. A parte social do Cross é muito legal. (Participante 4; Mulher; Praticante Ativa)

Essa é uma questão importante a se observar, pois a parte que relata a percepção de competitividade é do sexo masculino, já a participante que não observa o ambiente oposto é do sexo feminino. Não objetivando pesquisar esse tema, mas observando sua relevância, Fisher et al. (2017), aborda em sua pesquisa que mulheres tendem a relatar objetivos mais relacionados à maestria. Enquanto homens relatam objetivos mais competitivos. Com os achados de Fisher et al. (2017), nos perguntamos se os objetivos de cada participante poderiam alterar a percepção do ambiente no que diz respeito à competitividade.

O participante 6 relatou, em relação ao seu objetivo atual dentro da prática o seguinte:

Minha motivação hoje mudou um pouco, pois além de querer buscar um corpo mais bonito, hoje eu viço muito também os campeonatos de levantamento de peso olímpico, campeonatos tanto interno quanto nacionais e pretendo um dia participar dessas competições." (Participante 6; Homem; Praticante Ativo)

Ao serem questionados se percebem a existência de um ambiente de apoio social, seja por colegas ou professores, a resposta unânime dos participante foi que sim:

Toda vitória é de todo mundo. Isso não é só comigo, a gente tem amigos que conseguiram pela primeira vez passar o queixo da barra e todo mundo vai lá e abraça, diz que consegue... É uma coisa que estimula muito, a turma é um combustível. Tanto que a gente sente falta, a gente brinca com quem não veio, pergunta qual o tipo de treino que gosta mais... É um incentivo muito grande! Eu fiquei encantada. (Participante 4; Mulher; Praticante Ativa)

Em complemento a questão acima, foi solicitado que os praticantes apresentassem situações onde o apoio social do grupo foi importante para eles.

Eu me recordo que eu estava fazendo o pé na barra...e eu lembro que eu ficava nas tentativas e tentativas e não conseguia, já tava na minha cabeça ali total que eu não conseguia...e eu lembro que alguns colegas de box começaram a gritar falando que eu conseguia. "Empurra esse pé", "Balança mais" e outras palavras que me falavam que era de motivação e isso foi fazendo eu acreditar mais em mim e consegui fazer o pé na barra nesse dia. E desde então fiquei com essa motivação guardada dentro de mim e quando tento fazer algo que não consigo ou chego perto e não vai, eu lembro quando não tem ninguém lá gritando por mim...lembro dessas pessoas que fizeram eu acreditar mais em mim. (Participante 6; Homem; Praticante Ativo)

Todos os praticantes exemplificam situações de superação, onde o incentivo ao seu redor proporcionou uma motivação interna favorável para superar seja um exercício que não sabia executar ou uma carga não levantada antes.

## 5.2 Praticantes Desistentes

Os dados sociodemográficos da amostra de participantes desistentes são apresentados abaixo.

Tabela 2 - Caracterização da amostra desistente (continua)

Participante	Sexo	Idade (anos)	Tempo de prática (meses)
--------------	------	--------------	--------------------------

Tabela 2 - Caracterização da amostra desistente (conclusão)

1	Masculino	41	24
2	Feminino	46	24
3	Feminino	23	12
4	Feminino	28	18

### 5.2.1 Motivação

A respeito dos motivos que os fizeram aderir ao CrossFit, as respostas foram as mais diversas: eficiência nos treinos em atender tanto demandas cardiovasculares quanto de força, variabilidade dos treinos e indicação por estar sedentário:

Então era uma coisa que às vezes, por ter pouco tempo, eu conseguia ter um trabalho eficiente na parte de cardio e na parte de força... E eu comecei a treinar com mais frequência depois que a gente migrou do treinamento funcional para o Crossfit. Até por questão dos alunos verem, para mostrar para eles que eu acredito naquilo que eu estou vendendo. Isso foi, além do resultado que eu tinha, um dos principais motivos. (Participante 1; Homem; Desistente)

Em relação aos motivos que os fizeram desistir da prática, não há unanimidade quanto a isso. Os sujeitos desistentes pouco mencionaram a variabilidade dos treinos, diferentemente dos praticantes ativos. Quando comparados, os praticantes desistentes não mencionaram percepção de competência, mas sim, vínculo social, desafio, saúde e aspectos estéticos a respeito da permanência na prática. Colaborando com nossos achados a respeito do suporte social, Ryan e Feito (2017), apresentou em seu estudo a conexão social, para alguns praticantes, como o principal motivo para continuar.

