

O CROSSFIT E A MOTIVAÇÃO PARA MANUTENÇÃO DE SUA PRÁTICA

Rahí Rodrigues Nobre de Aquino¹
 Adriano César Carneiro Loureiro¹
 André Accioly Nogueira Machado¹
 Ewerton Sousa de Abreu¹
 Ivina Rocha Brito²
 Jarde de Azevedo Cunha²
 Danilo Lopes Ferreira Lima³

¹ Universidade Estadual do Ceará- UECE

² Centro Universitário Estácio do Ceará

³ Universidade de Fortaleza- UNIFOR

RESUMO

O CrossFit é uma modalidade de exercícios muito praticada atualmente. O objetivo do presente estudo foi investigar os motivos que levam à manutenção da prática do CrossFit. Foram investigados 200 indivíduos que realizam CrossFit em boxes filiados à marca no Estado do Ceará. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o questionário de motivação (GIL, 1999), contendo seis categorias de motivos: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; Saúde/Qualidade de Vida/Prevenção de doenças; Integração social; Redução de ansiedade e estresse e Reabilitação. Foram investigados também o sexo, idade, tempo de prática de CrossFit, frequência semanal de treino, qual atividade fazia antes do CrossFit e se faz outra atividade além do CrossFit. Quando utilizado o teste Qui-quadrado com significância $p \leq 0,05$, dividindo os graus de importância entre os três primeiros (extremamente importante, muito importante e importante) e os dois últimos (pouco importante e nada importante) e comparando entre os sexos observou-se significância estatística entre os homens ($p=0,035$) para a categoria Condicionamento físico/Melhora da performance. Ao utilizar o Teste t para amostras independentes com nível de significância $p \leq 0,05$ na comparação das médias entre os sexos com a idade e o tempo de prática não foi observada nenhuma significância. Pode-se concluir que as categorias Condicionamento físico/Melhora da performance e Saúde/Qualidade de Vida/Prevenção de doenças foram consideradas as de maior importância para a manutenção na prática do CrossFit, com significância estatística entre os homens para Condicionamento físico/Melhora da performance e nenhuma significância quando levados em consideração a idade e o tempo de prática.

Palavras-chaves: Motivação. Exercício. Educação Física e Treinamento.

CROSSFIT AND THE MOTIVATION TO MAINTAIN ITS PRACTICE

ABSTRACT

CrossFit is an exercise modality that is currently practiced. The aim of this study was to investigate the reasons that lead to the maintenance of CrossFit practice. We investigated 200 individuals who performed CrossFit in boxes affiliated to the brand in the State of Ceará. As a data collection instrument, the motivation questionnaire was used (GIL, 1999), containing six categories of reasons: Physical conditioning / Performance improvement; Aesthetics; Health / Quality of Life / Disease Prevention; Social integration; Reduction of anxiety and stress and rehabilitation. We also investigated the gender, age, time of practice of CrossFit, weekly frequency of training, what activity was done before CrossFit and if there is another activity besides CrossFit. When using the Chi-square test with significance $p < 0.05$, dividing the degrees of importance between the first three (extremely important, very important and important) and the last two (unimportant and not important) and comparing between the sexes observed ($P = 0.035$) for the category Physical conditioning / Performance improvement. When using the t-test for independent samples with significance level $p < 0.05$ when comparing the means between the sexes with age and practice time, no significance was observed. It can be concluded that the categories Physical Fitness / Performance Improvement and Health / Quality of Life / Disease Prevention were considered to be of major importance for the maintenance of CrossFit practice, with statistical significance among men for Physical Conditioning / Performance Improvement and no significance when taking into account age and practice time.

Keywords: Motivation. Exercise. Physical Education and Training.

