

O TEMPO DE PRÁTICA E A FREQUÊNCIA SEMANAL COMO FATORES INTERVENIENTES NO ESTILO DE VIDA E AUTOESTIMA DE PRATICANTES DE CROSSFIT

Daniel Vicentini de Oliveira¹Gabriel Lucas Morais Freire²Rebecca Bornia Dias de Souza³Sônia Maria Marques Gomes Bertolini¹José Roberto Andrade do Nascimento Júnior²¹Centro Universitário de Maringá.²Universidade Federal do Vale do São Francisco.³Centro Universitário Metropolitano de Maringá.

RESUMO

Este estudo transversal teve como objetivo investigar o estilo de vida e a autoestima de praticantes de *crossfit*. Fizeram parte da pesquisa de 80 adultos, de 18 a 40 anos, de ambos os sexos, praticantes de *crossfit* em dois centros de treinamento da cidade de Maringá/PR. Como instrumentos foram utilizados um questionário sociodemográfico, a Escala de Autoestima de Rosenberg e o Pentáculo de Estilo de Vida Individual. A análise de dados foi conduzida por meio dos testes de Kolmogorov-Smirnov, "U" de Mann-Whitney, Kruskal-Wallis, correlação de Spearman e Qui-quadrado ($p < 0,05$). Os resultados evidenciaram que os praticantes de *crossfit* apresentaram satisfatória autoestima ($Md = 27,0$) e escores superiores nos componentes de comportamento preventivo ($Md = 7,0$), relações sociais ($Md = 7,0$) e atividade física ($Md = 6,0$). Os indivíduos que praticam a modalidade há mais de 1 ano e com maior frequência apresentaram maior escore de autoestima. Os praticantes da modalidade há mais tempo apresentaram maior escore no componente de relações sociais. Os indivíduos que praticam o *Crossfit* mais de quatro vezes por semana apresentaram escore superior em todos os componentes em relação aos que praticam de uma a duas vezes por semana. Verificou-se correlação significativa da autoestima somente com os componentes de nutrição ($r = 0,23$) e relações sociais ($r = 0,33$) e o escore global de estilo de vida ($r = 0,34$). Concluiu-se que o tempo de prática e a frequência semanal parecem ser fatores intervenientes no estilo de vida e autoestima dos praticantes de *Crossfit*.

Palavras-chave: Atividade motora. Hábitos. Exercício.

PRACTICE TIME AND WEEKLY ATTENDANCE AS INTERVENING FACTORS IN LIFESTYLE AND SELF-ESTEEM OF CROSSFIT PRACTITIONERS

ABSTRACT

This cross-sectional study aimed to investigate the lifestyle and self-esteem of Crossfit practitioners. The study included 80 adults, 18-40 years old, male and female, Crossfit practitioners at two training centers in the city of Maringá/PR. The instruments used were a sociodemographic questionnaire, the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Individual Lifestyle Pentacle. Data analysis was conducted using the Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis, Spearman correlation, and Chi-square tests ($p < 0.05$). The results showed that crossfit practitioners had satisfactory self-esteem ($Md = 27.0$) and higher scores on the components of preventive behavior ($Md = 7.0$), social relationships ($Md = 7.0$) and physical activity ($Md = 6$). Individuals who practiced the sport for more than 1 year and more often had higher self-esteem score. Practitioners of the sport for a longer time had a higher score in the social relations component. Individuals who practice crossfit more than 4 times a week had a higher score in all components compared to those who practice 1 to 2 times a week. Significant correlation of self-esteem was found only with nutrition components ($r = 0.23$) and social relationships ($r = 0.33$) and overall lifestyle score ($r = 0.34$). It was concluded that the practice time and weekly frequency seem to be intervening factors in the lifestyle and self-esteem of Crossfit practitioners.

Keywords: Motor activity. Habits. Exercise.

INTRODUÇÃO

A inatividade física pode de aumentar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, com isso elevar os gastos econômicos da população geral. Desta forma, a adoção de um estilo de vida saudável tende a perpetuar ao longo da vida e diminuir os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas (FERRARI *et al.*, 2017).

