



**BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**REGINA MOTA DA SILVA NETA**

**MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DO *CROSS TRAINING* EM ADERIREM E  
PEMANECEREM NA MODALIDADE**

**Conceição do Coité - BA**

**2022**

**REGINA MOTA DA SILVA NETA**

**MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DO *CROSS TRAINING* EM ADERIREM E  
PEMANECEREM NA MODALIDADE**

Artigo científico apresentado à disciplina TCC II,  
da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI,  
como Trabalho de Conclusão de Curso do  
curso de Bacharelado Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Clebson dos Santos  
Mota.

**Conceição do Coité - BA  
2022**

Ficha Catalográfica elaborada por:  
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária  
CRB: 5/1222

S389 Silva Neta, Regina Mota da  
Motivação dos praticantes do *cross training* em  
aderirem e permanecerem na modalidade/Regina  
Mota da Silva Neta. - Conceição do Coité: FARESI,  
2022.  
15f.;il.

Orientador: Prof. Me. Clebson dos Santos Mota.  
Artigo científico (bacharel) em Educação  
Física - Faculdade da Região Sisaleira(FARESI).  
Conceição do Coité, 2022.

1 Educação Física 2 Cross Training.3  
Modalidade Esportiva.I Faculdade da Região  
Sisaleira – FARESI II Mota, Clebson dos Santos  
Mota III Título.

CDD:796

# MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DO *CROSS TRAINING* EM ADERIREM E PEMANECEREM NA MODALIDADE

Regina Mota da Silva Neta<sup>1</sup>

Clebson dos Santos Mota<sup>2</sup>

## RESUMO

O *cross training* tem se mostrado como uma modalidade em expansão, com o número de praticantes aumentando ao longo dos anos. O *cross training* promove uma metodologia baseada em movimentos constantemente diversificados e com alta funcionalidade, que são realizados com uma elevada intensidade e funcionalidade. Além disso, tem como objetivo o desenvolvimento de modo coletivo das capacidades físicas do aluno, demonstrando um grau de complexidade de movimento elevado. Como uma modalidade esportiva, seus adeptos costumam buscar uma boa performance esportiva e rendimento satisfatório. Dessa forma, esse estudo teve como objetivo discutir, através de uma revisão de literatura, os elementos que motivam homens e mulheres a aderirem e permanecerem na modalidade de *cross training*. A partir disso, utilizou-se de uma pesquisa na literatura de caráter descritivo, no qual foram abordadas diversas perspectivas de autores que dispõem de embasamento científico a respeito do tema. Os resultados revelaram que o *cross training* possui uma série de benefícios para quem o pratica e que é uma prática promissora na área da educação física. Logo, a elevada adesão de praticantes no *cross training* evidenciou a necessidade de pesquisas relacionadas ao tema e espera-se que esse estudo possa contribuir para futuras pesquisas na temática abordada.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cross Training, Educação Física e Modalidade Esportiva.

## ABSTRACT

Cross training has shown itself as an expanding modality, with the number of practitioners increasing over the years. Cross training promotes a methodology based on constantly diversified and highly functional movements, which are performed with high intensity and functionality. In addition, it aims to collectively develop the student's physical capabilities, demonstrating a high degree of movement complexity. As a sport, its supporters tend to seek good sporting performance and satisfactory income. Thus, this study aimed to discuss, through a literature review, the elements that motivate men and women to join and remain in the cross training modality. Based on this, a descriptive literature search was used, in which different perspectives of authors who have a scientific basis on the subject were approached. The results revealed that cross training has a number of benefits for those who practice it and that it is a promising practice in the area of physical education. Therefore, the high adherence of practitioners in cross training highlighted the need for research related to the topic and it is expected that this study can contribute to future research on the topic addressed.

**KEYWORDS:** Cross Training, Physical Education e Sports.

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Educação Física. Faculdade da Região Sisaleira – FARESI.

<sup>2</sup> Docente do curso de Bacharelado em Educação Física. Faculdade da Região Sisaleira – FARESI.

## 1. INTRODUÇÃO

O ato de praticar atividades físicas pode contribuir para a percepção de bem-estar dos seus praticantes, melhora a sensação e níveis de aptidão física, além de melhorar a qualidade de vida destes através de aspectos individuais e socioambientais, por meio de um estilo de vida ativo (FEITO, 2018). Contudo, para garantir estas melhorias é preciso que a pessoa se mantenha na atividade. Neste contexto, a motivação é um fator indispensável para a manutenção da vontade para adesão da prática de um determinado esporte ou exercício físico (BALBINOTTI et al., 2015).

