

O ESTABELECIMENTO DE METAS POR UM GRUPO DE PRATICANTES DE CROSSFIT**GOAL SETTING BY A GROUP OF CROSSFIT PRACTITIONERS****ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS POR UN GRUPO DE PRACTICANTES DE
CROSSFIT**Telma Sara Queiroz Matos^a^a Universidade do Estado de Minas Gerais - Unidade Ituiutaba/MG.**RESUMO**

Este estudo pretende identificar e compreender o estabelecimento de metas de curto, médio e longo prazo por um grupo de praticantes de Crossfit (Iniciantes, Scaled e RX), em Boxes de Crossfit no Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba. A Psicologia do Esporte (PE) foi selecionada como área de atuação da Psicologia para sustentar essa pesquisa. O estabelecimento de metas relaciona-se com aspectos subjetivos, ligados às aspirações individuais dos atletas/esportistas. O Crossfit constitui uma modalidade esportiva recente que vem ganhando muitos adeptos. Como percurso metodológico, procedeu-se ao levantamento dos participantes: praticantes de Crossfit, de academias (Box de Crossfit) situadas no Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba. Como instrumentos de pesquisa, selecionou-se um roteiro adaptado, que contempla o estabelecimento dos objetivos a curto, médio e longo prazo. Esse roteiro foi enviado, por meio de mensagens em grupos de Whatsapp. Como resultado, pôde-se inferir, com respeito à prática do Crossfit, que o interesse pela estética reduz no decorrer do avançar na prática. Os atletas e/ou esportistas delineiam suas metas considerando aspectos individuais que são atravessados pelos objetivos do grupo. Isso pode ter uma relação direta ou indireta com a dinâmica das aulas, pois esse ambiente proporciona interação grupal.

PALAVRAS CHAVES: Psicologia do Esporte; Crossfit; Objetivos; Treinamento.

ABSTRACT

This study intends to identify and understand the establishment of short, medium and long term goals by a group of Crossfit practitioners (Beginners, Scaled and RX), in Crossfit Boxes in the Triângulo Mineiro and Alto Paranaíba. The Sport Psychology (SP) was selected as an area of Psychology to support this research. The establishment of goals is related to subjective aspects, linked to the individual aspirations of the athletes/sportspeople. Crossfit constitutes a recent sport modality that has been gaining many adepts. As a methodological approach, a survey of participants was carried out: Crossfit practitioners from gyms (Crossfit Box) located in the Triângulo Mineiro and Alto Paranaíba. As research instruments, an adapted script was selected, which contemplates the establishment of short, medium and long term objectives. This script was sent through messages in WhatsApp groups. As a result, it could be inferred, with respect to the practice of Crossfit, that the interest for aesthetics decreases as the practice advances. The athletes and/or sportspeople outline their goals considering individual aspects that are crossed by the objectives of the group. This may have a direct or indirect relationship with the dynamics of the classes, since this environment provides group interaction.

KEYWORDS: Sport Psychology; Crossfit; Objectives; Training

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo identificar y comprender el establecimiento de metas a corto, medio y largo plazo por un grupo de practicantes de Crossfit (Principiantes, Escalados y RX), en Boxes de Crossfit en el Triângulo Mineiro y Alto Paranaíba. La Psicología del Deporte (PD) fue seleccionada como área de la Psicología para apoyar esta investigación. El establecimiento de metas está relacionado con aspectos subjetivos, ligados a las aspiraciones individuales de

los atletas/deportistas. El Crossfit constituye una modalidad deportiva reciente que viene ganando muchos adeptos. Como abordaje metodológico, se realizó una encuesta a los participantes: practicantes de Crossfit de gimnasios (Crossfit Box) ubicados en las regiones de Triângulo Mineiro y Alto Paranaíba. Como instrumentos de investigación, se seleccionó un guión adaptado, que contempla el establecimiento de objetivos a corto, medio y largo plazo. Este guión fue enviado a través de mensajes en grupos de WhatsApp. Como resultado, en relación a la práctica de Crossfit, se pudo inferir que el interés por la estética se reduce a medida que avanza la práctica. Los atletas y/o deportistas trazan sus metas considerando aspectos individuales que son atravesados por los objetivos del grupo. Esto puede tener una relación directa o indirecta con la dinámica de las clases, ya que este ambiente propicia la interacción grupal.

PALABRAS CLAVE: Psicología del Deporte; Crossfit; Objetivos; Entrenamiento.

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte (PE) e do Exercício é uma disciplina das Ciências do Movimento Humano e das Ciências do esporte. O profissional em atuação nessas áreas pode gerar conhecimento específico no desenvolvimento de suas práticas investigativas, valendo-se de abordagens interdisciplinares, ou seja, mobilizando conhecimento oriundo de outras ciências.

