



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO
OS POSSÍVEIS ASPECTOS SOCIOEMOCIONAIS EM PRATICANTES DE
CROSSFIT: ANÁLISE A PARTIR DO RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**GILMAR DOS PASSOS REIS
HELENA DE BARROS DOS SANTOS**

**LAVRAS/MG
2023**

**GILMAR DOS PASSOS REIS
HELENA DE BARROS DOS SANTOS**

**OS POSSÍVEIS ASPECTOS SOCIOEMOCIONAIS EM PRATICANTES DE
CROSSFIT: ANÁLISE A PARTIR DO RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras – Unilavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

Aprovado em 25/05/2023

ORIENTADOR

Prof. Me. Alex Ribeiro Nunes

LAVRAS/MG

2023

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento Técnico
da Biblioteca Central do UNILAVRAS

R375p Reis, Gilmar dos Passos.
Os possíveis aspectos socioemocionais em praticantes de Crossfit:
análise a partir de um relato de experiência / Gilmar dos Passos Reis,
Helena de Barros dos Santos – Lavras: Unilavras, 2023.

41f.:il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Educação Física) – Unilavras,
Lavras, 2023.

Orientador: Prof. Alex Ribeiro Nunes.

1. Crossfit. 2. Motivação. 3. Vivências. I. Santos, Helena de Barros
dos. II. Nunes, Alex Ribeiro (Orient.). III. Título.

**GILMAR DOS PASSOS REIS
HELENA DE BARROS DOS SANTOS**

**OS POSSÍVEIS ASPECTOS SOCIOEMOCIONAIS EM PRATICANTES DE
CROSSFIT: ANÁLISE A PARTIR DO RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras – Unilavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

Aprovado em 25/05/2023

ORIENTADOR

Prof. Me. Alex Ribeiro Nunes

MEMBRO DA BANCA

Prof. Dr. Pablo Ramon Domingos

LAVRAS/MG

2023

DEDICATÓRIA

Às inúmeras pessoas que cruzaram nossos caminhos, algumas para nos incentivarem, outras para nos desafiarem; e nestas trocas constantes, nestas idas e vindas, nos deram a chance de crescermos, de nos aperfeiçoarmos e de fazermos descobertas fantásticas.

DEDICAMOS
Gilmar e Helena

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão a todos aqueles/as que contribuíram de alguma forma para a realização deste trabalho de conclusão de curso:

A Deus, por não me deixar desistir;

Aos meus pais, por reforçarem que através dos estudos conseguimos alcançar nossos sonhos;

Aos professores/as que me acompanharam ao longo dessa jornada. Em especial ao Professor Alex Ribeiro Nunes, meu orientador e amigo, que me guiou de forma exemplar, sempre me fornecendo orientação e *feedbacks* construtivos.

Aos colegas e amigos/as que me apoiaram e incentivaram durante o processo de produção do meu trabalho. Os *insights* e discussões foram essenciais para o desenvolvimento das ideias apresentadas.

A minha família, especialmente meus irmãos, que me apoiaram incondicionalmente e me deram força nos momentos mais difíceis.

À instituição, que possibilitou a concretização de mais uma meta, que está prestes a acontecer.

Gilmar dos Passos Reis

Agradeço primeiramente a Deus; a minha mãe Imaculada Conceição de Barros e meu pai Sebastião Justino dos Santos, por estarem sempre ao meu lado me apoiando e incentivando ao longo dessa jornada.

Helena de Barros dos Santos

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1	Box de Crossfit - Local do Estágio - Arenafit Academia	13
Imagem 2	Box de Crossfit - Local do Evento - Team Wod Tóriuns	13
Imagem 3	Box de Crossfit - Local do Evento - Campeonato de Levantamento de Peso	13
Imagem 4	Pós-wod	16
Imagem 5	Pós-treino	18
Imagem 6	Feedback na execução do movimento	20
Imagem 7	Evento de Socialização Team Wod Tóriuns	22
Imagem 8	Campeonato de LP	22
Imagem 9	Studio Milani Fitness	25
Imagem10	Execução do Clean	26
Imagem11	Execução do Snatch	28
Imagem12	Kipping Swing	29
Imagem13	Remo	30
Imagem14	Socialização após o treino	32

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO GILMAR DOS PASSOS REIS	8
1.1 INTRODUÇÃO HELENA DE BARROS DOS SANTOS	10
2 PERCURSO METODOLÓGICO	12
3 DESENVOLVIMENTO GILMAR DOS PASSOS REIS – ANÁLISE DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM PRATICANTES DE CROSSFIT A PARTIR DE UM RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIAS E APROXIMAÇÕES TEÓRICAS	13
3.1 LOCAIS DE ESTÁGIO E EVENTOS: PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES	13
3.2 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS A PARTIR DAS VIVÊNCIAS	16
3.3 IMPRESSÕES SOBRE OS ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE CROSSFIT	18
3.4 A MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE CROSSFIT E SUA RELAÇÃO COM O/A PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	20
3.4.1 O/A PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O/A PRATICANTE DE CROSSFIT: MOTIVAR-SE PARA SE TORNAR UM/A AGENTE MOTIVADOR/A	22
4 DESENVOLVIMENTO HELENA DE BARROS DOS SANTOS – ESTUDO DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM PRATICANTES DE CROSSFIT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	25
4.1 STUDIO MILANI FITNESS	25
4.2 EXPERIÊNCIAS VIVENCIADAS	26
5 AUTOAVALIAÇÃO	34
6 CONCLUSÃO	36
REFERÊNCIAS	38
APÊNDICES	41

1 INTRODUÇÃO

Quem anda no trilho é trem de ferro. Sou água que corre entre pedras
- liberdade caça jeito. (Manoel de Barros)

Embalado pelas doces e fortes palavras de Manoel de Barros, inicio este trabalho onde evidencio parte de uma trajetória marcada por luta, por desejo e por conquistas. Neste tocante, torna-se impossível distanciar as razões e as emoções, visto que, para chegar até aqui foi necessário arrebentar correntes, trilhar novos caminhos e construir novas liberdades. Eu, Gilmar dos Passos Reis, sou o terceiro filho de uma família de cinco irmãos; meu pai e minha mãe, trabalhadores da terra, nos criou em um pequeno e simples sítio na zona rural; por lá vivi até os meus dezoito anos, quando resolvi ir para a cidade para tentar uma vida melhor em busca de oportunidades de emprego e estudos. Vale ressaltar que sou o único filho que conseguiu chegar até a Universidade, estou cursando minha segunda graduação que, de fato, foi minha escolha e é minha paixão – a Educação Física. Sou estudante do sétimo período do curso, me identifiquei com esta área por diversos fatores, dentre eles a afeição pelo movimento e pela prática esportiva.

Desde a infância a atividade física sempre fez parte da minha rotina, visto que, vivendo na roça, meus irmãos e eu ajudávamos nossos pais com o trabalho do dia a dia: o manejo da horta, a colheita da safra, a alimentação dos animais, a limpeza do curral, eram muitos os afazeres e, portanto, um movimento constante, subir, descer, correr, pular, carregar, etc. Já na juventude, foi o exercício físico que contribuiu, e muito, para que eu conseguisse me reerguer depois de um quadro inicial de depressão. Hoje, na vida adulta, depois deste lindo encontro com a Educação Física, que foi iniciado pelo prazer de estar dentro das academias, pela adrenalina das corridas de rua, pelas aventuras das trilhas e pelos desafios do Crossfit, torna-se fácil compreender a dedicação e empenho, cada vez maiores, pela futura profissão. É no Crossfit que tenho, atualmente, vivenciado ricas experiências e aprendizagens e, por isso, achei pertinente registrar para construir um trabalho acadêmico sobre algo que tem sido tão marcante.

Ao vislumbrar minhas possibilidades de atuação, visto que, estamos na reta final da graduação, pretendo continuar os estudos, me especializar na prática do Crossfit, bem como, me aprofundar nas vivências e especificidades desta modalidade.

Neste processo de construção, também estou trabalhando para evidenciar duas marcas que criei. São elas: a “Arena Fit” que, juntamente com meus sócios, inauguramos uma academia voltada à prática do Crossfit e, ainda, a “Tóriuns”, inicialmente direcionada a criação de artigos esportivos.

Ressalto que, neste percurso, alguns aspectos foram sendo evidenciados, o que muito chamou minha atenção, gerou inquietação e, portanto, fez emergir este trabalho. Tem ocorrido, neste caminho, no entrelaçar da teoria e da prática, uma consolidação do conhecimento, uma formação integral e necessária ao Profissional de Educação Física.