INTRODUÇÃO

Mesmo que muitas pessoas ainda mantenham uma vida sedentária podemos observar a busca pela qualidade de vida através da prática de exercícios físicos. Tal busca tem ocorrido, principalmente, por conta da ação da mídia que propaga modelos estéticos que têm sido absorvidos por grande parte da população (FERREIRA; CASTIEL; CARDOSO, 2012). São variadas as modalidades de exercícios físicos ofertadas em diferentes espaços, sejam academias, clubes ou até logradouros públicos. Essas modalidades vão desde os treinamentos contra-resistidos a caminhadas, corridas, Pilates, exercícios aquáticos, treinamento funcional e o CrossFit.

Recentemente, o CrossFit vem conquistando seu espaço dentro do cenário fitness devido à sua aplicabilidade e por auxiliar as pessoas nas suas funções cotidianas. No entanto, esta metodologia de treino é recente comparada aos métodos de treinamento mais tradicionais. Desde a sua criação, o seu objetivo tem sido proporcionar um condicionamento físico amplo, geral e inclusivo. Seu fundador, Greg Glassman, teve a ideia de criar um programa que melhor prepararia os praticantes para enfrentarem qualquer desafio físico. Prepará-los tanto para o desconhecido como para o desconhecível, o que faz os praticantes estarem motivados todos os dias (GLASSMAN, 2007).

Para a maioria das pessoas, iniciar e manter níveis satisfatórios de atividade física requer esforço individual. De fato, nas sociedades urbanas modernas, níveis adequados de atividade física e de aptidão física somente são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente; quer dizer, quando o indivíduo percebe os benefícios deste comportamento como de grande valor para sua vida, superando as dificuldades para realizar tais ações, e quando as forças sociais oferecem mais facilitadores do que barreiras (NAHAS, 2010).

Uma das teorias que fundamentam a motivação é a Teoria da Autodeterminação (TAD) (RYAN; CONNELL; DECI, 1985). A TAD explica que as ações podem se originar da Amotivação (AM), da Motivação Extrínseca (ME) e da Motivação Intrínseca (MI). Os autores integram estes três tipos de motivação em um contínuo. Na extrema esquerda do contínuo está situada a AM; na extrema direita do contínuo está situada a MI; entre elas se situa a ME. A AM é o estado em que o indivíduo não demonstra interesse em agir ou participar das tarefas ou atividades.

Quando a pessoa está amotivada ela poderá não agir, ou agir sem nenhum interesse, apenas cumprindo a tarefa. Já na ME, os comportamentos estimulados por forças externas ao indivíduo são resultados de 4 tipos de ME: regulação externa, introjeção, identificação e integração. Na regulação externa, a pessoa é levada a agir por coação. Na introjeção, a ME (desejos de pais, amigos ou treinadores) começa a ser internalizada e o indivíduo começa a pressionar a si próprio para participar da atividade. Na identificação, a ME passa a ser considerada como algo importante para o indivíduo e na integração, o indivíduo passa a aceitar a validade e utilidade da ME, a ponto de passar a fazer parte de seus valores e motivações internas. A MI é definida pelos autores como a realização de uma atividade para obter a própria satisfação (JUCHEM et al., 2007).

Segundo Balbinotti e Capozzoli (2008), quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Podemos considerar que dentro do CrossFit existem várias formas de motivação que podem fazer com que o praticante possa continuar dentro do programa de treinamento. O treinador (Coach) constitui um papel fundamental nessa motivação, pois é ele quem ensina aos praticantes todos os movimentos propostos, corrige, incentiva e torna-se o exemplo a ser seguido. O treino também contribui muito para o quesito motivação. Diferente dos treinamentos convencionais, o CrossFit sempre tem um treino diferente a cada dia.

Desde sua proposição inicial, o objetivo do CF tem sido forjar um condicionamento físico amplo, geral e inclusivo e que trouxesse prazer e motivação a quem pratica. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi investigar os motivos que levam o indivíduo à manutenção da prática do CrossFit.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, que foi realizado entre os meses de fevereiro a março de 2017 nos locais filiados à marca CrossFit no Estado do Ceará. A pesquisa foi realizada com 200 indivíduos, de ambos os sexos, com idades variando entre 15 e 55 anos. Aqueles com menos de 6 meses de prática de CrossFit foram excluídos do estudo.