Com relação a essas abordagens, verifica-se, de acordo com Matos (2020), que o estabelecimento de metas, o relaxamento, as técnicas de mentalização e a auto conversão são procedimentos, utilizados pela Psicologia Esportiva, com a finalidade de administrar alguns estados emocionais de forma mais eficaz. Nesse sentido, este projeto busca compreender, de maneira mais contundente, o trabalho da Psicologia do Esporte e o estabelecimento das metas



por praticantes de Crossfit.

Diversas variáveis, que influenciam na performance esportiva, ou simplesmente na prática de atividades físicas¹, vêm sendo analisadas a fim de se conhecer o perfil dos indivíduos que têm ligação com o esporte. Uma das variáveis estudadas é a da motivação. Diversos estudos, ao tomá-la como objeto de análise, destacaram os fatores motivacionais como determinantes para a prática esportiva. Atualmente, as estratégias motivacionais mais comuns são o reforço, o feedback e o estabelecimento de metas, este último entendido como importante ferramenta de intervenção da Psicologia do Esporte para aumentar a motivação, a persistência e o desempenho (Weinberg & Gould, 2017).

Cabe destacar, todavia, que o estabelecimento de metas surgiu fora do contexto esportivo. Frederick Winslow Taylor, no início do século XX, mencionou o primeiro registro sobre Metas. Considerado *o pai da administração científica*, também conhecida como *Taylorismo*, Taylor utilizava as metas como modo de ampliar a produtividade de fábricas e empresas. Esse método, segundo estudos, mostrou-se eficaz à realidade empresarial (Latham & Locke, 1979; Locke, 1982).

No contexto do rendimento do esporte, pode-se apresentar em partes alguns pontos em comum com o mundo empresarial, visto que ambos trabalham com a eficiência e produtividade de seus trabalhadores e atletas e/ou esportistas para gerar resultados. Não obstante, a prática de estabelecimento de metas no mundo empresarial pode ser utilizada pela perspectiva esportiva, no sentido de orientar o caminho a ser seguido no treinamento, mobilizando-se as metas como técnicas de intervenção efetiva para regular a motivação, além de influenciar positivamente as seguintes variáveis: concentração stress/ansiedade, autoconfiança e coesão de grupo (DOSIL, 2004).

¹ “Atividade física” é uma expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, o qual resulta em gasto energético maior em relação aos níveis de repouso. “Exercício físico” (um dos seus principais componentes), por outro lado, é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física. Neste estudo, adota-se o termo exercício físico.



Os estudiosos da PE Weinberg e Gould (2017) descreveram a presença de dois tipos de metas – as subjetivas e objetivas. Conforme os autores, metas subjetivas são aquelas que puramente declaram uma intenção, enquanto as objetivas, além de declarar intenção, são mais sistematizadas, possuem um rigor específico no que diz respeito ao tempo determinado para se alcançar um objetivo. Na prática esportiva é aconselhável que se desenvolva o trabalho pautando-se pelas metas objetivas, as quais são subdivididas em três formas: voltadas ao resultado, com enfoque no resultado final (ex: ganhar a corrida); voltadas ao desempenho, em que o enfoque preza o desempenho pessoal, não importando o desempenho alheio (ex: correr cada quilômetro da corrida em 4 minutos); e metas voltadas ao processo/realização, em que o foco está no processo por meio do qual se desempenha a atividade esportiva, observável com base nos gestos técnicos (ex. correr com determinada posição de braços e pernas). A esse respeito, ainda é importante ressaltar que as três tipologias de metas devem coexistir durante o ciclo de treinamento, pois coadunam-se e complementam-se.

Embora seja importante para o processo de desempenho esportivo, o estabelecimento de metas pode tornar-se vulnerável devido à ausência de critérios na técnica aplicada (Gould, 1993). Para que a estratégia de aplicação do estabelecimento de metas seja efetiva, a literatura (Dosil, 2004; Weinberg; Gould, 2017) descreve alguns critérios a serem seguidos no desenvolvimento da estratégia, tais como: escrever (registrar) as metas específicas de curto, médio e longo prazo e desenvolver estratégias para atingir as metas. Por sua vez, a avaliação das metas deve ser realizada tanto no início quanto nos períodos subsequentes do treinamento, a fim de possibilitar organização, planejamento e planificação de estratégias de atuação do atleta/esportista.

Segundo diversos estudos (Barcelona & Sanfelice, 2004; Barroso, 2007; Cid, 2002; Freitas, 2003; Paim, 2001; Teques, 2006), os aspectos motivacionais relevantes à prática esportiva relacionam-se diretamente com o desenvolvimento de técnicas e habilidades



esportivas. Nesse sentido, o estabelecimento de metas deve direcionar objetivos para tais fins, para que, assim, essa prática se converta em uma ferramenta de intervenção significativa.