Neste trabalho, através do meu relato de experiência, pretendo explicitar, alguns sentimentos/ações que envolvem o/a praticante da modalidade de Crossfit, tais como: a motivação em que realizam diariamente os circuitos propostos, o trabalho em equipe e a persistência para a superação de desafios. Neste tocante, pretendo ainda, trazer autores e autoras com seus artigos e teorias que dialoguem com meus relatos sustentando-os, para que assim possa promover reflexões pertinentes, não somente aos alunos e alunas do Curso de Educação Física, mas aos praticantes da modalidade e sociedade em geral.

De antemão, é preciso reafirmar que, a busca pelo padrão de corpo considerado popularmente perfeito, muitas das vezes, está relacionada a prática de atividade física o que, conseqüentemente, não é diferente no Crossfit, mas é preciso evidenciar, também, outros objetivos dos/as praticantes, amadores/as e profissionais, saúde, alívio do estresse, qualidade de vida, entre outros. Estes se destacam como importantes ganhos na rotina de crossfiteiros/as, a cada treino uma superação diferente, a cada semana um novo amigo(a) dentro do box, a cada mês um domínio de movimento que você não conseguia dominar. Quando você se dá conta a galera faz parte do seu grupo principal de amigos/as e o Crossfit se torna uma rotina e um *hobby* da sua vida.

Diante disso lanço, através de meu relato de experiência, a possibilidade de um novo olhar para a prática de Crossfit; algo que evidencie os aspectos motivadores relacionados a esta prática, algo que possa desmistificar preconceitos, diminuir distâncias e promover reflexões, culminando em novas práticas. É, sem dúvida, um relato de experiência problematizador.

1.1 INTRODUÇÃO

O maior apetite do homem é desejar ser. (Manoel de Barros)

Eu, Helena de Barros dos Santos, em novembro de dois mil e dezenove, impulsionada por um antigo desejo, realizei o vestibular e ingressei no curso de Educação Física do Centro Universitário de Lavras - Unilavras. Iniciava ali um sonho que, agora, está prestes a se concretizar.

O meu interesse pelo curso surgiu quando ainda tinha sete anos, já praticava vários esportes e isso não mudou desde então. Havia, continuamente, a vontade de cursar Educação física e, portanto, sem hesitar, comecei a graduação e estou cada dia mais convicta de que realizei a escolha certa.

A Educação física é uma área muito ampla, com isso, oportuniza uma grande variedade de atuação e trabalho, então futuramente pretendo trabalhar com o Crossfit, pois, promove qualidade de vida aos praticantes, trazendo consigo valores inestimáveis, como disciplina e paciência.

Neste tocante, surge também, o desejo de construir este trabalho a partir desta vertente, das experiências vivenciadas com a prática do Crossfit e de seus benefícios, inclusive, socioemocionais.

No que se refere ao Crossfit aprendi que ele foi criado na intenção de desenvolver a melhora do condicionamento físico de forma geral, ele envolve Levantamento de Peso (LP), exercícios cíclicos e ginásticos, é uma modalidade que requer disciplina e constância para sua evolução.

Para melhor situar, Schultz et al. (2016) enfatiza que existem vários benefícios relacionados a este método de treinamento, no qual o Crossfit retém alto perfil devido ao forte apelo da mídia e, tipos de treinamento de caráter motivador e desafiador. Além disso, são realizados exercícios de alta intensidade com o intuito de propor benefícios globais em menor tempo de prática, quando comparado aos modelos tradicionais.

Nesta perspectiva da prática motivadora, vale conhecer um pouco mais sobre este conceito e, de acordo com Luckwu (2008), a motivação vem do verbo latino "*movere*", que tem o significado de mover-se. No dicionário da língua portuguesa a palavra motivação tem o significado de um conjunto de fatos que determina a atividade e as condutas individuais.

O que vem fazendo esta modalidade crescer cada vez mais não é somente a procura do bem-estar físico, e sim o alívio do estresse, a boa relação entre os praticantes e a superação de desafios. O Crossfit tem se configurado como uma prática que contribui e agrega habilidades socioemocionais e, portanto, é qualidade de vida.

Este portfólio tem como objetivo estudar e analisar os aspectos motivacionais em praticantes de Crossfit, trazendo além dos relatos de experiência, artigos acadêmicos que irão nortear e sustentar este trabalho.

Helena de Barros dos Santos

2 PERCURSO METODOLÓGICO

Considerando a proposta institucional construímos este trabalho por meio do Relato de Experiência que é, segundo Mendes (2020), um texto científico de caráter narrativo, descritivo e reflexivo, a respeito de uma experiência que você tenha vivenciado e que tenha sido significativa para você e/ou para quem participou dela, e também para a literatura científica.

A proposta apresentada tem a possibilidade de ampliar a compreensão do Relato de Experiência, uma vez que traz elementos para novas construções sobre o assunto, bem como, possibilita a produção científica, que por sua vez contribui para o progresso do conhecimento.

Assim, a sistematização dos estudos de Relato de Experiência pode resultar no aperfeiçoamento das ações profissionais e campo das ciências.

3 DESENVOLVIMENTO GILMAR DOS PASSOS REIS – ANÁLISE DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM PRATICANTES DE CROSSFIT A PARTIR DE UM RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIAS E APROXIMAÇÕES TEÓRICAS

3.1 Locais de Estágio e Eventos: primeiras aproximações

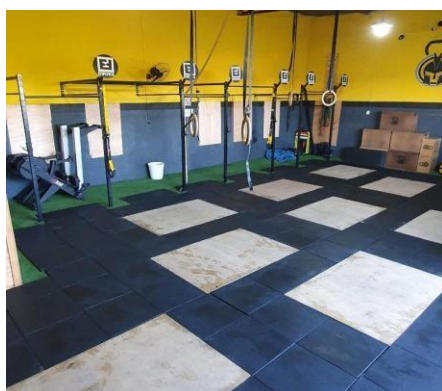


Imagem 1: Box de Crossfit
Local do Estágio - Arenafit Academia
Fonte: Acervo Arenafit Academia (2021)

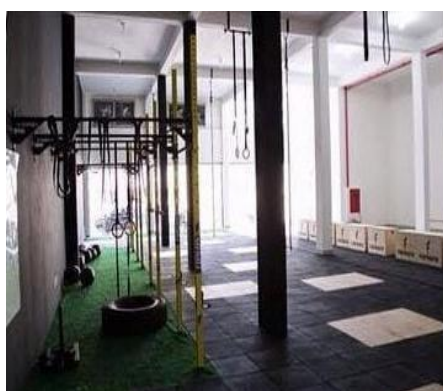


Imagem 2: Box de Crossfit
Local do Evento Team Wod Tóriuns
Academia Movimento 2
Fonte: Acervo Academia Movimento (2020)

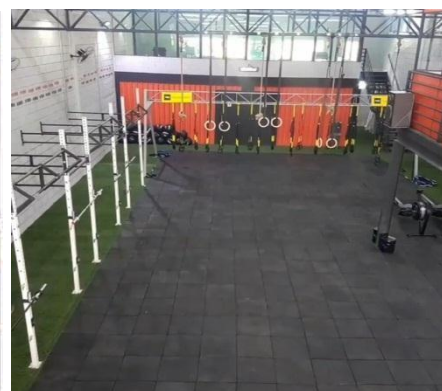


Imagem 3: Box de Crossfit
Local do Evento Campeonato de
Levantamento de Peso KVE6
Fonte: Acervo próprio (2021)

As experiências relatadas neste trabalho são frutos da realização dos estágios que desenvolvi no decorrer do Curso de Educação Física. Para tanto, torna-se importante mencionar que os registros fotográficos anteriores trazem a imagem do box de Crossfit onde realizei meu estágio (Imagem 1) e, também, de outros dois espaços (Imagens 2 e 3) onde foram realizados eventos de Crossfit da qual participei, o que denota, de certa maneira, o meu envolvimento e interesse por tal prática.

As teorias que sustentam este trabalho, bem como, todos os recortes de vivências citados aqui corroboram para uma compreensão coerente e importante frente a prática do Crossfit e a motivação que envolve os/as praticantes desta modalidade.