Foram investigados a idade, sexo, tempo de prática de CrossFit, frequência semanal de treino, qual atividade fazia antes do CrossFit e se faz outra atividade além do CrossFit. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o Questionário de Motivação (GIL, 1999). Tal instrumento é composto de 6 (seis) diferentes categorias de motivação, com cada uma tendo a possibilidade de ter atribuído um grau de importância: (extremamente importante, muito importante, importante, pouco importante ou nada importante), sendo dada a numeração de 1 a 5, onde 1 é para nada importante e 5 para extremamente importante. As seis categorias são: Condicionamento físico/Melhora da performance (CF/Perf); Estética; Saúde/Qualidade de Vida/Prevenção de doenças (Saúde/QV/Prev); Integração social; Redução de ansiedade e estresse (Red/AnsEst) e Reabilitação.

Para a tabulação de dados foi utilizado o programa SPSS 23.0®, onde foram realizadas as estatísticas descritiva e inferencial. Para comparação entre os sexos considerando-se apenas os graus extremamente importante, muito importante e importante com os graus pouco importante e nada importante utilizou-se o teste Qui-quadrado com nível de significância $p \leq 0,05$ para as 6 categorias. O Teste t para amostras independentes com nível de significância $p \leq 0,05$ foi utilizado na comparação das médias entre os sexos com a idade e o tempo de prática.

Todos os aspectos éticos foram rigidamente observados, respeitando-se a confidencialidade e o anonimato sendo regidos pelo que recomenda a Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/12 sobre pesquisas envolvendo seres humanos. Após submissão à apreciação ética este estudo foi aprovado sob parecer número 2.080.557.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 200 praticantes, sendo 100(50%) homens e 100(50%) mulheres, com idades variando entre 15 e 55 anos, com média de idade de $31,1 \pm 7,7$ anos. Entre os homens as idades variaram de 17 a 55 anos, com média de idade de $30,7 \pm 7,4$ anos, e entre as mulheres entre 15 e 55 anos, com média de idade de $31,5 \pm 8,1$ anos. A média de tempo de treinamento de CrossFit variou entre 6 a 50 meses, com média de $11,1 \pm 8,9$ meses.

Ao avaliar se os praticantes de CrossFit realizam outra atividade em paralelo, ficou evidenciado uma predominância no grupo que pratica um outro tipo de exercício associado. 117 (58,5%) fazem outra atividade enquanto 83(41,5%) realizam apenas o CrossFit. Notou-se também semelhança na prevalência entre os homens (49,4%) e as mulheres (50,6%) que não praticam outras atividades.

Ao avaliar quais atividades os praticantes de CrossFit realizam em paralelo ficou evidenciado a musculação (21%) é a principal atividade realizada em conjunto com o CrossFit, seguida da corrida (13,5%) (Tabela 1).

Tabela 1- Classificação das atividades realizadas em paralelo.

QUAL ATIVIDADE	MASCULINO	FEMININO	GRUPO TOTAL
NENHUMA	41 (41%)	42 (42%)	83 (41,5%)
MUSCULAÇÃO	23 (23%)	19 (19%)	42 (21%)
TREINAMENTO FUNCIONAL	3 (3%)	2 (2%)	5 (2,5%)
LPO	0 (0%)	3 (3%)	3 (1,5%)
CORRIDA	19 (19%)	8 (8%)	27 (13,5%)
CAMINHADA	0 (0%)	12 (12%)	12 (6%)
LUTAS	6 (6%)	4 (4%)	10 (5%)
OUTROS	8 (8%)	10 (10%)	18 (9%)
TOTAL	100 (100%)	100 (100%)	200 (100%)

Fonte: elaborada pelo autor.