A respeito de sua eficácia, aferida por meio de estudo de meta-análise, Kyllö e Landers (1995) asseveram que estabelecer metas melhora o desempenho esportivo. Duda (1992), por sua vez, afirma que o estabelecimento de metas também infere na maneira de se interpretar e responder aos eventos, o que pode afetar a autoavaliação e as atribuições de sucesso e fracasso às ações, visto que o atleta as compreende melhor em situações vividas no esporte, para as quais o estabelecimento de metas é fulcral. Nesse sentido, é válido mencionar que a importância do estabelecimento de metas está no foco dado pelo atleta para realização de sua prática. (Fairall & Rodgers, 1997).

Falar em estabelecimento de metas em modalidades esportivas requer compreensão e atenção acerca da modalidade que se visa compreender a partir de objetivos assumidos. Nesta pesquisa, a modalidade selecionada, em torno da qual a investigação objetiva lançar luz, foi o Crossfit. Cabe, nessa perspectiva, destacar que se trata de uma modalidade em torno da qual busca-se constituir um programa de força e condicionamento.

Para Glassman (2002) o Crossfit não é uma modalidade em que seus praticantes se desenvolvem apenas com o foco na cultura fitness. Por outro lado, esse programa, o Crossfit, pretende otimizar as dez valências físicas do exercício. Isto é, além de tratar-se de uma modalidade esportiva que parece corresponder aos anseios da cultura fitness, busca potencializar resistência cardiovascular e respiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão, atuando para que o indivíduo se torne competente fisicamente.

De acordo com Glassman (2002), o Crossfit foi desenvolvido para tornar o indivíduo competente em todas as atividades físicas do cotidiano, aprimorando ao máximo suas valências físicas. Com isso, os atletas e/ou esportistas, que praticam essa modalidade, são submetidos ao



programa de treinamento para que atuem de forma eficaz, integrando, à rotina de exercícios, desafios diversos e aleatórios, buscando realizá-los com êxito.

O Crossfit é composto por três modalidades: Ginástica, Levantamento de Peso Olímpico e Exercícios Aeróbicos. Glassman (2002) afirma que os atletas e/ou esportistas são treinados para correr, nadar, pedalar desde as curta às longas distâncias, aprimorando as três vias metabólicas. Esse autor compara o Crossfit a outras modalidades esportivas de maneira particular. Na ginástica, por exemplo, os atletas e/ou esportistas praticam-na para que consigam ter maior controle do corpo. No Levantamento de Peso Olímpico, por outro lado, o foco recai sobre o aprimoramento da explosão e o domínio de qualquer objeto. No Crossfit, por sua vez, realizam-se movimentos funcionais, com uma intensidade alta e com muitas variações, assumindo a capacidade de correr por longas distâncias, de levantar cargas altas e de resistir a muitas repetições como mais interessante para esse programa de treinamento do que em outros, com treinamentos específicos, como a ginástica e o levantamento de peso.

Além disso, ainda de acordo com Glassman (2007), o Crossfit é conduzido por um método empírico e, devido a isso, é clinicamente testado, sendo que o produto dos testes – os dados oriundos da prática esportiva por intermédio da modalidade – observáveis e mensuráveis, além de desenvolvidos de forma prática por treinadores e atletas e/ou esportistas alinhados a esse procedimento de treinamento.

Portanto, tendo em vista o que se discutiu nesta seção, destaca-se que este estudo, no que diz respeito ao cumprimento do objetivo assumido, avalia como imprescindível identificar e compreender sobre as metas estabelecidas pelo grupo de participantes (Iniciantes, *Scaled* e *RX*) de Crossfit, de curto, médio e longo prazo, que praticam essa modalidade em Box (academias) de Crossfit no Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba. Além disso, é também importante identificar as prioridades das metas (hierarquia de metas) e escrever (registrar) as metas específicas de curto, médio e longo prazo por meio de um instrumento de avaliação dos

objetivos.

MÉTODO

Tipo de estudo

Uma pesquisa surge a partir de indagações e inquietações que se dão na vivência com situações que instigam a entender a dinâmica que envolve determinado cenário que se deseja investigar. Nesse contexto, o espaço epistemológico da abordagem qualitativa é sustentar o foco na compreensão e na investigação do que se visa saber, sendo que o pesquisador assume o caráter pessoal da pesquisa e não busca a neutralidade. O conhecimento, nessa perspectiva, não é classificado como uma descoberta, mas compreendido como uma construção, um processo (Martins & Bicudo, 1989).

A participação dos sujeitos foi condicionada à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como requisito do funcionamento ético dos processos constitutivos da investigação acadêmica, ressalta-se que este estudo foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade do Estado de Minas Gerais, e aprovado (CAAE 58578422.4.0000.5525).