Sendo assim, a prática regular de exercício físico traz consigo diversas melhorias de caráter físico, psicológico e social aos seus praticantes independente da modalidade praticada (HAUSENBLAS; DOWNS 2002, MEYER *et al.*, 2011). Apesar de duas modalidades de exercício físico já serem bem difundidas na literatura, o treinamento resistido e o treinamento aeróbio (SIQUEIRA, *et al.*, 2017; AGOSTINI *et al.*, 2018), uma nova modalidade de treinamento vem ganhando muitos adeptos, o Crossfit (CHRYSOHOOU *et al.*, 2013, LICHTENSTEIN; JENSEN, 2016, SIBLEY; BERGMAN, 2018).

O Crossfit é uma modalidade recente no Brasil e é acessível a todas as idades. Essa modalidade se caracteriza por ser um método de condicionamento físico composto por movimentos funcionais constantemente variados realizados em alta intensidade que incluem aspectos combinados da ginástica, levantamento de peso olímpico (LPO), exercícios cíclicos e outros exercícios (LICHTENSTEIN; JENSEN, 2016). Os exercícios de LPO (snatch e clean e suas variações), por exemplo, geralmente são incorporados em uma programação para o treinamento de potência muscular de atletas de diversos tipos de esportes. Uma característica dos movimentos de LPO e suas variações é requerer uma aceleração do praticante/atleta ao longo de toda a fase de propulsão (TIBANA *et al.*, 2018).

O Crossfit tem o objetivo de promover aptidão física por meio do desenvolvimento de componentes como capacidade aeróbia, força e resistência muscular, velocidade, coordenação, agilidade e equilíbrio (DOMINSKI *et al.*, 2018). Além disso, a prática regular do Crossfit traz consigo melhora no desempenho físico, independência funcional, capacidade cognitiva, composição corporal, estilo de vida e autoestima (CHRYSOHOOU *et al.*, 2013, LICHTENSTEIN; JENSEN, 2016, SIBLEY; BERGMAN, 2018).

A autoestima se define como o grau de positividade que o indivíduo tem em relação ao mesmo, é a extensão de apreciação e respeito que as pessoas tem delas mesmos (MRUK, 1998). Esta autoestima é a capacidade que a pessoa tem de confiar em si própria, de se sentir capaz, de poder enfrentar os desafios da vida e saber se expressar de forma adequada, para si e para os outros, as próprias necessidades e desejos e ainda ter amor próprio (BAVOSO *et al.*, 2017). Rosário *et al.*, (2015) observaram que a motivação intrínseca para a prática do exercício pode favorecer o desenvolvimento do bem-estar subjetivo dos praticantes, além de levar a aumento do nível da vitalidade, satisfação com a vida e autoestima.

Percebe-se que pouco se sabe sobre estas variáveis em praticantes de Crossfit, uma vez que a maioria das pesquisas tem sido conduzida com praticantes de outras modalidades. Nessa perspectiva, este estudo se torna relevante na medida em que poderá proporcionar informações para os profissionais que trabalham com prescrição de exercício a respeito dos atributos psicológicos inerentes a essa nova modalidade e o quanto pode interferir nestes atributos. Sendo assim, este estudo teve o objetivo de investigar o estilo de vida e a autoestima de praticantes de Crossfit. A hipótese do estudo é que os praticantes há mais tempo desta modalidade apresentem elevados padrões de estilo de vida, bem como autoestima.

MÉTODOS

Participantes

Participaram da pesquisa 79 adultos, de 18 a 40 anos, de ambos os sexos praticantes de Crossfit em dois centros de treinamento da cidade de Maringá/PR. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística e intencional seguindo os seguintes critérios de inclusão: ter entre 18 e 40 anos; praticar apenas Crossfit como modalidade de exercício físico. Somente participaram da pesquisa os indivíduos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Instrumentos

Um questionário elaborado pelos próprios autores foi aplicado para avaliação de idade, faixa etária, sexo, frequência e tempo de prática de Crossfit.

A escala de autoestima de Rosenberg foi utilizada para avaliar a autoestima das idosas (ROSENBERG, 1989). Segundo Rosenberg, é uma escala Likert de contendo 10 itens, sua pontuação varia de 1 a 4 ponto, sendo “1” ponto “discorda totalmente” e a pontuação de “4” pontos “concorda totalmente”. Quanto maior a pontuação final, maior a autoestima.