Este trabalho traz como ponto de partida os aspectos motivacionais em praticantes de Crossfit considerando as vivências a partir de um relato de experiência, e na perspectiva de pensar novas possibilidades, faz emergir algumas problematizações¹: Como é que algumas pessoas se destacam com esforço mínimo

¹ Cf. Dias, Souza. Lógica do Acontecimento. Deleuze e a filosofia. Porto, Portugal. Edições Afrontamento, 1995. “Pensar é criar e criar é problematizar, mas problematizar não significa responder a uma questão, mas determinar e co-adaptar os dados e as incógnitas do problema, desenvolver o mais completamente possível esses elementos em vias de determinação, encontrar os casos de solução correspondentes a esse desenvolvimento (...) redistribuir os dados, forçar sempre novos lances, o relançamento sucessivo de hipóteses mais livres, mais alegres, de

nos seus campos escolhidos, enquanto outras lutam para, ao menos, se manterem no mesmo nível profissional? Uma tentativa de responder a este questionamento é relacioná-lo ao que propõe o seguinte ditado: “*a prática faz a perfeição*”. O muito fazer pode estar relacionado a um aperfeiçoamento da prática, um refinamento das ações e, portanto, a uma certa excelência no que está sendo realizado.

Nesta vertente, é válido aproximar o aspecto motivacional, visto que, é um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos. Este fenômeno emocional, certamente terá forte influência na excelência de quaisquer resultados. Considerando estes aspectos anteriormente mencionados e os relacionando ao treinamento em grupo, observa-se que segundo Stevens (2017), este tipo de treinamento vem se tornando cada vez mais frequente, por promover a integração entre pessoas, gerando maiores níveis de motivação e envolvimento, fazendo com que a adesão seja maior, e assim diminuindo a desistência dos praticantes, portanto, pode-se pressupor certa excelência diante da prática, dada a motivação dos praticantes.

A partir das experiências vivenciadas atrelada aos estudos, percebi que existem pessoas motivadas que encontram gatilhos internos sem depender de fatores externos para se motivar, mantendo consigo mesmo a autoconfiança e a disciplina, o que ajuda a manter o foco em seus objetivos; por outro lado encontramos pessoas que não têm a mesma facilidade para se motivar e que, muitas vezes, fatores externos podem influenciar na motivação, portanto, o estímulo é fundamental. Por isso, é importante buscar estratégias para se manter motivado e, quando necessário, buscar apoio de outras pessoas.

Como já mencionado, o exercício em grupo pode ser um excelente meio de estímulo por dar ênfase no trabalho em equipe e na superação pessoal, desafiados e encorajados a ajudar e apoiar uns aos outros e juntos a alcançarem seus objetivos, por isso o ambiente desafiador e encorajador pode influenciar nos resultados do indivíduo e do grupo.

Nos trilhos e na significância da experiência ressalto que, realizei meu estágio supervisionado em um box de Crossfit, a Arenafit Academia, inaugurada em 2019 por três sócios, sendo eu um deles.

existência” (p. 79 – 152). In O imaginário das águas, Eros e a criança. Tese de doutorado: Andrade, C.M.R. Campinas/SP, 2001, 194p.

A Arenafit Academia está situada na cidade de Bom Sucesso-MG, com funcionamento de segunda-feira a sábado e horários no período da manhã e noite. Atrelado ao Crossfit, que já pressupõe um desenvolvimento físico, os sócios defendem como princípios, o relacionamento interpessoal harmonioso, o respeito e a valorização às diferenças e, ainda, o bem-estar socioemocional, tudo isso possibilitado pelas técnicas e prática do Crossfit. Mesmo sendo uma atividade dinâmica sem muitas pausas durante o treino, o ambiente converte-se em algo agradável e acolhedor, onde o principal adversário torna-se você mesmo, e cada conquista de um novo movimento antes não dominado, é comemorado pelo time.

Neste tocante, é preciso frisar que muitas ações sociais e eventos esportivos fazem parte do calendário anual de atividades, tornando a marca Arenafit conhecida pela população e respeitada na cidade e região.

Participar e acompanhar o cotidiano dos treinos, as trocas, a superação de desafios, as dicas e emoções compartilhadas, além de tantos outros aspectos, foi me conduzindo a este cenário dual, ora desafiador e ora prazeroso. Fui me sentindo pertencente e motivado a aprender mais, fui ampliando meu olhar sobre o Crossfit e buscando considerar o que me motivava a estar ali e o que motivava, também, as demais pessoas a tal prática.

É inegável considerar que assim o interesse foi crescendo e se deu o processo de construção do conhecimento que, inclusive, fez gerar este trabalho. O Crossfit causa em mim sentimento bons. A partir disso observo e defendo hipoteticamente que este é o gatilho motivacional que faz com que as pessoas o pratiquem.



Imagem 4 – Pós-wod

Registro após o treino, sensação de prazer e dever cumprido

Fonte: Do Autor 2023

3.2 Atividades desenvolvidas a partir das vivências

No estágio, posso afirmar que todas as experiências foram válidas: as demandas burocráticas e administrativas; os momentos de observação; as possibilidades de intervenção, a riqueza da diversidade de pessoas, o registro das vivências, além, é claro, da paixão por poder comungar e participar do “*mundo crossfiteiro*” – os estilos, os desejos, as conquistas, a satisfação, os desafios, o esforço em equipe, enfim, os processos de incentivo e, conseqüentemente, a motivação.

Um aspecto que chama muita atenção neste universo é a paixão gerada por esta prática e o prazer que ela proporciona aos seus adeptos, pode-se dizer que há algo que desperta, provoca e incentiva; ou seja, a prática do Crossfit promove um movimento nos/as praticantes onde estes desenvolvem aspectos motivacionais para realizá-la.

São três anos de estágio e, portanto, anos de falhas, acertos, mas, sobretudo de superação e aprendizagem. Ao relacionar estas aprendizagens aos conteúdos e às disciplinas, registro alguns recortes interessantes, tais como: a evolução física de cada aluno/a é avaliada de forma unificada, respeitando as individualidades biológicas

e o período de transição entre as adaptações, esta que por sua vez, faz uma conexão direta com a disciplina de MDH (Metodologia de desenvolvimento Humano).

Aproximando um pouco mais sobre a atividade física, vale lembrar que quando se trata de atividade física de alto desempenho e eficácia, logo nos remete ao Crossfit, treinos criados em 1995 por Greg Glassman, em três principais nichos que são: intensidade, variação e funcionalidade. Historicamente com pouco tempo de existência, a modalidade vem ganhando apreciadores/as e praticantes em todo o mundo, trazendo maior números de boxes afiliados à marca, gerando maior concorrência e qualidade entre eles/as. A modalidade se caracteriza por ter picos de intensidade podendo ter, durante os exercícios, diferentes variações, por isso se assemelha ao treinamento resistido funcional (Crossfit, 2015). Já Menezes (2013) afirma que sem as técnicas não é possível ter um conhecimento e vivência do esporte, e que a adaptação se dá pela mesclagem desta, com equipamentos utilizados nas aulas.

De acordo com Tibana (2015) a seção de treinos do Crossfit, é dividida em três partes, sendo a **inicial**, aquecimento onde podem ser introduzidos exercícios de alongamentos, em seguida a **técnica do dia**, onde irá aprimorar os movimentos, normalmente ginástico ou Levantamento de Peso, este que por sua vez, tivemos a vivência na disciplina de Esportes de marca I, finalizando com **WOD** (workout of the day) o treino do dia, onde o atleta é testado a chegar no seu limite.

A comunicação também tem um papel fundamental, quando falamos em ser vistos, e é nesse contexto visual e tecnológico, que a periodização dos treinos é transmitida aos alunos/as, aplicativos são utilizados nas montagens das artes de eventos e técnicas da semana, compartilhadas através de grupos e perfis nas redes sociais com a periodização de treinos. Durante meu estágio, pude elaborar, dentre outras coisas, arte visual para promoção treinos, vídeos para apresentação de técnicas, além de tirar fotos para divulgação dos eventos.

Na atualidade as redes sociais se tornaram uma importante ferramenta de promoção de marcas, serviços e produtos. Para American Marketing Association (2018), o conceito de marketing está ligado diretamente com a satisfação do/a cliente, onde habilidades recreativas podem fazer a diferença no produto final, possibilitando o crescimento no negócio e beneficiando a sociedade em geral (KARTAJAYA; SETIWAN, 2010, p.25). O marketing em um todo, possui muitas vertentes distintas entre si, mas que em contexto amplo busca pela qualidade e satisfação do consumidor

final. A disciplina de Administração de Marketing e Saúde possibilitou estas trocas, a construção deste conhecimento e, conseqüentemente, a aplicabilidade.