Curiosamente quando questionada de início, a participante 2 expressou que o principal ponto para a permanência foi relacionado a questão estética do emagrecimento:

O emagrecimento...Primeira coisa, eu emagreci. Então isso me motivou, lógico, porque você está ali sedentário e de repente você emagrece. (Participante 2; Mulher; Desistente)

Corroborando com isso, Bycura, Feito e Prather (2017), encontrou em seu estudo que mulheres podem ser mais motivadas pela aparência ou preocupações com o controle de peso.

Contudo, a participante 2 também relatou que o vínculo social criado de incentivo e motivação durante os treinos foi essencial para sua permanência e que mesmo sem praticar atualmente, segue admirando o clima motivacional dentro do CrossFit:

E a motivação da galera né, que ninguém deixa ninguém para trás e isso é uma coisa que me fascinava e me fascina até hoje. Eu não deixei de curtir a habilidade, o exercício por conta de ter parado. Eu acho lindo. A empolgação, sabe? Essa coisa de estar sempre motivando o outro... Então ter uma relação com várias pessoas ao mesmo tempo, pessoas que te olhavam o tempo todo... Porque você é olhado o tempo todo no Crossfit, seja por vocês (professores) ou pelo amigo que está do lado te incentivando. Então essa questão para mim foi essencial. (Participante 2; Mulher; Desistente)

A adaptação ao treinamento, para a maior parte dos desistentes, ocorreu de forma "tranquila" e "fluida" por já existir um repertório motor de outras modalidades antes, como: futsal e treinamento de força em salão de musculação. Contudo, para a participante 2, que relatou estar sedentária, relatou um maior esforço:

Senti diferença porque o ritmo é mais frenético. É uma atividade que pede um esforço de fôlego, de tudo. E como a gente disse no começo, a gente acha que não vai conseguir, mas consegue. Basta tentar. Foi ofegante, mas foi positiva. (Participante 2; Mulher; Desistente)

Apesar da participante 2 relatar a adaptação como um esforço por ela significativo, os motivos que a levaram a desistência tão pouco foi relacionado a essa questão. Ao serem questionados sobre o aumento da percepção de motivação durante a prática quanto comparado a antes, todos relataram aumento, apesar de relacionar a motivos diferentes.

Vínculo familiar foi relatado quando uma participante mencionou ir com a filha para o centro de treinamento e aquele momento fazer parte da relação mãe e filha. Além disso, a variabilidade do treino e questões estéticas foram mencionadas para aumentar a motivação. Também foi apresentado o relato de um participante que hoje se encontra desmotivado por não poder praticar:

Mudou para mais. Nunca me senti desmotivado não. Me sinto hoje por conta de não dispor de tanto tempo para estar treinando, mas enquanto estava mais ativo principalmente no Cross, a motivação era constante. Não chegou a reduzir em nenhum momento. (Participante 1; Homem; Desistente)

Em suma, podemos observar mais uma vez, que independente de estar ativo ou inativo, o apoio social sempre é percebido e ressaltado como um fator motivador. Dominsk (2021), aponta que a ênfase deve ser colocada em algumas características presentes na modalidade, e uma delas é a promoção do sentido de comunidade.

Apesar dos desistentes relatarem motivos diferentes para manutenção da prática em relação aos praticantes ativos, o vínculo social ainda atende as necessidades básicas para autodeterminação e prolongamento da prática. Vale ressaltar, que antes das desistências, esses indivíduos praticaram a modalidade por pelo menos 1 ano.

### **5.2.2 Competência**

De acordo com os participantes, quando perguntados sobre sua confiança em relação aos treinos, todos relataram percepção de confiança. Confiança em si e na sua capacidade de realizar os treinos, além disso, confiança no professor responsável pelos treinos:

Eu me sinto bastante confiante em relação aos treinos, por conta do coachs do box onde eu praticava. Eles tinham todo um cuidado da execução da técnica desde o início, eles passavam essa confiança para o próprio aluno. (Participante 3;Mulher; Desistente)

Todos os participantes expressaram sensação de competência e reconhecimento da evolução das habilidades quando questionados sobre a mudança da percepção de si mesmo e/ou suas habilidades depois que iniciaram a prática. Um participante relatou:

Eu evoluí, eu percebi uma evolução muito grande em vários aspectos. Aspectos que vão desde os fisiológicos, como o ganho de força, ganho de capacidade cardiorrespiratória, tudo. Condicionamento físico no geral e também na questão de socialização, porque eu sou uma pessoa muito introvertida e o Cross também me fez criar a habilidade de se comunicar melhor, melhorou isso também. (Participante 1;Homem; Desistente)

Assim, o participante 1 experimentou uma mudança em sua perspectiva em relação não apenas ao seu nível de condicionamento físico, mas também no vínculo social com a melhora da sociabilidade. Todos os participantes expressaram um forte compromisso em desempenhar o seu melhor quando questionados a respeito da intensidade do esforço e seu empenho em realizar as atividades propostas. A percepção de autonomia foi relatada quando mencionaram adaptações de carga ou esforço quando não estavam totalmente aptos a realizar a intensidade proposto:

Então, eu tinha uma autorregulação. Eu sabia no dia que eu tava mais mofino e que eu tinha que diminuir a intensidade, eu tinha que diminuir as cargas, eu tinha que fazer alguma coisa. Tinha que dia que se tu pegasse minha coragem e botasse na Estátua da Liberdade, ela derrubava a tocha. Nesse dia, a minha percepção de esforço estava maior com pouca carga e eu fazia essa autorregulação. Eu sempre tentava fazer aquilo que estava sendo proposto, mas fazendo a dosagem da carga de acordo com o meu estágio de prontidão. (Participante 01; Homem; Desistente)

Além disso, a participante 3, relatou muita dificuldade no início em relação a intensidade, mas devido as adaptações possíveis dentro do treinamento, foi se tornando suportável.

### ***5.2.3 Desistência***

Quando questionados sobre quais razões levaram à desistência, o principal motivo apontado foi a mudança de rotina e falta de disponibilidade, não relatando relação com o esporte. Quando abordados sobre a falta de motivação ser um possível problema, nenhum integrante confirmou. A perda do vínculo social e sensação de pertencimento advindos da mudança de horário de uma colega de treino e saída de um professor foi outro motivo apontado por uma participante:

Eu me desanimei mesmo... Começou com a Letícia trocando de horário, um professor que eu gostava muito da didática saiu... Apesar de ser muito mal humorado, foi com ele que eu praticamente comecei. Então, a gente sente a diferença de um para o outro. Não que um seja melhor ou pior, mas é o que a gente se conecta, como tudo na vida. Eu saí exatamente um tempinho depois que ele saiu, porque aí eu comecei a fazer as aulas pingadas. Eu me acostumei com o jeito dele de dar aula, então quando eu comecei a fazer outras aulas eu me sentia perdida. Acho que é isso, sintetizando, é isso. (Participante 2; Mulher; Desistente)

Em relação a tentativa de retorno aos treinos, os praticantes relataram fatores externos ao esporte, como falta de tempo e não identificação com o ambiente atual. Segundo Ryan e Deci (2017), a não satisfação do componente relacionamento poderia provocar possíveis desistências da modalidade.

A respeito da questão “Você estaria propenso a aproximar-se de alguém para ajudar a motivá-lo ou empregar suas próprias estratégias para motivar a si mesmo?”, os entrevistados reforçaram que o motivo para não retornarem é devido a disponibilidade de tempo. Contudo, a entrevistada 2, do grupo dos desistentes, relatou que caso combinasse de treinar novamente com

a colega, poderia ser um gatilho essencial para o retorno, assim, mais um vez ressaltando a importância do vínculo social.

Sim, tanto que eu já falei com a Lê de fazer um treino com ela para eu ver. Como eu te disse, talvez se eu fizer uma aula experimental me dê um gatilho de voltar, entendeu?  
(Participante 2; Mulher; Desistente)