A motivação é uma área de estudo da psicologia do esporte que está em destaque no contexto da Educação Física, tornando-se um processo em que o produto final é uma meta que o indivíduo tem como finalidade, tendo relação também com fatores internos e externos (SAMULSKI, 2013). Assim, ao executar uma tarefa de maneira consciente, o indivíduo objetiva uma recompensa, seja positiva ou negativa, entretanto, é evidente que o intuito seja positivo e, dessa forma, as pessoas são motivadas a todo instante por fatores internos e externos (BEZERRA, 2019).

O treinamento funcional de alta intensidade, em inglês, *High-Intensity Functional Training* (HIFT) tem se popularizado como técnica de treinamento dentro de centros de treinamento e academias. A diversidade de categorias esportivas surge como um provável atenuante de adaptação da pessoa à prática cotidiana de treinamentos físicos. O *Cross Training* é uma modalidade de alta intensidade que foi criada recentemente e está em ascensão na sociedade para pessoas que buscam bem-estar, saúde e uma melhor relação com o seu corpo e como o vê (TIBANA et al., 2018).

Recentemente, foi possível identificar um crescimento no número e no tipo de atividade que existe a predominância de alta intensidade (DOMINSKI et al., 2018). Para a prática desses planos de treinamento intenso, como o *crossfit*, que dispõe de cargas intensas e volumosas de maneira relativa para seus participantes, os graus de motivação destes deverão seguir o elevado nível de exigência da modalidade (FERRAZ, 2018).

Como uma categoria que proporciona ganho de condicionamento físico geral

e prepara o praticante para encarar vários desafios com treinos dinâmicos, o *crossfit* surgiu com entusiasmo entre as modalidades existentes. Como uma modalidade esportiva, seus adeptos costumam buscar uma boa performance esportiva e rendimento satisfatório (BIZARRO, 2018).

Diante disso, este trabalho teve por objetivo discutir, através de uma revisão de literatura, os elementos que motivam homens e mulheres a aderirem e permanecerem na modalidade de *Cross Training*.

## **2. METODOLOGIA**

Esta pesquisa caracteriza-se a partir da abordagem qualitativa de natureza descritiva. A pesquisa descritiva possui uma característica da perspectiva do objetivo deste trabalho, sendo definida também por “descrever, narrar, classificar características de uma situação e estabelece conexões entre a base teórico-conceitual existente ou de outros trabalhos já realizados sobre o assunto” (CHAROUX, 2006). A revisão na literatura favorece a capacidade de sintetizar o conhecimento científico, possibilitando a investigação do conhecimento produzido por outros autores com relação à temática estudada (LAKATOS, 2010).

Foram analisados 24 artigos científicos a respeito da temática no *Google Acadêmico* e *Scielo*, publicados no período de 2001 até 2022. Utilizou-se tanto artigos nacionais disponíveis em texto completo online. O idioma abordado nos textos foi o Português. As palavras-chave empregadas foram: “*Crossfit*”, “*Cross training*”, “Exercícios físicos”, “Motivação” e “Treinamento”. Para a escolha das fontes, determinou-se como parâmetros de inclusão artigos e teses que abordaram o tema da revisão. A pesquisa seguiu os seguintes aspectos: leitura do material selecionado e registro das informações retiradas das fontes. Posteriormente, realizou-se a análise e interpretação dos resultados por meio da leitura analítica, com o intuito de sintetizar e ordenar as informações incluídas nas fontes. Finalmente, foi produzida uma discussão dos resultados obtidos.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Neste estudo, foram analisados artigos científicos que estavam de acordo

comos critérios de inclusão definidos anteriormente. A partir disso, para a análise dos resultados, após leitura do texto foram selecionados 13 artigos científicos com base nos critérios de elegibilidade. Os principais resultados obtidos são apresentados no Quadro 1:

**Quadro 1:** Descrição dos resultados observados no estudo.

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS
XAVIER, 2017	Estudo transversal	A prevalência de lesões entre os praticantes foi 56,2%. Dentre os fatores associados às lesões está o sexo, o sobrepeso, fazer outra atividade física além do <i>crossfit</i> , praticar mais de três vezes por semana com um tempo diário acima de 1 hora de treino, uso de suplementos alimentares, ingestão de bebidas alcoólicas e uso de cigarro.
FERNANDO et al., 2021	Estudo transversal	Os dados foram analisados utilizando o programa estatístico SPSS versão 20.0. Foram expressos em média $\pm$ desvio padrão e o teste de normalidade de Shapiro-Wilk foi executado. Para comparação das médias, foi utilizado o teste T de <i>student</i> para amostras independentes. Após análise não foi encontrado diferenças significativas entre os praticantes de <i>crossfit</i> e <i>cross training</i> .
SOUZA, 2017	Estudo descritivo	As caracterizadas como lesões que impediram o praticante de treinar, competir ou trabalhar. Ainda, segundo as estatísticas, 73% dos entrevistados relataram ter se lesionado durante a prática.
SMITH, 2013	Estudo transversal	Os dados mostram que o HIPT melhora significativamente o $VO_2\max$ e a composição corporal em indivíduos de

		ambos os sexos em todos os níveis de condicionamento físico.
HAK et al., 2013	Estudo observacional e transversal	As taxas de lesões com o treinamento <i>crossfit</i> são semelhantes às relatadas na literatura para esportes como levantamento de peso olímpico, levantamento de peso e ginástica e inferiores aos esportes de contato competitivos, como <i>rugby union</i> e <i>rugby league</i> .
RUIVO, 2019	Estudo descritivo	Assim como em outras modalidades desportivas, é imprescindível atender ao nível de condição física e clínica de cada participante.
ORGANISTA, 2018	Estudo descritivo	Foi possível analisar os diversos benefícios e contribuições para o condicionamento físico e qualidade de vida dos indivíduos que o praticam.
MENEZES, 2013	Estudo descritivo documental	A partir dos resultados obtidos é provável que o <i>crossfit</i> mantenha uma taxa de crescimento igual ou superior à taxa do mercado de <i>fitness</i> , também considerando as dificuldades de implantar um modelo de negócios cuja proposta de valor é diferente da proposta mais comumente praticada no setor.

SPREY et al., 2016	Estudo epidemiológico descritivo	Não foram encontradas diferença significativa nas taxas de incidência de lesões em relação aos dados demográficos. Não houve diferença significativa em relação
-----------------------	--	--

		às atividades esportivas anteriores, pois os indivíduos que não praticaram atividade física prévia apresentaram índices de lesões muito semelhantes aos que praticavam em qualquer nível.
DOMINSKI, 2018	Revisão sistemática	Os estudos mostraram temas relacionados principalmente a Fisiologia do Exercício (n=11) e Psicologia do Esporte e do Exercício (9). A maioria dos estudos foram realizados por pesquisadores dos Estados Unidos (24/54, 54%) e Brasil (5/11, 36%).
TIBANA, 2015	Estudo descritivo	Foi demonstrado que as pesquisas ainda são escassas e as que já existem não são conclusivas, ou deixam lacunas metodológicas para futuras investigações
MORAN et al., 2017	Estudo transversal	Os resultados demonstraram que o <i>crossfit</i> tem crescido em escala gradativa nos últimos anos e o número de adeptos cada vez mais alto.
PARTRIDGE et al. 2014	Estudo transversal	Os resultados do estudo sugerem que os praticantes devem considerar como as percepções do clima motivacional e dos objetivos em configurações de exercícios baseados em grupo, como o <i>crossfit</i> , podem variar com base em variáveis demográficas, e que essas diferenças podem afetar a forma mais eficaz de motivar, incentivar e instruir membros do grupo, particularmente no que

		diz respeito a ajudar os membros a estabelecer metas que abordem mais efetivamente sua abordagem ao regime de <i>crossfit</i> .
--	--	---

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

O *crossfit* é uma atividade física que envolve um dos programas de treinamento de força e condicionamento físico geral que mais cresce em número de praticantes, além de contar com mais de 10.000 academias conveniadas mundialmente. O modelo de treinamento criado em 1995 por Greg Glassman tem o objetivo de desenvolver o condicionamento de forma ampla, inclusiva e geral, instruindo os praticantes para qualquer contingência física necessitada (XAVIER, 2017).

De acordo com Fernando et al. (2021), o *Crossfit* e o *Cross training* são programas de treinamentos extremos que englobam uma diversidade de exercícios. O nome *Crossfit* trata-se da marca criada para caracterizar a modalidade. Por outro lado, o *Cross training* é nome dessa modalidade praticada no Brasil.