Ao avaliar os graus de importância dados aos diversos aspectos relacionados à prática do CrossFit, na categoria Condicionamento físico/Melhora da performance (CF/Perf) observou-se que a maioria dos homens e das mulheres (76%) a julgaram como extremamente importante. Somente 2(1%) investigadas consideraram este quesito como nada importante ou pouco importante. Na categoria Estética observou-se que tanto para os homens como para as mulheres a classificação importante foi a mais relatada, sendo também a que obteve maior percentual no grupo total (36,5%) (Tabela 2).

Tabela 2 - Grau de importância para a categoria Condicionamento físico/Melhora da Performance (CF/Perf.) e Estética.

CF/PERF	MASCULINO	FEMININO	GRUPO TOTAL
NI	0	2 (2%)	2 (1%)
PI	0	0	0
I	1 (1%)	6 (6%)	7 (3,5%)
MI	25 (25%)	14 (14%)	39 (19,5%)
EI	74 (74%)	78 (78%)	152 (76%)
TOTAL	100 (100%)	100 (100%)	200 (100%)
ESTÉTICA			
NI	1 (1%)	2 (2%)	3 (1,5%)
PI	8 (8%)	3 (3%)	11 (5,5%)
I	40 (40%)	33 (33%)	73 (36,5%)
MI	29 (29%)	31 (31%)	60(30%)
EI	22 (22%)	31 (31%)	53 (26,5%)
TOTAL	100 (100%)	100 (100%)	200 (100%)

Fonte: elaborada pelo autor.

O Condicionamento Físico/Melhora da performance é um fator determinante para a manutenção da prática do CrossFit de acordo com o presente estudo. As pessoas ficam focadas em melhorar suas técnicas e sua força na intenção de progredir de categoria dentro da modalidade. Contudo, muitos não entendem que precisam de descanso para poder evoluir, pois já foi demonstrado que treinamentos de alta intensidade podem levar à apoptose (morte celular) de linfócitos, acarretando uma diminuição dos linfócitos circulantes e, conseqüentemente, uma redução na imunidade, que poderá ser maior quanto mais intenso e frequente for o exercício. Relata-se que o CrossFit produz lesões, mas, segundo Tibana, Almeida e Prestes (2015), a prática do CrossFit não aumenta a incidência de lesões, e pode melhorar as adaptações no sistema cardiovascular, neuromuscular e na composição corporal. Contudo, as sessões de descanso e a intensidade devem ser monitoradas.

Dentre vários benefícios do exercício físico podemos dizer que ele aumenta o consumo da glicose; diminui a concentração basal e pós-prandial da insulina; aumenta a resposta dos tecidos à insulina; melhora os níveis da hemoglobina glicosilada; melhora o perfil lipídico; diminui os triglicerídeos; aumenta a concentração de HDL-colesterol; diminui levemente a concentração de LDL-colesterol; contribui na diminuição da pressão arterial; aumenta o gasto energético; favorece a redução do peso corporal; diminui a massa total de gordura; preserva e aumenta a massa muscular; melhora o funcionamento do sistema cardiovascular; aumenta a força e elasticidade muscular; promove uma sensação de bem-estar e melhora a qualidade de vida (MERCURI; ARRECHEA, 2001). Em resumo, pode-se dizer que durante um período de exercício, o corpo humano sofre adaptações cardiovasculares e respiratórias a fim de atender às demandas aumentadas dos músculos ativos e, à medida que essas adaptações são repetidas, ocorrem modificações nesses músculos, permitindo que o organismo melhore o seu desempenho. Entram em ação processos fisiológicos e metabólicos, otimizando a distribuição de oxigênio pelos tecidos em atividade (MONTEIRO; SOBRAL FILHO, 2004). À prática do CrossFit estão associados muitos desses benefícios.