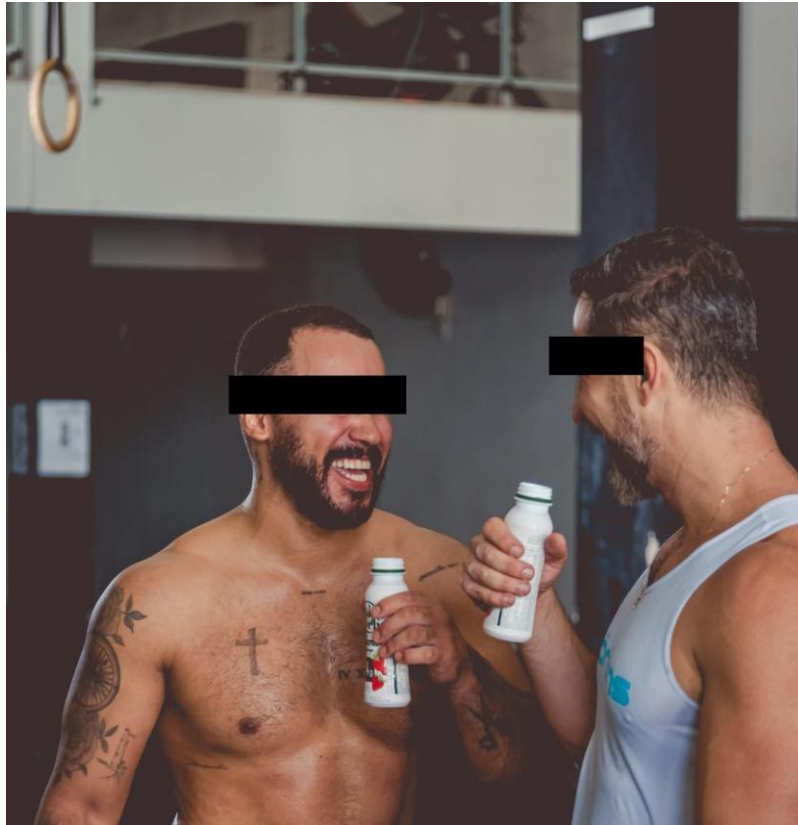


Imagem 5 – Pós treino

Momento de socialização entre praticantes da modalidade, após o treino
Fonte: Do Autor 2023

3.3 - Impressões sobre os aspectos motivacionais de praticantes de crossfit

A busca por saúde, bem-estar e qualidade de vida, vem se tornando, cada vez mais, prioridade para as pessoas e esse papel na área da atividade física possui um vínculo importantíssimo no exercício da função do/a Profissional de Educação Física. Academias e Centros de treinamentos têm se configurado como espaços de fuga frente aos problemas do dia-a-dia. Na contramão às demandas do trabalho e da vida tumultuada, encontra-se nestes locais e nos treinos, aspectos tranquilizadores e agradáveis que levam as pessoas a quererem estar ali.

É real o que afirma Costa e Dorst (2015) quando diz que praticantes de Crossfit buscam suas motivações através desta prática a fim de se ter melhores resultados nas competições, com melhoramento do condicionamento físico, porém, alguns estudos mostram que, vai além disso, pois, a busca pela motivação se apresenta de forma intrínseca, onde o/a praticante valoriza o processo de treino dinâmico, sem a

mesmice do dia a dia, e sensações de redução de tensão e estresse são os principais motivos pela paixão à prática (BIDDLE, 1992). De acordo com a pesquisa realizada por Martins (2021) onde mais uma vez foi constatado que as pessoas priorizam não só a saúde física, mas principalmente a mental, a busca pelo objetivo principal é ter uma velhice saudável e ativa. Para o autor, se fala cada vez mais em envelhecer com qualidade de vida; padrões impostos anteriormente pela sociedade estão sendo atualizados de acordo com a aptidão e os perfis atuais da terceira idade.

Desta forma caracteriza-se a motivação entre os/as praticantes de Crossfit como o encontro de sensações físicas e mentais onde o objetivo principal é sentir bem consigo mesmo, algo que venha de dentro para fora, trazendo a sensação de bem-estar e realização (RYAN; DECI, 2000).

É importante que, nos treinos, sejam pensadas estratégias para impulsionar os/as praticantes, visto que, muitas pessoas se sentem incomodadas e até constrangidas em iniciar uma atividade física, por não terem um padrão de corpo descrito, por parte da sociedade, como padrão ideal. Tal aspecto é percebido na avaliação física quando a pessoa tem dificuldade de se despir para que sejam realizadas as medições. Inclusive, a avaliação e a coletas de dados aprendemos na disciplina de Medidas e avaliações na educação física e no esporte.

Ao perceber sintomas de abalos psicológicos, o/a profissional de educação física deve manter-se preparado para conduzir a situação da melhor forma possível, até mesmo sugerindo encaminhamentos, quando for o caso. Na disciplina de Psicologia geral e social compartilhamos conhecimento sobre habilidades socioemocionais, afetividade e aspectos psicomotores, referências fundamentais nestes casos e essenciais para a construção deste trabalho.

Trazer aqui a proposta de pensar aspectos motivacionais que envolvem os/as praticantes de Crossfit vai ao encontro do fato de ter vivenciado e observado que, para além do desenvolvimento físico, grande parte destes praticantes, tem como objetivo o estar bem, o sentir-se bem, o sentir-se realizado depois de um treino, a sensação de superação a cada momento, seja individual ou com seu time.

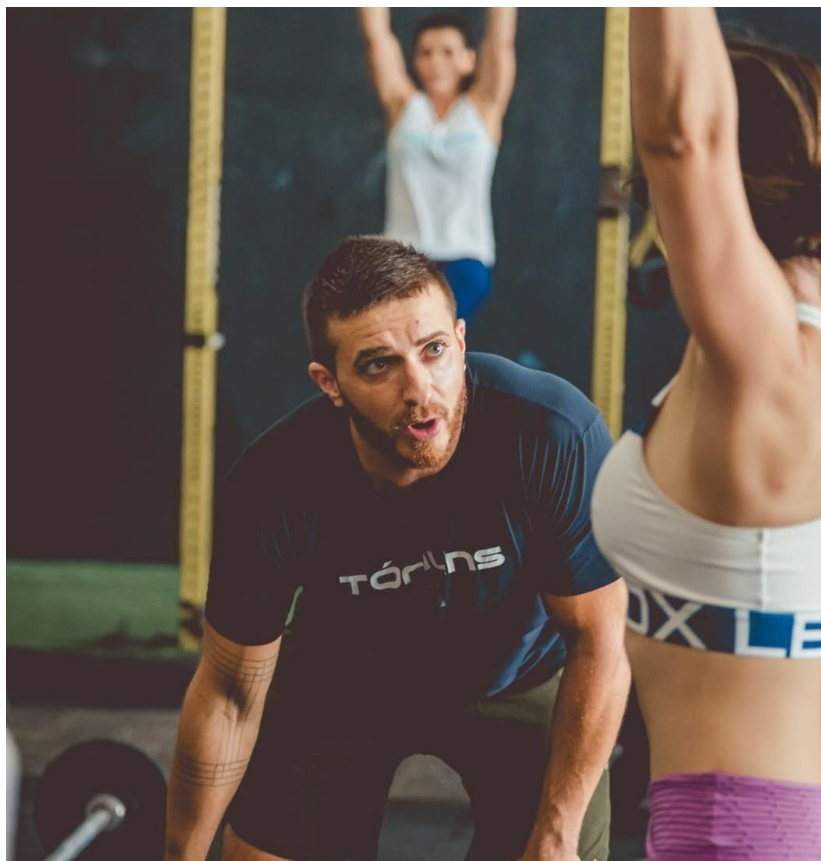


Imagem 6 – Feedback na execução do movimento
Orientações sobre o movimento correto na execução do Snatch
Fonte: Do Autor 2023

3.4 A motivação de praticantes de crossfit e sua relação com o/a profissional de Educação Física

O ato de incentivar seu aluno/a, vai além de um simples gesto ou fala, é através dele que o indivíduo pode se sentir motivado e inspirado a alcançar seus objetivos de treino e, conseqüentemente, a conquistar uma vida mais saudável, incluindo a saúde mental.

O/A profissional de Educação Física é responsável por criar um ambiente positivo e encorajador que estimule seus alunos/as a desafiarem seus limites e superarem seus medos e inseguranças. Para isso é necessário, adaptar e personalizar os treinos às necessidades e habilidades individuais de cada aluno/a, incentivando-os a se concentrarem em seus próprios objetivos e metas. E durante as aulas passando um *feedback* encorajador, reconhecendo o progresso e o esforço de cada aluno/a, esses foram alguns dos assuntos abordados na disciplina de Atividades Físicas em Academias.