Este estudo apresentou como limitação um olhar momentâneo da amostra não nos permitindo ver de que forma a realidade se altera. Além disso, o número de entrevistados não atingiu a quantidade esperada e também não foi bem distribuído. Outras limitações encontradas foram uma amostra diversificada (por exemplo, idade e gênero) e a necessidade de recorrer a diferentes centros de treinamento de CrossFit para recolher uma amostra significativa. A percepção do ambiente e relação pode diferenciar conforme a administração de cada CT, apesar do nosso estudo apresentar que a grande maioria, dos praticantes ativos e desistentes, estavam satisfeitos com o seu ambiente de treinamento. Apesar dessas limitações, os resultados do presente estudo complementam e se estendem a pesquisas anteriores sobre as dimensões motivacionais relacionadas à aderência e desistência no CrossFit.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As características motivacionais presentes em praticantes de CrossFit estão relacionadas a aderência e permanência na prática. Para ajudar os participantes a superar as barreiras que os levam a desistência, o ambiente, o vínculo social, a percepção de competência e autonomia desempenham um papel crítico em fornecer oportunidades de prática a longo prazo. Os resultados revelaram que para ocorrer a motivação autodeterminada, a satisfação das necessidades psicológicas básicas, autonomia, competência e vínculo social, precisam ser contempladas

Nesse estudo foi possível observar a influência do CrossFit em relação a percepção de autonomia, competência e até mesmo no vínculo social. Em relação ao tema motivação, os motivos para adesão em indivíduos ativos estavam relacionados predominantemente a variedade de treinos, exercícios e estímulos. Contrapondo a isso, apenas um praticante desistente relatou a variedade dos treinos. Contudo, vale ressaltar que houve um relato de um desistente ao vínculo social positivo para aderir à prática. No que concerne a permanência na prática, em praticantes ativos, a percepção de autonomia e competência estava presente. Já em relação aos desistentes, não houve uma unidade comum, contudo o vínculo social positivo foi mencionado na pergunta específica, mas também em outras questões que realçam sua importância. Logo, independente da situação atual do praticante, a adesão e permanência a longo prazo da prática parecem permear o atendimento a essas necessidades.

A respeito do tema competência, todos os participantes da pesquisa expressaram compromisso em desempenhar o melhor, confiança, sensação de competência e autonomia, e reconhecimento de superação. Até mesmo em possíveis situações de frustração, a percepção de competência para o desafio foi relatada. O tema relacionamento, independentemente da temática abordada pela entrevistadora, foi o mais citado pelos entrevistados de um forma geral. Mesmo não sendo aplicado aos desistentes, os mesmos abordaram o fator positivo da comunidade. Todos os entrevistados expressaram que o ambiente social da prática é um ambiente leve, acolhedor, sendo incentivador a palavra mais mencionada.

Por último, as informações apresentadas pelas autoras em relação aos motivos para a desistência, em suma foi a falta de disponibilidade, contudo não foi mencionada a palavra desmotivação. As autoras ressaltam que o estudo apresenta limitações quanto ao número de

praticantes desistentes, considerando assim que mais pesquisas devem ser realizadas a esse respeito a fim de compreender melhor os motivos que levam a desistência da modalidade.

Dessa forma, as pesquisadoras apresentam que os motivos para aderência e permanência permeiam a variedade de treinos e estímulos, o atendimento a percepção de competência e autonomia através do incentivo ao desafio e superação, e a construção de um forte senso de comunidade, sendo a mesma acolhedora e incentivadora. E a carência de uma maior número de desistentes apresenta limitações a uma maior compreensão a respeito dos motivos que levam a desistência da modalidade.

## REFERÊNCIAS

BARRIBALL, K. Louise; WHILE, Alison. Collecting data using a semi-structured interview: a discussion paper. **Journal of advanced nursing**, v. 18, n. 10, p. 328-335, 1993.

BYCURA, Dierdra; FEITO, Yuri; PRATHER, Courtney. Motivational factors in CrossFit® training participation. **Health Behavior and Policy Review**, v. 4, n. 6, p. 539-550, 2017.

CÔTÉ, Jean et al. Organizing and interpreting unstructured qualitative data. **The sport psychologist**, v. 7, n. 2, p. 127-137, 1993.

DA SILVA ARAÚJO, Pedro André Pinto et al. Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit. 2018.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian psychology/Psychologie canadienne**, v. 49, n. 3, p. 182, 2008.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The support of autonomy and the control of behavior. **Journal of personality and social psychology**, v. 53, n. 6, p. 1024, 1987.

EMM-COLLISON, Lydia G. et al. Multidimensional motivation for exercise: A latent profile and transition analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 47, p. 101619, 2020.

FISHER, James et al. A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. **J Sports Med Phys Fitness**, v. 57, n. 9, p. 1227-1234, 2017.

GLASSMAN, Greg. Foundations. **The CrossFit Journal**, 2002. Disponível em: <http://journal.crossfit.com/2002/04/foundations.tpl>. Acesso em: 12 de maio de 2022.