O instrumento utilizado neste estudo foi o questionário de Nahas; Barros e Francalacci (2000), intitulado “Perfil do Estilo de Vida”, que traz como componentes do estilo de vida a Nutrição, a Atividade Física, o Comportamento Preventivo, os Relacionamentos e o Controle de Estresse. Cada um desses componentes é avaliado por 3 questões, as quais teriam como opção de resposta as afirmativas: nunca, às vezes, quase sempre e sempre, correspondente a valores de 0, 1, 2 e 3, respectivamente. Após a classificação citada, fez-se, para cada componente do instrumento (são 5), uma média dos pontos marcados (0,1,2,3). Assim, os sujeitos obtiveram um escore de 0 a 3 pontos em cada um dos cinco componentes do perfil do estilo de vida.

Procedimentos

Trata-se de um estudo observacional e transversal, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário Metropolitano de Maringá, por meio do parecer número 3.036.622/2018.

A coleta de dados foi realizada em dois locais (comumente chamados de box) credenciados a modalidade Crossfit, localizados no município de Maringá/PR. O município apresenta, até a data da presente pesquisa (março a junho de 2019), cinco box credenciados. Após autorização dos locais de pesquisa, os indivíduos foram abordados pelo pesquisador em horários e dias diversos. Aqueles que aceitaram participar, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada por meio do Software SPSS 23.0, mediante estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado frequência e percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. A comparação da autoestima e do estilo de vida em razão do perfil de prática do exercício, foi efetuada por meio do teste “U” de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. A correlação entre o estilo de vida e a autoestima dos praticantes de Crossfit foi conduzida por meio do coeficiente da correlação de Spearman. O teste de Qui-quadrado de Pearson (X^2) foi utilizado para verificar associação da presença ou ausência de distúrbios na autoestima com o perfil dos praticantes. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 79 praticantes de Crossfit na faixa etária de 18 a 40 anos e média de idade de $29,44 \pm 5,71$ anos. Observou-se que a maioria dos praticantes de Crossfit era do sexo feminino (64,6%), tinha 30 anos ou mais (53,2%) e praticava o exercício há mais de um ano (55,7) com frequência semanal de três a quatro vezes (69,6%).

Notou-se que, de forma geral, os praticantes de Crossfit apresentaram satisfatória autoestima (Md = 27,0). Em relação ao estilo de vida (Tabela 2), os maiores escores foram nos componentes de comportamento preventivo (Md = 7,0), relações sociais (Md = 7,0) e atividade física (Md = 6,0). Ressalta-se que os praticantes de Crossfit apresentaram escore satisfatório no estilo de vida global (Md = 31,0)

Ao comparar a autoestima dos praticantes de Crossfit em função do perfil de prática (Tabela 1), houve diferença significativa em função do tempo de prática ($p = 0,014$) e da frequência semanal de prática ($p = 0,001$), indicando que, os indivíduos que praticam a modalidade, há mais de um ano e com maior frequência apresentaram maior escore de autoestima. Não houve diferença significativa ($p > 0,05$) na autoestima em função das do sexo e faixa etária.

Tabela 1 - Comparação da autoestima dos praticantes de Crossfit de Maringá/PR, em função do perfil de prática.

GRUPOS	Autoestima		P
	Md (Q1-Q3)		
Sexo	Masculino	28,0 (24,3-31,0)	0,504
	Feminino	27,0 (23,0-30,0)	
Faixa etária	18 a 23 anos	25,0 (22,5-30,5)	0,778
	24 a 29 anos	28,0 (24,3-31,5)	
	30 anos ou mais	27,5 (23,0-31,0)	
Tempo de prática	Até 1 ano	25,0 (22,0-28,0)	0,014*
	Mais de 1 ano	29,0 (27,0-31,8)	
Frequência semanal	1 a 2 vezes	21,0 (17,5-25,0) ^a	0,001*
	3 a 4 vezes	28,0 (23,0-30,0) ^b	
	Mais de 4 vezes	31,0 (27,0-33,0)	

*Diferença significativa - $p < 0,05$ (Teste "U" de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis). Nota: a) 1 a 2 vezes com 3 a 4 vezes e mais de 4 vezes; b) 3 a 4 vezes com mais de 4 vezes. Fonte: elaborada pelos autores.