Este profissional, também, deve ser um modelo de liderança, mostrando a importância de uma vida ativa e saudável e incentivando seus alunos/as a adotarem um estilo de vida saudável, com hábitos alimentares e de sono adequados. Dessa forma, o/a professor/a de Crossfit desempenha um papel vital no estímulo aos seus alunos/as para que estes busquem alcançar uma vida ativa, sadia e feliz.

A motivação pode ser definida como o conjunto de processos que influenciam a direção, intensidade e persistência do comportamento humano. Em outras palavras, é o processo pelo qual uma pessoa é instigada a agir em direção a um objetivo ou meta, mantendo o esforço necessário para alcançá-lo (KNIJNIK, GREGUOL E SANTOS, 2005).

No cotidiano da prática de Crossfit, são realizados registros no quadro, que permitem que os/as instrutores/as possam personalizar os treinos para cada indivíduo, uma vez que ajudam os/as participantes a acompanharem seu progresso ao longo do tempo e a estabelecerem metas de desempenho para si mesmos/as. Além disso, a competição saudável entre os/as participantes pode servir como um forte incentivador para se superarem e melhorarem seus resultados (GUIA DE TREINAMENTO CROSSFIT, 2018), possibilitando ainda que estes desenvolvam aspectos emocionais e motivacionais. Estes conteúdos fazem parte do catálogo de conteúdos visto nas disciplinas de Sociologia e Antropologia e, ainda, em Projeto integrador II.

Nem sempre o/a profissional de Educação Física chegará ao seu local de trabalho motivado, e a busca por esse estímulo estará ligada a fatores intrínsecos e extrínsecos, tais sentidos foram abordados na disciplina Psicologia do esporte, assim como a paixão pelo movimento, onde muitas das vezes, a escolha da profissão acontece na infância e na adolescência e o desejo de compartilhar os aprendizados fala mais alto. Nesta perspectiva, a motivação surge, muitas vezes, da satisfação de ver seus alunos/as, praticantes, aprenderem novas habilidades e alcançarem seus objetivos, da preocupação com a saúde e o bem-estar, encontrando motivação em ajudar outras pessoas a adotarem hábitos saudáveis, principalmente quando ele consegue ver o impacto positivo de seu trabalho na vida dos/a alunos/as.



Imagem 7 – Evento de Socialização Team Wod Tóriuns
Momento de socialização final pós-treino, cumprimentos e
agradecimentos
Fonte: Do Autor 2023



Imagem 8 – Campeonato de LP
Movimento de Deadlift realizado durante o campeonato de
LP na academia KVE6.
Fonte: Do Autor 2021

3.4.1 O/A profissional de Educação Física e o/a praticante de crossfit: motivar-se para se tornar um/a agente motivador/a

A formação do/a profissional de Educação Física se dá com as experiências em treinamento e a incansável busca por conhecimento, sempre se atentando às novidades de mercado e necessidades do/a aluno/a. A rotina de treinamentos nos prepara para encarar diversas situações do cotidiano, onde nem sempre o/a aluno/a estará disposto ou totalmente animado para se exercitar. Ter planejamento e foco fazem total diferença nas tomadas de decisões, por isso se faz necessária a coleta de dados; a evolução apresentada através da avaliação física estará ligada a motivação do/a aluno/a, isso inclui fatores psicológicos, pois, quando nos deparamos com a evolução através dos números, gera a sensação de positividade, por isso é tão importante ter-se uma periodização no treinamento.

De acordo com Machado (2020) as alterações físicas do/a aluno/a em consequência a uma boa periodização trazem benefícios no desempenho esportivo, conteúdo este compartilhado e conhecimento construído a partir da disciplina de Metodologias do treinamento, onde foi aplicado para a preparação esportiva de campeonatos de torneios.

No que tange às adaptações, é preciso reafirmar que são ações necessárias nos treinamentos, pois, nem sempre os locais de treinamentos estarão preparados para receber uma pessoa com deficiência física, por exemplo.

No Crossfit o/a treinador/a, muitas vezes chamado/a de coach, tem a possibilidade de adaptar a maioria dos exercícios, dependendo do tipo e nível em que o/a aluno/a está, ou da deficiência que ele/a tem. As adaptações foram utilizadas há décadas atrás para reabilitar soldados que, muitas das vezes, retornavam das batalhas com deficiências de locomoção ou até mesmo amputações. A possibilidade de adaptações do exercício físico foi apresentada e muito bem desenvolvida na disciplina de Educação Física Adaptada.

Nesta mesma disciplina, aprendemos que, no Brasil, ano de 1958, foram criados dois centros de prevenção a doenças, situados na cidade de São Paulo e do Rio de Janeiro, esses locais possuíam como fundamentos, exercícios de correção para tratamentos e evolução dos pacientes. (PEDRINELLI, 1994; ADAMS, 1985). Nesta perspectiva, reforça-se a existência de meios de inclusão para pessoas com algum tipo de deficiência. A saber que, muitas vezes, as habilidades de um indivíduo típico colidem com a realidade de uma pessoa com deficiência. As habilidades comuns passam despercebidas por já fazerem parte da nossa rotina diária, o simples gesto, de andar, correr para pegar o ônibus, saltar algum obstáculo na rua, se torna quase impossível ou distante para uma pessoa com deficiência. Para tanto, se faz necessário o estudo das habilidades físicas a fim de poder transformar vidas através do esporte. (BARBOZA; DUTRA, 2017, p. 159).

A disciplina de Aprendizagem motora também nos apresentou conteúdos acerca das habilidades psicomotoras, inclusive esclarecendo que, grande parte das habilidades são adquiridas na infância através do desenvolvimento motor.

É preciso chamar a atenção para a necessidade de constância nas adaptações para quem as necessitar, inclusive para pessoas com deficiência, pois, elas podem corroborar com o simples ato de se movimentar e podem configurar como um impulsionador que conduz as pessoas a terem pequenas evoluções. Essas evoluções que parecem pequenas, certamente serão gatilhos para que as pessoas se sintam motivadas, fazendo com que o indivíduo queira evoluir e crie segurança, passando a acreditar mais em si mesmo.

Vale lembrar que, cursos profissionalizantes contribuem no desenvolvimento de habilidades e conhecimentos específicos necessários para serem eficientes e seguros na profissão. Esses cursos podem abordar uma variedade de temas, incluindo técnicas de treinamento, prevenção de lesões, nutrição esportiva, psicologia do esporte, entre outros. Hoje, também, já existem muitos cursos sobre habilidades

socioemocionais, que são importantes ao profissional de Educação Física. Eles também podem incluir oportunidades práticas de aprendizado, como estágios em escolas, academias ou equipes esportivas, inclusive, conforme vivências presenciadas no último e demais períodos de Estágio Supervisionado, onde os/as estudantes podem aplicar seus conhecimentos em situações do mundo real. Além disso, a participação em cursos profissionalizantes pode ser uma maneira para os/a professores/as de Educação física demonstrarem seu compromisso com a profissão e sua busca por contínua aprendizagem e aprimoramento de suas habilidades. Isso pode ajudá-los/as a estabelecer credibilidade com seus colegas, alunos/as e outros/as profissionais do setor.

A motivação também pode se tornar um negócio rentável, o esporte é uma excelente forma de empreender, com visão de oportunidade de negócio, desde academias e estúdios fitness, até treinamento pessoal e confecção de artigos esportivos. Para empreendedores/as com habilidades em administração e gestão, essas oportunidades se tornam bastante atrativas, tal conteúdo visto na disciplina de Administração e Marketing em Saúde.

Para um/a profissional de Educação física se manter motivado/a, é necessário cultivar uma abordagem positiva e uma mentalidade de crescimento, buscando sempre aprender coisas novas e desafiar-se a si mesmo. É importante também estabelecer metas realistas e alcançáveis, ter uma rotina de exercícios consistente e variada, e manter-se atualizado sobre as tendências e avanços em sua área de atuação. Além disso, é fundamental buscar apoio e motivação em colegas de profissão e em outras fontes de inspiração, como livros, artigos, *podcasts* e eventos de Educação física e esportes. É preciso motivar-se para, possivelmente tornar-se um agente motivador.