A primeira etapa dos procedimentos metodológicos, nos quais se investiu, consistiu no levantamento dos participantes em função dos seguintes critérios: ser praticante de Crossfit, de academias (Box de Crossfit) situadas no Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba, adultos (acima de 18 anos), de ambos os sexos. Por sua vez, os participantes selecionados foram categorizados a partir das seguintes classificações: Iniciantes, *Scaled* e RX.

Instrumentos

Como instrumentos de pesquisa, que contempla o estabelecimento dos objetivos (Stefanello, 2007), utilizou-se um roteiro adaptado, o qual contém questões abertas sobre as



metas que os participantes desejam alcançar a curto, médio e longo prazo na modalidade praticada. Primeiramente, realizou-se contatos com os professores/treinadores, a partir dos quais apresentou-se os objetivos da pesquisa e, posteriormente, realizou-se o convite para a participação na pesquisa. Esse contato ocorreu presencialmente e via *WhatsApp* – aplicativo de mensagens instantâneas via conexão com a Web. O roteiro foi enviado, por meio dos contatos via grupos de *WhatsApp*, juntamente com o TCLE aos atletas e/ou esportistas. O questionário foi disponibilizado por meio da plataforma online de gerenciamento de formulários, a qual permite a criação de formulários personalizáveis com opções de diferentes tipos de respostas, disponibilizando também data e hora do preenchimento desses formulários.

Procedimentos e análise dos resultados

Neste estudo, para a fundamentação em pesquisas que abordam a temática assumida, assumiu-se a perspectiva de Strauss e Corbin (2008), para quem todo mecanismo de análise pode ser categorizado e codificado. A codificação é o processo em que os dados são reunidos e designados em categorias, atentando-se aos objetivos da pesquisa. Assim que a categoria e as subcategorias emergirem, o investigador notará dois tipos: aquelas que ele mesmo construiu e outras que foram abstraídas da linguagem de pesquisa.

Neste trabalho, todavia, buscando dar maior visibilidade às categorias elencadas, ressalta-se que sua descrição foi condicionada às indagações do instrumento utilizado, sendo possível identificar, nos referenciais teóricos pesquisados, possíveis apontamentos, de acordo com o objeto do estudo, imputando-lhes significado e respectiva interpretação.

De acordo com os autores Strauss e Corbin (2008), as pesquisas qualitativa e quantitativa devem trabalhar em consonância para promover o desenvolvimento da teoria. Esses métodos, sendo desenvolvidos de maneira circular, contribuirão, desse modo, com a estruturação de novas técnicas teóricas. O pesquisador, assim, deve estar aberto para o emergir



dos dados, tarefa que exige daquele que procede à investigação a sensibilidade para analisar as “...nuances dos dados, tolerância para ambiguidades, flexibilidade no projeto e uma grande dose de criatividade” (Strauss & Corbin, 2008, p.45).

Por fim, ressalta-se que toda pesquisa passa por três grandes momentos em sua análise, que são: a descrição dos dados, a redução dos mesmos e a interpretação do que foi selecionado. Dessa forma, pretende-se, neste trabalho, desenvolver a análise dos dados coletados, além de todo material bibliográfico e de referencial teórico, contribuindo para a prática da pesquisa que é, ao mesmo tempo, quantitativa e qualitativa na perspectiva de Strauss e Corbin (2008).

RESULTADOS

Partindo das respostas coletadas por meio de formulários encaminhados aos participantes da pesquisa, foram obtidos dados quantitativos e qualitativos a serem analisados, o que direciona a análise das metas de curto, médio e longo prazo, bem como os dispositivos que atravessam as diferentes respostas, além de outros resultados também pertinentes aos objetivos assumidos.

A coleta de dados foi realizada em dois boxes de Crossfit. Esses locais somam uma quantidade média de 300 alunos (as) matriculados (as), incluindo os coaches². Desse número, 50 pessoas participaram da pesquisa, ou seja, 15% aproximadamente do total de esportistas dos boxes.

Os participantes possuem idade entre 21 e 54 anos, sendo 62% do sexo feminino e 38% do sexo masculino. O estado civil deles corresponde a 58% solteiro, 32% casado, 10% desquitado(a), divorciado(a), separado(a). Quanto à escolaridade, destacam-se três participantes com o ensino médio completo e 47 com curso superior, além de um diversificado

² O coach é o profissional responsável, no Crossfit, por treinar e auxiliar os alunos. Para se tornar um coach não é necessário ter formação em educação física, mas sim realizar cursos de treinamento específico do Crossfit (Peixoto, 2018).



panorama de profissões como Administrador, Agrônomo, Analista de testes, *Controller*, Empresária, Estrategista digital, Farmacêutico, Médica, Professor de Educação Superior, Profissional de Educação Física, Terapeuta Ocupacional, entre outras.