Na comparação dos componentes de estilo de vida dos praticantes de Crossfit em função do perfil de prática (Tabela 2), houve diferença significativa no componente de relações sociais em função do tempo de prática ($p = 0,040$), indicando que os indivíduos que praticam a modalidade há mais de 1 ano ($Md = 8,0$) apresentaram maior escore do que os que praticam há menos de 1 ano ($Md = 7,0$). Além disso, foi encontrada diferença significativa nos componentes de nutrição ($p = 0,07$), atividade física ($p = 0,014$) e estresse ($p = 0,033$), evidenciando que os indivíduos que praticam o Crossfit mais de 4 vezes por semana apresentaram escore superior em todos os componentes em relação aos indivíduos que praticam de 1 a 2 vezes por semana. Não houve diferença significativa ($p > 0,05$) no escore dos componentes de estilo de vida em função do sexo e faixa etária.

Tabela 2 - Comparação do estilo de vida dos praticantes de Crossfit de Maringá/PR, em função do perfil de prática.

GRUPOS	Componentes de Estilo de vida				
	Nutrição	Atividade física	Comportamento Preventivo	Relações sociais	Estresse
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)
Sexo					
Masculino	4,5 (3,0-7,0)	6,5 (6,0-8,8)	6,0 (4,3-7,0)	7,0 (5,3-8,8)	6,0 (5,0-8,0)
Feminino	6,0 (4,0-7,0)	6,0 (6,0-7,0)	7,0 (5,0-8,0)	7,0 (6,0-9,0)	5,0 (4,0-7,0)
	P=0,479	P=0,096	P=0,263	P=0,598	P=0,084
Faixa etária					
18 a 23 anos	6,0 (2,0-7,5)	7,0 (6,0-8,0)	7,0 (3,5-8,0)	7,0 (6,0-8,5)	5,0 (3,0-7,5)
24 a 29 anos	6,0 (3,3-7,8)	6,0 (6,0-7,8)	6,0 (4,0-9,0)	8,0 (6,0-9,0)	6,0 (5,0-8,0)
30 anos ou mais	5,0 (3,0-7,0)	6,0 (6,0-8,3)	7,0 (5,0-8,0)	7,0 (6,0-8,3)	5,5 (4,0-7,0)
	P=0,561	P=0,741	P=0,781	P=0,979	P=0,302
Tempo de prática					
Até 1 ano	5,0 (4,0-7,0)	6,0 (6,0-8,0)	6,0 (4,0-8,0)	7,0 (6,0-8,0)	5,0 (4,0-7,0)
Mais de 1 ano	6,0 (3,0-7,0)	6,0 (6,0-8,8)	7,0 (5,3-8,0)	8,0 (6,0-9,0)	5,5 (3,3-7,0)
	P=0,612	P=0,988	P=0,053	P=0,040*	P=0,811

Frequência semanal					
1 a 2 vezes	3,0 (2,0-5,0)	6,0 (4,0-6,0)	5,0 (2,0-8,5)	6,0 (4,5-7,5)	4,0 (3,5-5,0)
3 a 4 vezes	5,0 (3,0-7,0)	6,0 (6,0-8,0)	6,0 (5,0-8,0)	7,0 (6,0-9,0)	6,0 (4,0-7,0)
Mais de 4 vezes	7,0 (5,0-8,0) ^a	7,0 (6,0-9,0) ^b	7,0 (5,0-9,0)	8,0 (6,0-9,0)	7,0 (5,0-8,0) ^c
	P=0,007*	P=0,014*	P=0,513	P=0,268	P=0,033*

*Diferença significativa - $p < 0,05$ (Teste "U" de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis). Nota: a) Mais de 4 vezes com ; 1 a 2 vezes. Fonte: elaborada pelos autores.

Ao analisar a correlação entre o estilo de vida e a autoestima dos praticantes de Crossfit (Tabela 3), verificou-se correlação significativa ($p < 0,05$), positiva e fraca ($r < 0,40$) da autoestima somente com os componentes de nutrição ($r = 0,23$) e relações sociais ($r = 0,33$), e como o escore global de estilo de vida ($r = 0,34$).

Tabela 3 - Correlação entre o estilo de vida e a autoestima dos praticantes de Crossfit.