É importante destacar que a inatividade física e o baixo nível de condicionamento físico têm sido considerados fatores de risco para mortalidade prematura tanto quanto fatores classicamente importantes como fumo, dislipidemia e hipertensão arterial. Estudos epidemiológicos têm demonstrado forte relação entre inatividade física e presença de fatores de risco cardiovascular como hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade. Nas últimas décadas tem ocorrido um rápido e crescente aumento no número de pessoas obesas, o que tornou a obesidade um problema de Saúde Pública. Essa doença tem sido classificada como uma desordem, primariamente, de alta ingestão energética. No entanto, evidências sugerem que grande parte da obesidade ocorre pelo baixo gasto energético. Enquanto a inatividade física da vida moderna parece ser o maior fator etiológico do crescimento dessa doença nas sociedades industrializadas, por outro lado, a prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, seus fatores de risco, e outras doenças crônicas (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004).

No presente estudo, a categoria Estética não foi considerada das mais importantes e não se verificou tamanha significância estatística no grupo de mulheres em relação ao masculino na busca pela estética. Dessa forma, discorda de Saba (2001), em seu estudo sobre a estética corporal, que observou que esta é um dos principais objetivos pela procura por academias. No estudo conduzido por Alves et al., (2009) foi demonstrado que as mulheres têm uma grande preocupação com manutenção da sua imagem e estética concordando com esse estudo que também demonstra que os homens não estão indiferentes a este aspecto.

Quanto à Saúde/Prevenção de doenças/Qualidade de vida (Saúde/QV/Prev) observou-se que a maioria dos homens e das mulheres a julgaram como extremamente importante para a manutenção da prática da modalidade com 125 (62,5%) classificando-a dessa forma. 57 (28,5%) classificaram esse quesito em muito importante, 16 (8%) entendem como importante e somente 2 (1%) consideraram pouco importante. Entre os homens e as mulheres, 91% classificaram esse item entre extremamente importante e muito importante. No que se refere à categoria Integração Social, as classificações importantes (29,5%), muito importante (29%) e extremamente importante (33,5%) obtiveram resultados próximos (Tabela 3).

Tabela 3 - Classificação da categoria saúde/prevenção de doenças/qualidade de vida e Integração Social.

SAÚDE/QV/Prev	MASCULINO	FEMININO	GRUPO TOTAL
NI	0	0	0
PI	2 (2%)	0	2 (1%)
I	7 (7%)	9 (9%)	16 (8%)
MI	32 (32%)	25 (25%)	57 (28,5%)
EI	59 (59%)	66 (66%)	125 (62,5%)
TOTAL	100 (100%)	100 (100%)	200 (100%)
INTEGRAÇÃO SOCIAL			
NI	0	1 (1%)	1 (0,5%)
PI	4 (4%)	11 (11%)	15 (7,5%)
I	30 (30%)	29 (29%)	59 (29,5%)
MI	31 (31%)	27 (27%)	58 (29%)
EI	35 (35%)	32 (32%)	67 (33,5%)
TOTAL	100 (100%)	100 (100%)	200 (100%)

Fonte: elaborada pelo autor.

Quando observado o quesito Saúde/Prevenção de doenças/Qualidade de vida verificou-se que o grau de relevância dado pelos entrevistados foi considerado alto, podendo considerar que os investigados associam a prática do CrossFit à melhora da sua saúde em geral. De acordo com Gonçalves et al., (2017), a prática regular de exercício físico constitui medida auxiliar para o controle das dislipidemias e tratamento da doença arterial coronária. Os exercícios aeróbios, por sua vez, promovem redução dos níveis plasmáticos dos triglicerídeos, aumento dos níveis séricos de HDL-colesterol, sobretudo sem apresentar alterações significativas sobre as concentrações de LDL-colesterol.