O *crossfit* vem sendo praticado nos amplos espaços *indoors* ou ao ar livre onde se realizam treinos coletivos. Desse modo, pode ser definido que esta prática vem tornando-se eficiente devido ao aspecto coletivo em que é realizada, colaborando para um melhor desenvolvimento por causa do ambiente e a motivação dos participantes (SOUZA, 2017).

Existem diversas metodologias para ter uma ampla aptidão física por meio de múltiplos exercícios a serem praticados. As poucas evidências científicas sobre o programa possuem sérias limitações metodológicas e apontam um elevado risco de lesões associado ao *crossfit* (SOUZA, 2017).

A pesquisa de Smith et al. (2013) é uma das mais utilizadas para explicar o uso do *crossfit* por atribuir melhorias na composição corporal e na condição cardiorrespiratória. Já os dados obtidos por Hak et al. (2013) de praticantes *crossfit* de vários níveis de condicionamento que treinavam há pouco mais de um ano, demonstraram um índice de lesões de 3,1 por 1000 horas treinadas.

No método de execução dos movimentos é relevante lembrar que para alunos inexperientes não se deve colocar carga quando começa a sentir cansaço

pelo esforço. Diversas vezes ocorre que os treinadores não prestam atenção a esse conceito por querer alcançar um resultado rápido, dando assim, um ponto favorável ao mercado, porém criando problemas de saúde, como o aumento de risco de lesões. Além da carga, é necessário tomar cuidado também sobre o volume dos treinos dependendo do WOD (*Workout of Day*, em português, Treino do Dia) e da semana do treino (RUIVO, 2019).

A melhor forma de iniciar o *crossfit*, é habituar-se com os elementos de *crossfit*, como *box jump*, *clean*, *deadlift*, *squat*, *pull-up*, *push-up*, entre outros. É indispensável aprender a mecânica dos movimentos básicos nos primeiros meses. Para quem é iniciante no método *crossfit* será preciso em primeiro lugar praticar em modo frequente o treino do dia e sucessivamente elevar a intensidade dos exercícios (ORGANISTA, 2018).

Para Menezes (2013), o *crossfit* enquanto técnica, pode ser determinado como o agrupamento de exercícios de várias práticas funcionais e atléticas em um modelo variável e intenso.

O *Cross training* é um método de treinamento recente, com aproximadamente de 18 anos de criação, que abrange a realização de exercícios diversos funcionais de alta intensidade, em que se pratica levantamento de peso olímpico (LPO), calistenia, corrida, remadas e arranque de peso (SPREY et al., 2016). A principal finalidade do *Cross training* é o desenvolvimento de modo coletivo das capacidades físicas do aluno, demonstrando um grau de complexidade de movimento elevado, o que gera uma maior importância de haver um acompanhamento de um profissional de educação física no momento do exercício (FERNANDO et al., 2021).

A primeira pesquisa referente à área do *cross training* ocorreu em 2013, demonstrando o quanto esta técnica de treinamento começou a ser pesquisada recentemente, fazendo com que vários campos de estudo estejam ainda desassistidos a respeito de informações sobre esta modalidade de treinamento (DOMINSKI, 2018).

Esta modalidade vem ganhando cada vez mais adeptos, uma vez que o exercício de alta intensidade proporciona benefícios físicos e, dessa forma, interfere positivamente na saúde e bem-estar do indivíduo. Além disso, graças às suas características de práticas desafiadoras com estabelecimento de metas que motivam os seus praticantes a ultrapassarem seus níveis de resistência física

(TIBANA, 2015). Dados de 2017 trazem o número de 12 mil centros de treinamento certificados e registrados no mundo e cerca de 40 mil praticantes registrados no Brasil (MORAN et al., 2017).

Partridge et al. (2014) verificaram que a elevada adesão de praticantes no *cross training* evidenciou a necessidade de pesquisas relacionadas à motivação dos seus praticantes, constatando que o público masculino buscou o treinamento com o objetivo de atingir uma melhor aptidão física enquanto o público feminino o exercia buscando de melhor aparência física.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no que foi analisado, pode-se considerar que a prática do *cross training* é de grande importância para a qualidade de vida e o bem-estar, bem como melhorias nos indicadores fisiológicos. As formas e técnicas que são apresentadas no *cross training* podem diversificar, ampliando as possibilidades da prática, com base na identificação com a modalidade e a experiência pessoal.