Quando indagados sobre o tempo ou experiência com a prática da modalidade, obteve-se variação de tempo entre um mês e até mais de três anos. Com efeito, a categoria dos alunos(as) – iniciante, *Scaled* e RX - relaciona-se com o tempo de prática do Crossfit, em função do qual obteve-se os seguintes resultados: 34% declaram-se iniciantes na modalidade, 44% declaram-se *Scaled* e declaram-se RX 14%. Oito por cento não souberam responder.

Quanto a periodicidade de frequência nas aulas de Crossfit semanalmente, 4% treinam 7 vezes por semana, 24% treinam 6 vezes por semana, 30% treinam 5 vezes por semana, 22% treinam 4 vezes por semana, 16% treinam 3 vezes por semana, 4% treinam 2 vezes por semana. Esses dados são relevantes, pois o tempo de prática pode sugerir alterações de padrões das metas de resultado, processo e desempenho.

Assim, diante dos dados obtidos por meio da aplicação do roteiro adaptado, que contempla o estabelecimento dos objetivos a curto, médio e longo prazo de Stefanello (2007) na modalidade Crossfit, pretende-se analisar as respostas, pautados na teoria comparativa teórica de Strauss e Corbin (2008), os quais avaliam que todo mecanismo de análise pode ser categorizado e codificado. Nesse sentido, a codificação é o processo em que os dados são reunidos e designados em categorias, o que permite relacionar o procedimento aos objetivos desta pesquisa. Assim que a categoria e as subcategorias emergirem, o investigador notará dois tipos: aquelas categorias que ele mesmo construiu e aquelas que foram abstraídas da linguagem de pesquisa, como descrito anteriormente a respeito dessa técnica de análise.

DISCUSSÃO

Conforme Strauss e Corbin (2008), a teoria comparativa teórica convém para estimular



o pensamento do pesquisador sobre características e dimensões, buscando evidenciar a amostragem teórica do estudo. É válido pontuar que a função desse tipo de análise não visa apenas classificar e alocar os dados em categorias, mas realizar um exame completo do objeto de estudo analisado, de acordo com suas propriedades e dimensões. No entanto, para facilitar a visualização geral dos resultados deste estudo, serão construídas seis categorias, das quais, por meio de agrupamentos de respostas, foi possível identificar referenciais no levantamento bibliográfico pesquisado, do qual salientam-se possíveis apontamentos, de acordo com o objeto do estudo, imputando-lhes significado e respectiva interpretação para os dados obtidos a partir da metodologia empregada.

Categoria 1: Objetivo (s) que deseja atingir ou conseguir em longo prazo praticando Crossfit.

As respostas convergem em alguns aspectos, dentre eles o de maior incidência diz respeito às metas de longo prazo, relacionando-as ao aperfeiçoamento dos movimentos, força e resistência, bem como ao aprimoramento da técnica esportiva. Ou seja, desenvolver os exercícios de maior complexidade, dominando os aspectos gestuais, refinando-os. Participar de competições também esteve presente nas respostas, mas em menor quantidade.

De acordo com Abreu, Zoboli e Manske (2021), essas afirmativas coadunam com a percepção de que a prática do Crossfit faz parte da cultura fitness (grupos de ginástica, musculação, modalidades esportivas diversas). Nesse sentido, os praticantes da modalidade se beneficiam de Educação do Corpo, desenvolvendo os sentidos estéticos da cultura fitness como técnica de melhoramento corporal. Assim, verifica-se uma potente contribuição nesses pressupostos para uma reflexão: deve-se considerar que as verdades que se transformam para cada sujeito praticante da modalidade, ponderando sobre seus modos de educação do corpo mediante a cultura fitness, relacionam-se com aspectos e percepções subjetivas.



No entanto, a maioria dos entrevistados afirmou que a longo prazo deseja obter qualidade de vida, saúde e bem-estar físico e mental, por meio da prática do Crossfit. Percebe-se, portanto, o quanto esses discursos são referenciados como possibilidade de disseminação de estratégias para instigar os praticantes a serem os responsáveis pelo seu sucesso. Sobre essas estratégias discursivas, pode-se dizer que o Crossfit se torna uma prática corporal pela qual exerce-se um poder que se institui por seu caráter de positividade e por uma dita autonomia do indivíduo sobre ele mesmo. De tal modo, combina-se como uma pedagogia política de lazer produtivo/preventivo sobre a saúde dos corpos, na medida em que suas práticas estimulam uma dinâmica motivacional que se adapta a uma sustentação e a uma autonomia de busca pelo tão sonhado bem-estar.

Possivelmente, essas são justificações muito convidativas e convincentes para adesão dessa prática corporal, pois muitos praticantes pensam nessa atividade como um lazer e não como uma obrigação diária, pois permite a eles praticar exercícios (Abreu et al., 2021).