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7
Estilo de vida							
1. Nutrição		0,24*	0,39*	0,34*	0,36*	0,74*	0,23*
2. Atividade física			-0,01	0,19	0,41*	0,48*	0,19
3. Comp. preventivo				0,29*	0,24*	0,60*	0,14
4. Relações sociais					0,28*	0,65*	0,33*
5. Estresse						0,68*	0,13
6. Estilo de vida global							0,34*
7. Autoestima							

*Correlação significativa ($p < 0,05$) – Coeficiente de correlação de Spearman. Fonte: os autores.

Verificou-se (Tabela 4) associação significativa da presença ou ausência de distúrbios na autoestima apenas com o tempo de prática ($p = 0,001$) e com a frequência semanal de prática ($p = 0,001$), evidenciando maior proporção de indivíduos que praticam o Crossfit há mais de 1 ano ($f=35$) com ausência de distúrbios de autoestima, além de uma tendência de ausência de distúrbios de autoestima na medida que aumenta a frequência semanal de prática.

Tabela 4 - Associação da presença ou ausência de distúrbios na autoestima com o perfil dos praticantes de Crossfit.

VARIÁVEIS	Distúrbio na autoestima		χ^2	P
	Ausência (n=49) f (%)	Presença (n=30) f (%)		
Sexo				
Masculino	19 (67,9)	9 (32,1)	0,626	0,429
Feminino	30 (58,8)	21 (41,2)		
Faixa Etária				
18 a 23 anos	8 (47,1)	9 (52,9)	1,001	0,317
24 a 29 anos	14 (70,0)	6 (30,0)		
30 anos ou mais	27 (64,3)	15 (35,7)		
Tempo de prática				
Até 1 ano	14 (40,0)	21 (60,0)	12,943	0,001*
Mais de 1 ano	35 (79,5)	9 (20,5)		
Frequência semanal				
1 a 2 vezes	0 (0,00)	9 (100,0)	12,202	0,001*
3 a 4 vezes	37 (67,3)	18 (32,7)		
Mais de 4 vezes	12 (80,0)	3 (20,0)		

* Associação significativa – $p < 0,05$: Teste de Qui-quadrado para proporções. Fonte: elaborada pelos autores.

Discussão

A presente investigação teve como objetivo investigar o estilo de vida e a autoestima de praticantes de Crossfit. Nesse sentido, observou-se que os praticantes de Crossfit, de maneira geral, apresentaram boa percepção de estilo de vida e autoestima. Embora, quando se tentou estabelecer relação entre ambas as variáveis, não foram encontrados indicativos de que o estilo de vida tenha sido fator interveniente na autoestima da amostra estudada. Os achados desta investigação corroboram com um leque de autores que a prática regular de exercício físico tem se associado de forma positiva com a melhoria do estilo de vida e autoestima dos seus praticantes (ROSÁRIO *et al.*, 2015, TAFARELLO; NASCIMENTO JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015; BAVOSO *et al.*, 2018).

A maior parte das correlações entre as dimensões o estilo de vida e a autoestima dos praticantes de Crossfit foi de magnitude positiva e fraca. Este fato pode ser explicado pelo fato de não existir uma associação linear entre as variáveis na forma como foram mensuradas. Uma outra provável explicação para esses achados pode ser o fato dos praticantes de Crossfit já serem ativos fisicamente e saudáveis, não existindo casos relevantes em relação a baixa percepção de autoestima a ponto de prejudicarem o estilo de vida dos praticantes de Crossfit.

Evidências mostram que cerca de 5% dos praticantes de Crossfit apresentam relação de dependência com a mesma (LICHTENSTEIN; JENSEN, 216). Os praticantes de Crossfit com maior frequência semanal de treino e que treinam há mais tempo (anos) apresentam menores distúrbios de autoestima. Diante disso, podemos afirmar que a prática de Crossfit estimula a socialização entre os participantes, empenho em buscas dos objetivos e melhora a autoestima dos participantes. Outra hipótese é que, os praticantes de Crossfit se engajam em uma maior variedade de exercícios, pelo fato do estilo da modalidade de não repetir o treinamento, desta forma, os praticantes se sentem mais motivados e maiores são as possibilidades de autoestima. Um agregado de autores assegura que a prática regular de exercício físico está diretamente ligada a uma melhora da autoestima na musculação (ROSÁRIO *et al.*, 2015, BAVOSO *et al.*, 2018); ginástica (TAFARELLO; NASCIMENTO JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015); corrida de rua (SANFELICE *et al.*, 2017). Esses achados demonstram que independente da modalidade de exercício físico praticada, a socialização fomentada pela prática pode favorecer a autoestima e autoconhecimento dos praticantes, sentimentos que são de suma importância para que o indivíduo tenha uma boa frequência e continuidade na sua modalidade.