Em estudo conduzido por Tibana, Almeida e Prestes (2015), indivíduos treinados recreacionalmente no treinamento de força foram submetidos a um protocolo de treinamento do CrossFit que consistia em iniciar com 10 repetições e diminuir uma repetição a cada série até que fosse finalizada em uma repetição, nos exercícios supino horizontal, levantamento terra e agachamento. Todos os exercícios foram feitos com 75% de 1RM e sem intervalo. Eles encontraram um aumento significativo da interleucina-6 (IL-6) imediatamente após o exercício e após 15 minutos. A mioglobina se manteve alta imediatamente após 15 e 60 minutos e a creatina kinase (CK) permaneceu aumentada desde o repouso até 60 minutos após o programa ser realizado. Nesse aspecto, parece plausível que dias consecutivos de treinamento de alta intensidade podem afetar o sistema imune e consequentemente deixar os praticantes/atletas mais susceptíveis às infecções do trato superior respiratório. Neste caso, sugere-se uma diminuição na intensidade ou a inclusão de dias de descanso entre as sessões. Como condicionamento e performance são aspectos muito considerados pelos praticantes da modalidade, torna-se um desafio para os treinadores a orientação de como devem ser realizados os exercícios e o que sua execução pode ocasionar na promoção de saúde dos praticantes.

Na competição esportiva, os atletas envolvem-se em esforço, preparo, entrega e sacrifício, a fim de manter um nível de excelência, favorável para alcançar o objetivo e o sucesso. Quanto maior for o nível em que o atleta se encontra, maior será o sacrifício e a necessidade de melhorar a performance. Todos os

fatores de superação, juntamente com as situações de vida diária, podem desequilibrar a qualidade de vida do esportista. A teoria da ação em relação à qualidade de vida do atleta profissional inclui a percepção subjetiva do indivíduo em relação ao ambiente (local de treino ou competição), à tarefa a desempenhar (atuação desportiva) e à auto-percepção (a capacidade para desempenhar a sua tarefa). O processo da ação consiste na inter-relação de fatores pessoais, ambientais e dos componentes da tarefa, onde agir consiste no alcance de otimização e estabilização das inter-relações entre os fatores pessoais e situacionais. Hoje em dia existe cada vez mais necessidade de adquirir hábitos saudáveis, que promovam o bem-estar e melhorem a qualidade de vida, pelo que importa detectar quais os fatores que a influenciam nos ambientes de treino e competição, de forma a adotar medidas preventivas e, conseqüentemente, um maior desempenho esportivo (MOISÃO et al., 2016). A prática esportiva tem a possibilidade de gerar excelente qualidade de vida, o que foi verificado no presente estudo quando esse aspecto obteve altos níveis de importância para que os praticantes de CrossFit permanecessem motivados para manterem-se na modalidade.

Observou-se que entre os investigados neste estudo, a categoria Integração Social foi avaliada, preferencialmente, entre os três primeiros níveis de importância. As atividades em grupo facilitam a integração e o fortalecimento de amizades, superação de limites físicos e ocupação do tempo em prol de si mesmos, livrando das angústias, incertezas, inseguranças e medos. Segundo Tahara, Schwartz e Silva (2003), as pessoas sentem-se como atletas e motivados quando a atividade proposta é comum a todos de um determinado grupo, em que os mesmos se conhecem e se identificam. Segundo Klain et al., (2015), dentre os principais aspectos que motivam a manutenção e prática de exercícios físicos estão a socialização e interação entre os praticantes.

Na categoria Redução da Ansiedade/Estresse, 32% dos homens e 41% das mulheres a julgou como extremamente importante para a manutenção da prática da modalidade com um total de 36,5% do grupo total classificando-a dessa forma. 50 (25%) participantes consideraram como muito importante, 48 (24%) como importante, 17 (8,5%) como pouco importante e 12 (6%) como nada importante. Quando avaliada a categoria Reabilitação observou-se uma maior prevalência do quesito importante tanto entre os homens (27%) quanto entre as mulheres (24%). Contudo, dentre todas as categorias esta foi a que recebeu a maior frequência de quesitos nada importante (20%) e pouco importante (18%) (Tabela 4).