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

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Motivation to CrossFit training: a narrative review. **Sport Sciences for Health**, v. 16, n. 2, p. 195-206, 2020.

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. **Sport sciences for health**, v. 17, n. 1, p. 21-41, 2021.

DOMINSKI, Fábio Hech; TIBANA, Ramires Alsamir; ANDRADE, Alexandro. "Functional Fitness Training", CrossFit, HIMT, or HIFT: What Is the Preferable Terminology?. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 4, 2022.

DOWNS, Danielle Symons; HAUSENBLAS, Heather A. The theories of reasoned action and planned behavior applied to exercise: A meta-analytic update. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 2, n. 1, p. 76-97, 2005.

Official CrossFit Affiliate Map. **CrossFit**, 2022. Disponível em: <https://map.crossfit.com/>. Acesso em: 01 de maio, de 2022.

PARTRIDGE, Julie A.; KNAPP, Bobbi A.; MASSENGALE, Brittany D. An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 28, n. 6, p. 1714-1721, 2014.

RYAN SHUDA, M.; FEITO, Yuri. Challenge, commitment, community, and empowerment: Factors that promote the adoption of CrossFit as a training program. **Transformation**, v. 1, p. 1-14, 2017.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 319-338, 2000.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. Guilford Publications, 2017.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a selfdetermination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary Educational Psychology**, Orlando, v. 61, p. 1-11, 2020.

Ryan RM, Williams GC, Patrick H, Deci EL. Self-deter-mination theory and physical activity: the dynamics of mo-tivation in development and wellness. **Hellenic Journal of Psychology**. 2009;6(2):107-124

SIBLEY, Benjamin A.; BERGMAN, Shawn M. What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 16, n. 5, p. 555-574, 2018.

TEIXEIRA, Pedro J. et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 9, n. 1, p. 1-30, 2012.

WILSON, Philip M. et al. The psychological need satisfaction in exercise scale. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 28, n. 3, 2006.

WILSON, Philip M.; MACK, Diane E.; GRATTAN, Kimberly P. Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. **Canadian Psychology/Psychologie canadienne**, v. 49, n. 3, p. 250, 2008.

## APÊNDICE A - Roteiro para entrevistas

### Roteiro 1 – Praticantes ativos

#### Motivação:

- 1) O que te motivou a entrar no Crossfit?
- 2) Quais as razões que te levam a continuar praticando o Crossfit?
- 3) Como se deu sua adaptação ao Crossfit?
- 4) Você acha que sua motivação para praticar se modificou ou ainda é a mesma? Quais seus objetivos atuais dentro da modalidade?

#### Competência:

- 5) Como você descreve a sua confiança em relação aos treinos?
- 6) Sua percepção de si mesmo e/ou sua habilidade mudou desde o primeiro dia em que você iniciou para agora? Você pode descrever essas mudanças para mim?
- 7) Sobre intensidade do esforço, como você descreveria o seu empenho em realizar as atividades propostas.

#### Relacionamento:

- 8) Você pode descrever (com o máximo de detalhes possível) a atmosfera ou o ambiente social de suas aulas em grupo?
- 9) Você percebe que existe apoio social de amigos/colegas de treino e/ou professor?
- 10) Você pode exemplificar situações onde o apoio social foi importante para você?

### Roteiro 2 – Praticantes desistentes.

#### Motivação:

- 1) O que te motivou a entrar no Crossfit na época que iniciou?
- 2) Quais as razões que te levaram a continuar praticando o Crossfit por mais de um ano?
- 3) Como se deu sua adaptação ao Crossfit?
- 4) Você acha que sua motivação para praticar se modificou durante aquele ano de treinamento?

**Competência:**

- 5) Como você descreve a sua confiança em relação aos treinos?
- 6) Sua percepção de si mesmo e/ou sua habilidade mudou desde o primeiro dia em que você iniciou para agora? Você pode descrever essas mudanças para mim?
- 7) Sobre intensidade do esforço, como você descreveria o seu empenho em realizar as atividades propostas.

**Desistência:**

- 8) Na sua trajetória, quais as razões que te levaram a parar de treinar ou mesmo desistir por um período de praticar o Crossfit?
- 9) Você tentou retornar em algum momento?
- 10) Se a motivação foi um problema, você estaria propenso a aproximar-se de alguém para ajudar a motivá-lo ou empregar suas próprias estratégias para motivar a si mesmo?