Porém, deve-se ter cautelas com a exagerada frequência semanal e, obviamente, a intensidade das sessões de Crossfit. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) sugere potenciais benefícios do Crossfit, porém destaca significativos riscos de lesão em programas de condicionamento extremo como este. Tais programas envolvem a execução de alguns exercícios que, se realizados incorretamente ou de maneira excessiva, podem ocasionar lesões musculoesqueléticas, lesões ligamentares e até rabdomiólise (BERGERON *et al.*, 2011). Para ilustrar, estudo de Montalvo *et al.*, (2017) encontrou que tiveram maior probabilidade de lesões aqueles com maiores horas semanais de treinamento, anos de participação, altura e massa corporal.

Corroborando com os achados da presente investigação, Silva; Pereira e Rebolho (2017) ao analisarem a autoestima em mulheres que praticavam dança, observaram que a dança contribui para o desenvolvimento de autoestima, por promover uma maior autonomia física, melhora nas relações interpessoais devido ao contato com outros participantes e possibilita o autoconhecimento dos participantes. Em outra investigação Tafarello; Nascimento Junior e Oliveira (2015) observaram que mesmo a musculação sendo uma modalidade de caráter individual, os indivíduos têm contato com outros praticantes no momento da prática, já a ginástica por ser uma modalidade coletiva, aumentando assim, o papel dos praticantes na sociedade e a ampliação do círculo de amizades. Sendo esses fatores, o que pode justificar o alto escore de autoestima entre os participantes de Crossfit.

As comparações do estilo de vida dos praticantes de Crossfit em função do perfil de prática (Tabela 2) revelaram que indivíduos com maior frequência semanal se percebem com um perfil de estilo de vida mais saudável aos participantes com menor frequência semanal de treino. Embora seja a literatura evidencie que a maior frequência de treino esteja atrelada a melhoria nos parâmetros físicos, psicológicos e sociais (O'DONOVAN *et al.*, 2010, LEE *et al.*, 2014, COSTA *et al.*, 2016). Vale ressaltar que a frequência de treino também é a principal fonte causadora de comportamentos dependentes, causando diversos efeitos adversos sobre a saúde física e mental dos participantes (ZEULNER *et al.* 2016, RUDOLPH *et al.*, 2017). Esse tipo de comportamento se desenvolve na medida em que o tempo de prática e dedicação diária ao exercício aumenta (BÓNA *et al.*, 2019).

Ao compara a percepção de autoestima entre os praticantes de Crossfit, pode-se perceber que os praticantes com mais tempo de prática e com maior frequência, maior é a percepção de autoestima (Tabela 1). Esses resultados corroboram os encontrados estudos recentes (ROSÁRIO *et al.*, 2015; TAFARELLO;

NASCIMENTO JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015), que foi verificado um aumento de respostas positivas no final de um programa de exercício físico, concluindo que a participação no mesmo contribui de forma significativa, para a melhoria da autoestima das pessoas. Desta forma, a prática de Crossfit está diretamente relacionada ao acarretamento de diversos benefícios, tanto de caráter físico, quanto psicológico e social dos seus praticantes.

Por fim, ressalta-se que o presente estudo se limita por apresentar as características de uma única região, o que não reflete a realidade atual de todos os locais. Sugere-se que novos estudos sejam realizados em diferentes cidades, para que se possam encontrar diferentes índices e discussões a respeito da autoestima e de estilo de vida em praticantes de musculação Crossfit. Além disso futuras investigações devem adotar um maior número de participantes, bem como outras variáveis psicológicas, como também outras modalidades de exercício (corrida de rua, musculação, treinamento funcional). Além disso futuras investigações devem adotar caráter longitudinal, a fim de aumentar as chances de se encontrar uma amplitude e prevalência dos resultados.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que o tempo de prática e a frequência semanal parecem ser fatores intervenientes no estilo de vida e autoestima dos praticantes de Crossfit. Ressalta-se que, os indivíduos que praticam a modalidade, há mais de um ano e com maior frequência apresentaram maior escore de autoestima e melhor percepção de estilo de vida saudável. Além disso, a autoestima parece estar associada aos componentes de nutrição e relações sociais entre os praticantes de Crossfit.