Indo ao encontro desses apontamentos, um dos(as) entrevistados(as) informou, na sua narrativa, que não possui metas de longo prazo ao praticar o Crossfit, mas que frequenta as aulas por diversão.

Em meio a esses discursos sobre a saúde e a prática de Crossfit, a estética apareceu no que tange ao ganho de massa muscular e emagrecimento. Isso diz muito sobre a estética dos corpos ditos belos e produtivos, que são contrários a uma vida sedentária e não ativa.

O corpo sempre foi e é meio de intervenção, o alvo da intervenção e, principalmente, o culpado do insucesso da intervenção. É, pois, sobre o corpo que atuam múltiplos apontamentos que tornam o indivíduo responsável pela falta de sucesso e pela falha (Abreu et al., 2021).

Por ser uma modalidade ainda considerada nova, o Crossfit é carregado de alguns questionamentos e estigmas, como no caso das lesões. Dominski, Serafim e Andrade (2019), em seu estudo intitulado como *Produção de Conhecimento sobre Crossfit: Revisão*



Sistemática, descrevem que a literatura discute sobre outros pontos relacionados à prática do Crossfit, tais como a saúde, o corpo e a prevalência de lesões. No entanto, o predomínio de lesões pelos praticantes de Crossfit, é comparável com corredores de rua, por exemplo, o que não atribui um parâmetro adequado para se avaliar se há, de fato, uma recorrência de lesões a partir da prática dessa modalidade em detrimento de outras.

Sobre esse aspecto, os autores sugerem que outros estudiosos lancem mão de uma investigação a respeito das lesões futuramente, analisando a longo prazo a prática de Crossfit. Desse modo, é possível inferir que as lesões que acontecem no Crossfit podem não ter origem na própria modalidade. Por se tratar de um método novo, alguns de seus praticantes possivelmente apresentam lesões geradas anteriormente ou em vias de ocorrer tendo em vista desgastes e outras práticas anteriores à do Crossfit.

Nas entrevistas, o aspecto relacionado à lesão e à prática da modalidade não é destacado entre as respostas. Isso não quer dizer que elas não ocorram. Demonstra, apenas, que os apontamentos mencionados anteriormente podem justificar a ausência desse fenômeno entre os(as) respondentes.

Categoria 2: Objetivo (s) que DESEJA atingir ou conseguir para essa época ou ano praticando Crossfit, considerando sua categoria.

Considerando o período da coleta dos dados, houveram respostas condizentes com algumas competições que estavam ocorrendo, como ter êxito nas provas e evoluir na categoria. No entanto, os aspectos relacionados ao aprimoramento na modalidade, a parte técnica (ganho de força, resistência, flexibilidade, potência muscular), bem como melhorar a execução de exercícios específicos, mantendo consistência durante o WOD (*“Workout of the day”* que significa “O treino do dia”), foram os elementos mais destacados como objetivos a curto prazo.

A prática esportiva norteia-se por princípios de rendimento e competição, sendo esses importantes elementos da ordem social capitalista, em que é indiscutível a inserção dessa prática social em diversas instâncias da vida moderna. A competição possui uma capacidade de mobilizar vários indivíduos, bem como de produzir múltiplas significações e sentidos (Stigger, 2002; Bracht, 2002).

Nesse ponto, o destaque são as metas de curto prazo. A melhora do condicionamento físico, seguido das questões estéticas, como perda de peso, também teve expressividade nas respostas dessa categoria. Não ser sedentário também emergiu como um apontamento. Além desses, saúde e qualidade de vida também foram apresentadas como objetivos.

Privado (2022) afirma – em seu estudo Psicologia e esporte: a experiência do Crossfiteiro no Maranhão – que a busca pelo Crossfit pode ser motivada por inúmeros fatores, desde o desejo em se conseguir uma modificação corporal e estética, muitas vezes decorrente de padrões de beleza e saúde, até mesmo pelo interesse por sair do sedentarismo ou de se preparar para uma competição, procurando no exercício físico resistência e fortalecimento muscular.

Categoria 3: Objetivo (s) REALISTAS (o que pode de fato, conseguir, considerando suas capacidades e seu potencial para melhorar) para essa época do ano praticando Crossfit, considerando sua categoria.

Ao ponderar sobre as metas reais, que de fato poderão concretizar avaliando suas condições de performance, as respostas apresentam, em sua maioria, o aprimoramento da execução dos movimentos que já se sabe realizar, isto é, focar nos treinos cotidianamente, melhorando os aspectos técnicos, de condicionamento, força, resistência e flexibilidade, seguindo uma constância de treinamentos, para avançar em categorias. Além desta,



desenvolver os elementos ginásticos, um dado importante nessa categoria, assim como o objetivo de aumentar as cargas de treino.