É inquestionável que realizar exercício físico de forma regular proporciona diversos benefícios ao indivíduo, tanto de natureza crônica como aguda, seja o *crossfit*, treinamento resistido tradicional ou outra metodologia/modalidade de prática. Destaca-se que é de grande importância mais embasamentos científicos a respeito da temática, pois ainda há poucos estudos na literatura a respeito do *cross training*. Apesar disso, espera-se que esse estudo possa colaborar para o acréscimo de dados empíricos à literatura sobre motivação à prática do *cross training*, sendo necessário novas análises investigando outras variáveis para compreender os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios.

#### REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v.37, p. 65-73, 2015.

BEZERRA, Matheus da Silva Nóbrega et al. Relação entre motivação e paixão: um estudo em praticantes de Crossfit na cidade de João Pessoa-PB. **Diálogos**

**em Saúde**, v. 1, n. 2, 2019.

BIZARRO, Viviane Costa. Perfil dos praticantes de crossfit da box crossfit 409 e suas motivações relacionadas à modalidade. 2018.

CHAROUX, Ofélia Maria Guazzelli. Metodologia: processo de produção, registro e relato do conhecimento. 2006.

DOMINSKI, Fábio Hech; SERAFIM, Thiago Teixeira; ANDRADE, Alexandro. Produção de conhecimento sobre Crossfit®: revisão sistemática. **RBPFEEX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 12, n. 79, p. 962-974, 2018.

FEITO, Yuri et al. High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness. **Sports**, v. 6, n. 3, p. 76, 2018.

FERNANDO, Willian et al. Capacidades físicas e medidas antropométricas entre praticantes de Crossfit® e Crosstraining. **Multidisciplinary Science Journal**, v. 3, p.e2021006-e2021006, 2021.

FERRAZ, Pedro André Pinto da Silva Araújo et al. Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit. 2018.

HAK, Paul Taro; HODZOVIC, Emil; HICKEY, Ben. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. **Journal of strength and conditioning research**, v.1,n.1, p. 2-14, 2013.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Metodologia científica. In: **Metodologia qualitativa e quantitativa**. São Paulo: Atlas, 2010.

MENEZES, Rodrigo da Costa. **O forte do mercado: Uma análise do mercado de Fitness não convencional**. 2013. Dissertação (Mestrado em Administração) - Fundação Getúlio Vargas Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Rio de Janeiro, 2013.

MORAN, Sebastian et al. Rates and risk factors of injury in CrossFit: a prospective cohort study. **J Sports Med Phys Fitness**, v. 57, n. 9, p. 1147-1153, 2017.

ORGANISTA, Cássio Augusto Machado. **CrossFit: benefícios e métodos da prática vs treinamento resistido tradicional: uma breve revisão**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Erechim, 2018.

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.

RUIVO, R.; SOARES, M. A.; RUIVO, J. Prevenção de lesões no crossfit: bases científicas e aplicabilidade. **Revista Medicina Desportiva Informa**, v. 10, n. 2, p.

28-30, 2019.

SAMULSKI, Dietmar Martin; MENZEL, Hans-Joachim; PRADO, Luciano Sales(Ed.). **Treinamento esportivo**. Editora Manole, 2013.

SMITH, Michael M. et al. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **J Strength Cond Res**, v. 27, n. 11, p.3159-3172, 2013.

SOUZA, Daniel Costa de; ARRUDA, Antônio; GENTIL, Paulo. CROSSFIT®: Riscos Para Possíveis Benefícios?. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 11, n. 64, p. 138-139, 2017.

SPREY, Jan WC et al. An epidemiological profile of CrossFit athletes in Brazil. **Orthopaedic journal of sports medicine**, v. 4, n. 8, p. 2325967116663706, 2016.

TIBANA, Ramires Alsamir 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.

TIBANA, Ramires Alsamir; ALMEIDA, Leonardo Mesquita de; PRESTES, Jonato. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento. **Rev Bras CiencMov**, v. 23, n. 1, p. 182-5, 2015.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte. **Porto Alegre: Artmed**, 2001.

XAVIER, Alan Almeida de; DA COSTA LOPES, Airton Martins. Lesões musculoesqueléticas em praticantes de crossfit. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, v. 1, n. 1, p. 11-27, 2017.