Tabela 4 - Classificação da categoria Redução de Ansiedade/Estresse (Red/AnsEst) e Reabilitação.

RED/ANSEST	MASCULINO	FEMININO	GRUPO TOTAL
NI	9 (9%)	3 (3%)	12 (6%)
PI	8 (8%)	9 (9%)	17 (8,5%)
I	25 (25%)	23 (23%)	48 (24%)
MI	26 (26%)	24 (24%)	50 (25%)
EI	32 (32%)	41 (41%)	73 (36,5%)
TOTAL	100 (100%)	100 (100%)	200 (100%)
REABILITAÇÃO			
NI	22 (22%)	18 (18%)	40 (20%)
PI	17 (17%)	19 (19%)	36 (18%)
I	27 (27%)	24 (24%)	51 (25,5%)
MI	16 (16%)	20 (20%)	36 (18%)
EI	18 (18%)	19 (19%)	57 (18,5%)
TOTAL	100 (100%)	100 (100%)	200 (100%)

Fonte: elaborada pelo autor.

No que se refere à Redução da Ansiedade/Estresse, segundo Araújo, Mello e Leite (2007), a relação entre os efeitos benéficos do exercício físico e os transtornos do humor é apontada em diversos estudos que abordam os benefícios psicológicos da prática regular de atividades físicas.

Diferentes tipos de instrumentos têm sido utilizados para fazer uma associação entre a prática regular de exercício físico e a redução da ansiedade e do estresse. Dentre eles podemos citar o Inventário de Ansiedade Traço-estado – IDATE; Z-Teste – Técnica de Zulliger; Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp – ISSL; Escala de Ansiedade-traço competitiva – SCAT; Inventário de Beck para Ansiedade – BAI (Beck) e a Escala Geriátrica de Depressão. Estudo de revisão realizado por Agapito (2009) que investigou 20 estudos nacionais cuja amostra continha ambos os gêneros e diferentes faixas etárias, tendo sido aplicados

os variados testes anteriormente citados, verificou que em metade deles foi observada redução significativa nos níveis de ansiedade através da prática de exercícios físicos regulares e na outra metade redução discreta ou nenhuma redução desses níveis, concluindo que existe relação positiva da prática de exercícios físicos regulares sobre a ansiedade.

A categoria Reabilitação foi considerada como a menos importante pelo grupo estudado. Tal situação deve-se ao fato de exercícios contra-resistidos com menor intensidade como o Treinamento Funcional e o Método Pilates terem esse propósito mais específico. Contudo, segundo Faria et al., (2003), programas de fortalecimento muscular de alta intensidade levam a ganhos significativos na força muscular e, por conseguinte, na mobilidade funcional, o que não exclui o CrossFit de ser um exercício que beneficie a reabilitação muscular, mas em um estágio mais avançado desta.

Quando utilizado o teste Qui-quadrado com significância $p \leq 0,05$, dividindo os graus de importância entre os três primeiros (extremamente importante, muito importante e importante) e os dois últimos (pouco importante e nada importante) e comparando entre os sexos observou-se significância estatística entre os homens ($p=0,035$) para a categoria Condicionamento físico/Melhora da performance. Ao utilizar o Teste t para amostras independentes com nível de significância $p \leq 0,05$ na comparação das médias entre os sexos com a idade e o tempo de prática não foi observada nenhuma significância.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que as categorias Condicionamento físico/Melhora da performance e Saúde/Qualidade de Vida/Prevenção de doenças foram consideradas as de maior importância para a manutenção na prática do CrossFit, com significância estatística entre os homens para Condicionamento físico/Melhora da performance e nenhuma significância quando levados em consideração a idade e o tempo de prática.