A saúde, por sua vez, foi descrita nesse ponto como “um corpo saudável e capaz de realizar quaisquer atividades”. Trata-se de uma resposta importante no interior dessa categoria, pois relaciona-se com declarações do tipo: “minha vida melhorou, pois consegui bater melhor minhas metas e me organizar melhor após iniciar a treinar o cross”, permitindo-se indiciar o tipo de avaliação que o Crossfit tem por parte de seus praticantes.

Assim, percebe-se que muitos desses discursos são recorrentes, em meio aos saberes que embasam a cultura fitness, permitindo considera-la como uma construção histórica. Desse modo, entende-se que diante dessas falas, permeadas por entonação motivantes como “vamos lá guerreira” ou “vamos lá minha atleta”, é que se faz mandatório enfrentar, pois “não se pode fracassar”. Logo, observa-se a existência de uma subjetivação que prepara os corpos na prática de uma ação educativa, a qual “diz” que ficar cansada é permitido, porém, na condição estratégica de agir sempre positivamente diante do humor e do bem-estar (Abreu et al.,2021).

Ainda sobre as metas realistas, é relevante salientar que 54% dos participantes da pesquisa competem em disputas na modalidade.46% deles, por outro lado, não têm esse interesse no momento. Com base nisso, pode-se inferir que “participar das competições” esteja relacionado às metas de resultado, ao passo que apenas praticar o Crossfit tem, nesse grupo analisado, um viés relacionado com as metas de desempenho e processo.

No entanto, diante da resposta dos indivíduos que participam de competições, é importante dar destaque à análise de metas referentes a essa ação.

Para Weinberg e Gould (2017), o estabelecimento de metas relaciona-se a aspectos subjetivos, relacionados às aspirações individuais, e aspectos objetivos, acerca das finalidades que se deseja atingir em termos de evolução física, técnica, tática e psicológica, considerando-se esportes individuais e coletivos.



Metas são objetivos almejados para se atingir o sucesso final em uma tarefa. É importante compreender que o estabelecimento de objetivos claros é um procedimento primordial para nortear o (a) atleta/esportista na sua evolução, desempenho ou rendimento. Contudo, se não houver um entendimento de que os objetivos devem ser usados durante os treinos, para o desenvolvimento da performance de excelência, podem ocorrer algumas incongruências. Esses problemas ou prejuízos têm início quando os(as) esportistas definem seus objetivos apenas para as competições, o que, de acordo com a Psicologia do Esporte, a respeito desse tipo de meta, visa apenas resultado. Em alguns casos, essas metas de resultado, levadas ao momento da performance, podem transformar-se em expectativas não concluídas, podendo gerar frustrações e até desistência da continuidade na prática do esporte (Grand & Goldberg, 2015).

Além das metas de resultados, Weinberg e Gould (2017) discorrem também sobre as metas de desempenho e de processo. Relacionadas ao desempenho, as metas são direcionadas a atingir objetivos e padrões de performance individuais, comparando-se muitas vezes com as próprias execuções já realizadas. Entretanto, as metas relacionadas ao processo são voltadas para os exercícios que o atleta precisa realizar durante o desempenho a fim de obter uma execução considerada por ele satisfatória. As metas coadunam entre si e não são desenvolvidas isoladamente umas das outras.

Em geral, neste estudo, as metas de processo, desempenho e resultados são direcionadas aos objetivos que os praticantes de Crossfit estabelecem para si, considerando as especificidades da modalidade.

Assim, as metas aqui versam sobre a busca por superação, o que, para Privado (2022), tem relação com o constante desafiar-se, pela evolução e progressão na prática do Crossfit, aperfeiçoando sempre performance e desempenho individuais, ainda que seja algo que ocasione dificuldades e requeira sacrifícios. Nesse sentido, o que, a fim e a cabo, é implicado,

nessa perspectiva, é a dedicação ad aeternum no sentido da contínua evolução.

Categoria 4: Objetivo (s) que vai tentar concretizar (dando o máximo de esforço) na próxima competição ou treinamento:

Ganhar uma competição ou estar no pódio compareceu nos objetivos listados no que se refere à participação em uma próxima competição da modalidade. Porém, terminá-la em uma boa classificação ou bom ranking também foi uma das metas elencadas nessa categoria. O aperfeiçoamento do desempenho e a redução do tempo nas provas destacou-se, também, entre os respondentes. Objetivos como conseguir terminar uma prova ou não ficar em último, além dos anteriores, foram suscitados pelas repostas, assim como a superação de limites.

Para Tubino (1999), a prática esportiva, compreendida como fenômeno sociocultural heterogêneo, apresenta o esporte-performance como uma possibilidade de manifestação. Nesse sentido, é importante compreender a relação entre cooperação e competição bem como as demandas sociais advindas desses processos. Pode-se afirmar, sob essa perspectiva, que a Psicologia do Esporte, em seu potencial, participa com a cultura corporal de movimento em sua pluralidade: nas práticas de lazer, no exercício físico, na iniciação esportiva, na educação, na promoção de saúde física e mental, na qualidade de vida e no rendimento esportivo (Conselho Federal de Psicologia, 2019).