4 DESENVOLVIMENTO HELENA DE BARROS DOS SANTOS – ESTUDO DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM PRATICANTES DE CROSSFIT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Studio Milani Fitness



Imagem 9 – Studio Milani Fitness

Local de treinos onde foi realizado o estágio e analisadas as experiências

Fonte: Do autor

Sem pretensões de tecer algo a partir de uma verdade única e absoluta, como se fosse uma receita de bolo, me pus a movimentar em prol de minhas inquietações, afinal o Crossfit já era uma realidade em minha vida e, alguns questionamentos e hipóteses sobre os aspectos motivacionais nos/as praticantes de Crossfit já se faziam presentes. Neste tocante, me propus a fazer do meu estágio, meu canal de experiência para tentar compreender algumas questões.

Nesta mesma direção, dialogo com as ideias de Larrosa (1999, p.21), quando propõe que, ao repensar o significado de experiência, reforça que ela é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. (...) a experiência é a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque.

Minhas experiências foram vivenciadas no Studio Milani Fitness, localizado na cidade de Santo Antônio do Amparo - MG. Os estágios ocorreram respeitando as regras exigidas e despertando, cada vez mais, o meu interesse em querer estar ali;

desde a observação, a interação, as intervenções, os acompanhamentos, enfim, a prática. Logo no contato inicial com os/as alunos/as, me relataram que já fazem esse tipo de treinamento há mais de um ano. Aos poucos fui conhecendo melhor cada um/a deles/as e observando suas reações antes, durante e após a prática de Crossfit. Daí por diante, foram momentos de inúmeras trocas, conversas, bate-papos, de modo que a cada encontro, a cada treino, eu vivenciava novas e enriquecedoras experiências. Eu estava em meio a pessoas que demonstravam entusiasmo, persistência, desejo de superar desafios, habilidades para o trabalho em equipe, dentre outros fatores. Diariamente presenciava e percebia que estes fatores se entrelaçavam à prática do Crossfit e, de certa maneira, se caracterizavam como aspectos motivacionais destas pessoas. Então, comecei a registrar estas vivências e assim foi emergindo esta investigação acerca dos aspectos motivacionais que envolvem estes/as crossfiteiros/as.

4.2 Experiências vivenciadas



Imagem 10 - Execução do Clean
Levantamento de Peso chamado “Clean”
Fonte: Do Autor 2022

A experiência vivenciada no estágio vem carregada de diferentes sentimentos e, conseqüentemente, de inúmeras aprendizagens. As boas memórias se desprendem e se concretizam no desejo e na vontade de me aperfeiçoar cada vez

mais, por sua vez, as fotografias se tornam registros importantes, pois são marcadoras de momentos inesquecíveis. Como exemplo, a imagem anterior mostra a realização de um movimento de Levantamento de Peso (LP) chamado “Clean”, o movimento é realizado com a barra olímpica, tem o intuito de tirar a barra do chão, para tanto, faz-se a tripla extensão² para recebê-la na altura dos ombros.

As pessoas desta imagem relataram, em nossas conversas informais, que preferem treinar em duplas, pois, os/as colegas são grandes incentivadores, o que faz brotar nelas um enorme desejo de realizarem o movimento, de superarem as barreiras, de conseguirem. Este desejo, certamente, está relacionado a fatores motivacionais de cada uma.

Ainda, vale lembrar que a disciplina de Aprendizagem motora contribuiu para que eu pudesse compreender, dentre outras coisas, o processo de melhoria significativa do indivíduo ao desenvolver um gesto motor, desenvolvimento este analisado através de sua execução, como ao realizarem o movimento. Já em Fisiologia do exercício, pude perceber que, ao realizar um esforço, como acontece no movimento de LP, ocorrem variados processos fisiológicos no nosso corpo. E, também, na disciplina de Esportes de marca I aprendi, de maneira mais aprofundada, como são realizados os movimentos de LP.

As aprendizagens, nas diferentes disciplinas, foram fundamentais para a elaboração deste trabalho e, considerando a proposta central acerca dos fatores motivacionais dos praticantes de Crossfit, a motivação de um indivíduo pode ser definida como intensidade do esforço e a direção do mesmo. (Sage, cit. por Weinberg & Gould, 2011). A direção é descrita pela forma em que o indivíduo se refere, busca ou se sente atraído por tal atividade ou tarefa, já a intensidade pode se definir pela quantidade de esforço que o indivíduo coloca nessa atividade, de acordo com (Weinberg & Gould, 2011).

Sobre este assunto, Vallerand (1987) tem um posicionamento bem peculiar, pois, aponta que a motivação é dividida em dois tipos: o primeiro tipo de motivação é

² É o momento que o atleta estende seu quadril e joelhos de maneira explosiva impulsionando a barra para cima. Esse é o momento fundamental do levantamento e o principal responsável pela aceleração da barra e consequentemente para o sucesso do levantamento. A extensão tripla é um tipo de movimento usado em programas de treinamento físico para promover a explosão, a produção de força em uma direção específica. Esse movimento envolve três conjuntos de articulações: os tornozelos, os joelhos e os quadris (SANTANA, H.S; VALE, T. A. do. Efeitos do levantamento olímpico sobre salto contra movimento em esportes de alto nível: um estudo de revisão. UFPE. 2018)

denominado intrínseco e é caracterizado por ser um tipo de motivação em que sua ação parte de forma espontânea e livre do indivíduo. O segundo tipo de motivação é a motivação extrínseca, motivação que não parte do próprio indivíduo, é vista como um meio de chegar em um determinado fim.



Imagem 11 - Execução do Snatch
Levantamento de Peso chamado "Snatch"
Fonte: Do Autor 2022

A imagem anterior registra a execução de um movimento de Levantamento de Peso chamado "Snatch", o movimento é realizado com a barra olímpica, o objetivo do movimento é tirar a barra do chão, realizar a tripla extensão e elevar a barra acima da cabeça com os braços realizando a extensão. Este conteúdo foi estudado na disciplina de Esportes de marca II; na disciplina de Biomecânica foi visualizado as sequências de movimentos humanos.

A disciplina de Psicologia geral e social tem uma íntima relação com este trabalho, pois, nela foram abordados assuntos centrais para as reflexões propostas aqui. São eles: relações interpessoais, trabalho em equipe, comportamento coletivo, habilidades socioemocionais, fatores motivacionais, autodeterminação etc.

Inclusive, para Bzuneck e Guimarães (2010), a autodeterminação está interligada ao Crossfit, pois é um componente que oferece uma liberdade psicológica, que faz com que as pessoas realizem suas atividades físicas por vontade própria, realizando-as com prazer, satisfação e motivação. Cita também os benefícios psicológicos que são visíveis, como a melhoria na saúde mental, controle dos níveis dos sintomas de ansiedade, redução de estados depressivos, aumento da autoestima e melhora do humor.

Ainda, acrescenta que um dos aspectos que podem motivar os/as praticantes é a redução/controlar dos níveis de estresse, sendo, também, o ambiente agradável, um fator de enorme relevância (Santos, 2017).

O criador do Crossfit, Greg Glassman (2010) diz que o que faz a modalidade ser mais satisfatória e eficaz é o convívio e a interação das pessoas.



Imagem 12 – Kipping Swing
Realização em dupla
Fonte: Do Autor 2022

A imagem anterior mostra a execução de um movimento ginástico realizado na barra fixa chamado “Kipping Swing” que é a preparação para vários movimentos, como o “Pull Up”, o “Muscle Up”, entre outros. Esta foto foi tirada para compor os documentos e registros da disciplina de Estágio supervisionado I. Observa-se que são movimentos provocadores e desafiadores que, de fato, nos impulsionam a querer mais, outro aspecto a ser mencionado é que ele está sendo realizado em duplas, o que pode configurar-se como um aspecto motivador.

Na disciplina de Cinesiologia foi estudado o padrão de movimentos articulares do corpo e suas mobilidades e, na disciplina de Fisiologia humana, foram vistas as funções e o funcionamento normal do corpo humano. Ambas se sustentam, dentre outros, nos estudos propostos por Heinrich (2014), inclusive quando se refere aos exercícios multiarticulares envolvendo ginástica e atividades aeróbicas e, ainda,

quando diz que a evolução e o alcance dos resultados estão diretamente ligados à prática regular sem interrupções.

Acolhendo tais conhecimentos, observa-se que os exercícios de Crossfit trazem benefícios tais como: melhorias na composição corporal (redução do percentual de gordura e ganho de massa magra) e consumo máximo de oxigênio; essa modalidade é capaz de melhorar a motivação e autoestima, além da aptidão física no geral, tanto em termos de capacidade física aeróbica e anaeróbica, trazendo bons resultados, afirma Aune e Power (2016).