Quem pratica o CrossFit se importa muito com a questão competitiva, tendo em mente que todos os dias eles competem entre si para saber quem foi o melhor no treino diário. Isso se torna um fator relevante de motivação aliado aos eventos esportivos existentes dentro dessa modalidade de treinamento, fazendo com que a manutenção para sua prática aconteça.

REFERÊNCIAS

- AGAPITO, J. Ação dos exercícios físicos regulares no controle da ansiedade em diferentes populações. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.15, p.273-283, maio/jun. 2009.
- ALVES, D.; PINTO, M.; ALVES, S.; MOTA, A.; LEIRÓS, V. Cultura e imagem corporal. **Revista Motricidade**, Vila Real, v.5, n.1, p.1-20, 2009.
- ARAÚJO, S.R.C.; MELLO, M.T.; LEITE, J.R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.29, n.2, p.164-171, 2007.
- BALBINOTTI, M.A.A.; CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.
- CIOLAC, E.G; GUIMARÃES G.V. Exercício Físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, Niterói, v.10, n.4, p.319-324, jul./ago. 2004.
- FARIA, J.C.; MACHALA, C.C.; DIAS, R.C.; DIAS, J.M.D. Importância do treinamento de força na reabilitação da função muscular. **Revista Acta Fisiátrica**, Belo Horizonte, v.10, n.3, p.133-137, dez. 2003.
- FERREIRA, M.S.; CASTIEL, L.D.; CARDOSO, M.H.C.A. A patologização do sedentarismo. **Revista Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.21, n.4, p.836-847, 2012.
- GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 2.ed. São Paulo, Atlas, 1999.
- GLASSMAN, G. Understanding CrossFit. **CrossFit Journal Articles**, Issue 56, p.1-2, apr.2007.
- GONÇALVES, M.P.; ANJOS, J.C.; LEMOS, A.C.G.; GONÇALVES, R.D.; SILVA, V.N. Nutrição e exercício físico como forma de prevenção ou regressão da aterosclerose. **Revista Saúde UniToledo**, Araçatuba, v.1, n.1, p.3-19, mar./ago. 2017.

KLAIN, I. P. et al. Evidências de validade da versão brasileira do Exercise Motivation Inventory-2 em contexto de academia e personal training. **Revista Motricidade**, Santa Vitória do Palmar, v.11, n.2, p. 62-74, 2015.

JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C.A.A.; BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; SALDANHA, R.P. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.6, n.2, p.19-24, set.2007.

MERCURI, N.; ARRECHEA, V. Atividade física e diabetes mellitus. **Jornal Multidisciplinar do Diabetes e das Patologias Associadas**, Buenos Aires, v.4, p.347-349, 2001.

MOISÃO, A.; BRITO-COSTA, S.; CASTRO, F.V.; A.S.; ALMEIDA, H.; FERNÁNDEZ, M.I.R. Qualidade de vida em atletas de futebol. **International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicologia**, Badajoz, v.2, n.1, p. 401-412, 2016.

MONTEIRO, M.F.; SOBRAL FILHO, D.C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.10, n.6, p.513-516, nov./dez. 2004.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5.ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

RYAN, R.M.; CONNELL, J.P.; DECI, E.L. A motivational analysis of self-determination and self-regulation in education. In: AMES, C.A. (Org.). **Research on motivation in education**. New York: Academic press, 1985. p.16-31.

SABA, F. **Aderência**: A prática do exercício físico em academias. 1.ed. Manole: São Paulo, 2001.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n. 4, p.7-12, mar. 2003.

TIBANA, R.A.; ALMEIDA, L.M.; PRESTES, J. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento?. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.23, n.1, p.182-185, 2015.

Universidade de Fortaleza (UNIFOR)
Curso de Educação Física
Av. Washington Soares, 1321
Edson Queiroz
Fortaleza/CE
60811-905