Como implicações práticas, aponta-se a necessidade de orientação e incentivo a maior frequência semanal de prática de exercícios físicos, assim como à maior aderência a esta prática, visto que, neste estudo, foram variáveis que apresentaram relação positiva com a autoestima dos praticantes.

REFERÊNCIAS

- AGOSTINI, C.M. et al. Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v.16, n.55, p.29-35, 2018.
- BAVOSO, D. et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.7, n.2, p.26-37, 2018.
- BERGERON, M.F. et al. Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine consensus paper on extreme conditioning programs in military personnel. **Current Sports Medicine Reports**, v.10, n.6, p.383-389, 2011.
- BÓNA, E. et al. An unhealthy health behavior: analysis of orthorexic tendencies among Hungarian gym attendees. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v.24, n.1, p.13-20, 2019.
- CHRYSOHOOU, C. et al. High intensity, interval exercise improves quality of life of patients with chronic heart failure: a randomized controlled trial. **QJM: An International Journal of Medicine**, v.107, n.1, p.25-32, 2013.
- COSTA, S. et al. Maladaptive perfectionism as mediator among psychological control, eating disorders, and exercise dependence symptoms in habitual exerciser. **Journal of behavioral addictions**, v.5, n.1, p.77-89, 2016.
- DOMINSKI, F.H. et al. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v.25, n.2, p.229-239, 2018.
- FERRARI, T.K. et al. Healthy lifestyle in São Paulo, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.33, n.1, p.1-12, 2017.
- HAUSENBLAS, H.A.; DOWNS, D.S. "How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale." **Psychology and health**, v.17, n.4, p.387-404, 2002.
- LICHTENSTEIN, M.B.; JENSEN, T.T. Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. **Addictive Behaviors Reports**, v.3, p.33-37, 2016.
- LEE, D. et al. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. **Journal of the American College of Cardiology**, v.64, n.5, p. 472-481, 2014.

- MEYER, C. et al. Compulsive exercise and eating disorders. **European Eating Disorders Review**, v.19, n.3, p.174-189, 2011.
- MONTALVO, A.M. et al. Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in crossfit. **Journal of Sports Science & Medicine**, v.16, n.1, p.53-59, 2017.
- MRUK, C. **Auto-estima: Investigación, teoría y práctica**. Desclée de Brouwer, 1998.
- NAHAS, M.V.; DE BARROS, M.V.G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.5, n.2, p.48-59, 2000.
- O'DONOVAN, G. et al. The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. **Journal of sports sciences**, v.28, n.6, p.573-591, 2010.
- ROSÁRIO, M. et al. Motivação intrínseca para a prática de atividade física e bem-estar psicológico em indivíduos idosos. **Atividade Física e Populações Especiais**, v.2, p.95-110, 2015.
- ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Revised edition. 1989.
- RUDOLPH, S. et al. Zur Prävalenz von orthorektischem Ernährungsverhalten bei sportlich aktiven Studierenden. **German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin**, v.68, n.1, p.10-13, 2017.
- SANFELICE, R. et al. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.11, n.64, p.83-88, 2017.
- SIBLEY, B.A.; BERGMAN, S.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.
- SILVA, J.C.; PEREIRA, C.A.M.; REBOLHO, A.C.F. Avaliação da qualidade de vida e da autoestima em mulheres praticantes de stiletto dance. **Multiciência-UNICEP**, v.6, p.39, 2017.
- SIQUEIRA, A.F. et al. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. **Saúde e Pesquisa**, v.10, n.2, p.331-338, 2017.
- TAFARELLO, R.; NASCIMENTO JÚNIOR, J.R.A.; OLIVEIRA, D.V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**, v.16, n.4, p.249-254, 2015.
- TIBANA, R.A. et al. Relação da força muscular com o desempenho no levantamento olímpico em praticantes de CrossFit®. **Revista Andaluza de Medicina Del Deporte**, v.11, n.2, p.84-88, 2018.
- ZEULNER, B. et al. Disordered eating and exercise dependence in endurance athletes. **Advances in Physical Education**, v.6, n.2, p.76-87, 2016.

Avenida Gudner, 1610
Maringá/PR
87050-900