Nesta vertente, acredita-se que, equiparado aos melhores resultados há, também, um contentamento das necessidades psicológicas básicas.



Imagem 13 - Remo
Realização da atividade chamada “Remo”
Fonte: do autor 2022

A imagem anterior traz o registro da execução do Remo, prática esta vivenciada na disciplina de Estágio supervisionado II. Dialogando com este conteúdo, a disciplina de Movimento e Desenvolvimento Humano (MDH) também contribuiu para entender o desenvolvimento e os movimentos do corpo, visando a execução da motricidade. Por se tratar de uma modalidade esportiva, vale ressaltar a pertinência da disciplina de Metodologia do treinamento que abordou, com maestria, a importância da periodização no treino como estratégia para alcançar os objetivos.

O alcance dos objetivos, muitas vezes, está relacionado com a autodeterminação, abordada anteriormente e brevemente neste trabalho. Na intenção de possibilitar novas reflexões retoma-se aqui a autodeterminação. Na teoria da

autodeterminação, de acordo com Deci e Ryan (1985), a motivação das pessoas existe em três níveis: *intrínseco*, *extrínseco* e *desmotivação*. A *motivação intrínseca* é aquela que vem do próprio indivíduo, ou seja, ele busca a satisfação por meio de algo, independentemente de quaisquer fatores que o impeçam ou o deixe insatisfeito com o exercício de uma ocupação. A *motivação extrínseca* significa que o que te motiva é um regulador externo, e você acaba não se sentindo satisfeito em realizar tal atividade. A *desmotivação* é definida quando não existe motivação, ou seja, não há nada interno ou externo que o motive a realizar uma atividade.

Ainda, Deci e Ryan (1985), propõe que os indivíduos possuem três necessidades psicológicas consideradas primárias e universais: *percepção de autonomia*, *percepção de competência* e *percepção de relações sociais*. O sentimento de *autonomia* surge no indivíduo quando ele se esforça para ser o protagonista de qualquer situação em que se encontre e toma suas próprias decisões. A percepção de habilidade ocorre no indivíduo quando ele precisa demonstrar que é *competente* em uma atividade, que é bom no que faz. A percepção de *conexão social* vem para o indivíduo quando ele precisa sentir que é uma parte importante da equipe e ter um bom relacionamento com o/a treinador/a e companheiros/as de equipe, por exemplo.

Assim, a motivação tem sido considerada a força que irá impulsionar várias atitudes de ações das pessoas dentro do ambiente esportivo no qual convivem o seu comportamento como atleta, tanto em competição, como em um treino, ou até mesmo sua conduta de forma geral, sendo um costume motivado por algum fator, enfatiza Vallerand e Rousseau (2001).



Imagem 14 - Socialização após o treino
Momento de satisfação
Fonte: do autor 2022

O conhecimento empírico³ mostra que o ser humano é movido pela emoção (sentimento) ou pela razão (cognição/racionalização), caso em que uma das emoções que o move é a paixão por fazer algo.

A imagem anterior mostra o momento de socialização após o treino, sensação de dever cumprido, momento que, muitas vezes, é acometido por emoções e sensações de gozo. Este registro foi feito para as disciplinas de Estágio Supervisionado I e II. Há, também, uma relação com a disciplina de Psicologia geral e social no que se refere ao desempenho e ao desenvolvimento social, considerando as trocas, o trabalho em equipe, os times, as relações interpessoais e motivacionais.

Samulski (2002) e Weinberg & Gould (1999) ressaltam que:

na prática esportiva, a motivação depende da interação entre aspectos da personalidade como expectativas, necessidades e interesses e fatores ambientais como desafios, influências sociais e facilidades. Teoria da motivação de acordo com (WEINBERG & GOULD, 2001) afirma que é pela capacidade de insistir que as pessoas são "motivadas a se sentirem valiosas ou capazes e, além disso, esses sentimentos são um dos principais determinantes da motivação"

³ Conhecimento empírico é uma expressão cujo significado reporta ao conhecimento **adquirido através da observação**. É uma forma de conhecimento resultante do senso comum, por vezes baseado na experiência, sem necessidade de comprovação científica (Filosofia e Sociologia. Disponível em <https://www.significados.com.br/conhecimento-empirico/>)

Segundo (SAMULSKI, 2002), no esporte a motivação é uma das principais razões para fazer exercícios de resistência, considerado um dos fatores mais importantes na manutenção da atividade física, afeta diretamente ou indiretamente a frequência da atividade de um indivíduo e é um processo ativo, dependente de fatores ambientais pessoais externos e internos.

5 AUTOAVALIAÇÃO

Diante de todas as experiências⁴ vivenciadas durante os estágios, na perspectiva de uma análise crítica sobre o meu processo, não posso deixar de citar aqui minhas tantas aprendizagens que, inclusive, fizeram emergir este trabalho. Neste rico percurso pude perceber que uma das peças fundamentais para o desenvolvimento e os resultados dos/as praticantes de Crossfit está diretamente ligada a motivação, como bem discorri em minha escrita e registros.

Manter-me motivado foi essencial para desenvolver as ações necessárias aos estágios, bem como, para a construção séria e coerente deste relato de experiência que se configura como uma produção acadêmica.

Os desafios foram muitos, afinal, trabalhar e estudar concomitantemente traz alguns dissabores, mas também, traz esperança. Estive persistente e focado diante dos meus objetivos e, agora, é prazeroso compreender que um pedacinho da minha trajetória compõe este trabalho.

Autoavaliar pressupõe olhar para si, olhar para seu percurso, para seus feitos e isso inclui olhar para suas limitações e alcances. Neste meu caminhar, tentei ser leve, responsável, transitei entre a seriedade e bom humor, meu foco foi a aprendizagem, fiz deste processo a motriz para meu aperfeiçoamento pessoal e profissional.

Enfim, é claro que sempre há aquela sensação de que poderia ter feito mais, ou feito melhor, mas confesso estar feliz com o resultado. É importante perceber que este trabalho me atravessou. A motivação, que é o objeto central deste estudo, está inclusive, em mim.

Gilmar dos Passos Reis

⁴ Sobre a experiência: Cada vez que eu tentei fazer um trabalho teórico foi a partir de elementos de minha própria experiência: sempre em relação a processos que eu vi desenrolar em torno de mim. (FOUCAULT, 1994)

Durante o estágio, que foi essa imensa e importante possibilidade de aperfeiçoamento integral, busquei aprender o máximo sobre a pertinência do estímulo para os/as praticantes de Crossfit, bem como, perceber o movimento motivacional destes/as praticantes frente aos treinos.

Foi surpreendente participar de diferentes momentos e observar os possíveis fatores que motivavam as pessoas a estarem presentes ali realizando tal prática, considerando a individualidade e a peculiaridade de cada um/a.

Tive a oportunidade de conhecer e trabalhar⁵ com diversos tipos de pessoas com comportamentos e realidades diversas, interferindo diretamente ou indiretamente em seus treinos, incentivando e participando, indo para além da observação. Neste cenário de diferentes experiências, conhecimentos e aprendizagens, certamente, os fatores motivacionais se fizeram presentes em cada um/a.

Helena de Barros dos Santos

⁵ Sobre o meu trabalho: É porque pensei reconhecer nas coisas que vi, nas instituições às quais estava ligado, nas minhas relações com as fissuras, abalos surdos, disfunções que eu empreendia um trabalho, alguns fragmentos de autobiografia. (FOUCAULT, 1994)

6 CONCLUSÃO

A motivação é um tema de grande importância em diversas áreas, incluindo o treinamento, o trabalho e a vida pessoal. Através do estudo da motivação torna-se possível compreender os fatores que influenciam o comportamento humano, para assim buscar estratégias de incentivo aos/às praticantes do Crossfit. O engajamento e, conseqüentemente, o alcance de resultados podem estar intimamente relacionados aos fatores motivacionais que circundam os/a praticantes.

Ao longo deste trabalho, foi possível analisar as diferentes teorias da motivação, teorias estas que, inclusive, sustentaram as discussões e reflexões propostas aqui. Cada teoria apresenta uma perspectiva única sobre a motivação humana, cada uma delas com uma forma diferente em se manifestar, embasado por meio individuais e em grupo, buscando formas compatíveis de motivação.

Também foi possível observar que a motivação é influenciada por fatores internos (motivação intrínseca) e externos (motivação extrínseca), incluindo necessidades pessoais, metas, recompensas e *feedback*. É importante compreender esses fatores e encontrar maneiras de utilizar essas informações para aumentar o incentivo e, possivelmente, contribuir com o desenvolvimento da motivação e do desempenho.

As estratégias para estimular e incentivar o/a praticante de Crossfit devem ser sempre individuais no que diz respeito à análise de suas limitações e alcances, afinal é necessário olhar para o sujeito e perceber suas particularidades, mesmo que esteja em um grupo. A solução pode estar ligada ao relacionamento com o time, pois as estratégias podem funcionar para um indivíduo e para outro não, desta forma sempre seguindo parâmetros dinâmicos e variáveis.

Enfim, conclui-se que, o tema motivação, por se tratar de algo subjetivo e intransferível, é um tema complexo de ser explicado, com várias teorias e faces no comportamento humano. Portanto, é importante compreender cada caso e fixar as melhores soluções de estímulo e incentivo para as aplicações necessárias e, principalmente, acolher as necessidades e motivações individuais, para assim auxiliar neste processo de engajamento e dilatação dos fatores motivacionais dos/as praticantes, levando a um melhor desempenho e satisfação.

As diferentes e ricas experiências vivenciadas no estágio me deram a oportunidade de aprender, com certa profundidade, sobre o que motiva as pessoas a continuarem a praticar o Crossfit. Neste tocante, sabe-se que este processo envolve diferentes aspectos e, também, varia de um indivíduo para o outro.

As pessoas, muitas vezes, procuram o Crossfit na busca por saúde física e vantagens estéticas (imagem corporal), porém, no decorrer dos treinos, se deparam com outros ganhos no que se refere à saúde mental e habilidades socioemocionais.

Foi visto que muitos se autodesafiam, pois os aspectos motivacionais intrínsecos são fundamentais e, ainda, o incentivo oferecido na prática do Crossfit age como um forte gatilho para tal. Há, neste processo, uma intensa relação com o prazer, seguido de realização pessoal, no qual buscam por uma melhoria dia após dia, e mantêm frequência com objetivo de evolução. O treinamento em grupo, na maioria das vezes, corrobora com estes ganhos e objetivos.

Enfim, visualizando meu papel, neste momento como aluna/estagiária e em breve como profissional de Educação física, percebo o quanto o/a treinador/a pode ser um/a grande incentivador/a e influenciar os aspectos motivacionais dos/as praticantes de Crossfit, tendo que acolher e compreender seus objetivos. É preciso colaborar para que a pessoa alcance, com êxito e alegria, seus resultados.

Helena de Barros dos Santos

REFERÊNCIAS

AUNE, K. T.; POWERS, J. M. Injuries in an extreme conditioning program. **Sports health**, v.9, n. 1, p. 52-58, 2016.

BARBOZA, L. P.; DUTRA, F. B. S. O resgate da autoestima de pessoas com deficiência através da prática do Rugby em cadeira de rodas. In: DUTRA, F. B. S.; SANTOS, C. R. V.; DI BLASI, F. **Aspectos da deficiência: educação, esporte e qualidade de vida**. Curitiba: Appris, p. 157-168, 2017.

BIDDLE, S. **Sport and Exercise Motivation: A Brief Review of Antecedent Factors and Psychological Outcomes of Participation**. Physical Education Review. 1992.

BZUNECK, J. L.; GUIMARAES, S. E. R. A promoção da autonomia como estratégia motivacional na escola: uma análise teórica e empírica. In: MAIESKI, S. **Motivação para aprender: aplicações no contexto educativo**. Editora: Vozes; p. 43–70, 2010.

CROSSFIT. **Guia de Treinamento de Nível 1**. CrossFit Training. 2018. Disponível em: <http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf> Acessado em 20 de abril de 2023.

CROSSFIT. **How to Start Crossfit?**. CrossFit.com. 2015. Disponível em: <<https://www.Crossfit.com/how-tostart>> Acessado em 20 de abril de 2023.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Springer Science & Business Media, 2013.

DIAS, S. Lógica do Acontecimento. Deleuze e a filosofia. Porto, Portugal. Edições Afrontamento, 1995. In: ANDRADE, C.M.R. **O imaginário das águas, Eros e a criança**. Tese de doutorado - UNICAMP. Campinas – SP, 194p., 2001.

FERREIRA, R. G.; MACHADO, T. **Covid-19 e as implicações no treinamento de atletas de Crossfit**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – UniSales, Vitória - ES, 19p., 2020.

FILOSOFIA E SOCIOLOGIA. Disponível em <<https://www.significados.com.br/conhecimento-empirico/>> Acessado em 06 de maio de 2023.

FOUCAULT, M. Entrevista com J. François e J. De Wit. In: KRISIS, T. V. F. **Retomada em Dits et écrits: volume 4**. Paris: Gallimard, p. 47-58, 1994.

GLASSMAN, G. The CrossFit training guide. **CrossFit Journal**, v. 30, n. 1, p. 1-115, 2010.

HEINRICH, K. M. et al. Highintensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p. 789, 2014.

KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; SANTOS, S. S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **J. Health Sci. Inst**, v. 19, n. 1, p. 7- 13, 2000.

KOTLER, P.; KARTAJAYA, H.; SETIWAN, I. **Marketing 3.0**: as forças que estão definindo o novo Marketing centrado no ser-humano. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010

LARROSA, J. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Universidade de Barcelona. Espanha. 2002.

MARTINS, C, P, ALISSON. **Fatores motivacionais dos praticantes de Crossfit em um box de Farroupilha-RS**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação). Universidade de Caxias do Sul, 25p., Caxias do Sul – RS, 2021.

MENDES. C. **Relato de Experiência**. CamilaMendes.com. 2020. Disponível em <<https://camilamendes.com.br/relato-de-experiencia/>> Acessado em 05 de maio de 2023.

MENEZES, R. C. **O forte do mercado**: Uma análise do mercado de Fitness não convencional. Tese de Doutorado - Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, FGV, 177p. Rio de Janeiro, 2013.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri - SP: Manole, 2002.

SANTANA, S. H.; DO VALE, T. A. Efeitos do levantamento olímpico sobre salto contra movimento em esportes de alto nível: um estudo de revisão. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**, v. 2, n. 1, 14 maio 2018.

SANTOS, M. P. **Comparação entre a motivação para a prática de musculação e do CrossFit**– Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) –Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 15p., 2017.

SCHULTZ, J. T. et al. The Physiological and Psychological Benefits of Crossfit Training–A Pilot Study. In International Journal of Exercise Science: **Conference Proceedings**; v. 2, n. 8,p. 14, 2016.

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

VALLERAND, R. J.; DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic motivation in sport. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 15, n. 1, p. 389-426, 1987.

VALLERAND, R. J.; ROUSSEAU, F. L. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: SINGER, R. N.; HAUSENBLAS, H. A.; JANELLE, C. M. **Handbook of sport psychology**. John Wiley & Sons Inc, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. Human kinetics, 2011.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

APÊNDICES

NOTA EXPLICATIVA SOBRE O TRABALHO

1. As fotografias contidas neste trabalho foram tiradas pelos próprios autores com a autorização das pessoas que nelas apareceram. Em um trabalho como este, entendemos que as fotografias são fundamentais para evidenciar a importância da “materialidade” na Educação física. Pensamos que, ao tratarmos de materialidade na Educação Física, corroboramos com algo que podemos ver, ou seja, um contexto visível e, portanto, passível de discussões, movimentos e novos olhares.
2. Este trabalho foi elaborado sob as normas da ABNT, contudo, assumimos que em nossa escrita não imprimimos uma linguagem machista, de forma a considerar apenas o gênero masculino. Tentamos resistir às regras que apresentam a linguagem apenas no masculino.
3. Assumimos, também, para a escrita deste trabalho, a primeira pessoa, afinal são relatos de nossa experiência. Tal atitude reafirma que este trabalho está permeado de história, ou seja, que a motivação se justifica tanto pela dimensão socioemocional, quanto por questões da nossa trajetória. Colocamo-nos como sujeito da história, sem nos esquecermos da dimensão teórico-acadêmica e das possibilidades de reflexão e crítica.
4. Na escrita do trabalho, ao nos referirmos sobre o/a Profissional de Educação Física que acompanha e orienta praticantes de Crossfit nos treinos, variamos as menções em professor/a, treinador/a, instrutor/a ou coach. No que se refere aos/às praticantes, também utilizamos o termo alunos/as. Isso se deu como forma de não tornar a leitura repetitiva e cansativa.