No que tange ao Crossfit, percebe-se na dinâmica da modalidade que as habilidades físicas, psíquicas e sociais desenvolvidas são demarcadas precisamente pela maneira como a prática se constitui. Verifica-se que as atividades são realizadas em turmas, mesmo que a execução do exercício seja individual, apontando o registro frequente dos recordes pessoais. É válido, nesse contexto, salientar que a cooperação entre os pares e o incentivo frequente dos treinadores (coachs) e do grupo de praticantes em superar-se a cada exercício são

características que estabelecem uma cultura de competição e cooperação, que pode tanto promover comportamentos saudáveis quanto também adoecidos (Privado, 2022).

Constatações como essas podem ser alinhadas às seguintes:

Pensando neste sentido, é possível ver no esporte possibilidades de se desenvolver comportamentos coletivos, que facilitem a construção de sentidos de ser-com-os-outros, logo de pertencer, podendo reduzir o sofrimento oriundo do isolamento social. Podemos destacar que vivências solidárias e cooperativas podem ser expandidas para a vida, não só esportiva, contribuindo então, para melhores relações entre as pessoas na sociedade. (Carvalho, Epiphany & Viana-Meireles, 2019, p.165-166).

Categoria 5: Objetivo (s) psicológico(s) que deseja alcançar em longo prazo na prática de Crossfit.

Ao considerar os objetivos psicológicos destacando metas de longo prazo, obteve-se diversificadas pontuações. Nesse sentido, deve-se ponderar sobre os aspectos subjetivos nas respostas dos participantes. Dentre os destaques, é possível observar as mudanças de crenças limitantes, como autossabotagem, e o acreditar no desempenho e na consecução da realização dos movimentos como bastante recorrentes.

O fenômeno esportivo condiz com um fenômeno psicológico. Nessa perspectiva, a Psicologia do Esporte participa intimamente da construção das orientações que fomentam seu desenvolvimento no país. A contribuição da Psicologia do Esporte elucida as questões biopsicossociais, socioeconômicas, políticas, culturais, étnicos raciais, religiosas, de gênero e sexualidade no esporte (Conselho Federal de Psicologia, 2019).

Também presente entre as respostas, os(as) entrevistados(as) apontaram a saúde do corpo e saúde geral primando por uma velhice saudável com independência e autonomia.

Diante das reflexões elencadas neste trabalho, considera-se complementar a concepção de uma Psicologia Social do Esporte revelando-se em uma atuação ética, cuidadosa e atenta ao desenvolvimento humano, para além de aspectos de rendimento e desempenho (Privado, 2022), que atenda as expectativas dos praticantes do exercício, como a daqueles que participaram desta pesquisa.

É válido mencionar que os(as) entrevistados(as) levantaram, em suas respostas, aspectos psicológicos como fator positivo à própria saúde mental, como, por exemplo, controle da ansiedade, melhora do foco, ganho de disciplina e comprometimento, além de autocontrole no ritmo de treino e concentração na execução dele.

No entanto, Lichtenstein e Jensen (2016) criticam a dependência ao Crossfit. Em seus estudos, os autores demonstram que 5% da amostra de sua pesquisa possui elevados níveis de dependência a esse tipo de prática corporal, sendo a maioria dos sujeitos jovens do sexo masculino e com elevado tempo de prática semanal.

O olhar despendido pela Psicologia do Esporte, sob esse aspecto, configura-se como um fazer psicológico específico com o foco na formação e o desenvolvimento dos praticantes de esporte e exercícios físicos como ser-no-mundo, contextualizado em suas práticas e relações (Privado, 2022). No que diz respeito às respostas dos participantes desta pesquisa, em específico, revelam relação com essa forma de atuação que o campo estabelece referente ao esporte, já que, para o entrevistado(a): “[existe uma] sensação de poder realizar tudo que eu desejar, e entender que Exercício Físico é muito mais do que somente pensar em estética!”.

Algumas os(as) entrevistados(as) relacionam, desse modo, a prática da modalidade como uma terapia diária ou como um momento terapêutico. Por ser um esporte considerado de “tribo”, a coletividade e o companheirismo tornam-se fatores motivacionais para se estar cotidianamente nesse ambiente. Para o sociólogo Maffesoli (1997), a definição e/ou metáfora de “tribo” está relacionada à ideia de tribos urbanas e/ou tribalização do mundo. Diante desse

apontamento, é relevante compreender que as pessoas se agrupam por meio de interesses comuns – características que, numa perspectiva sociológica, pode ser atestada em comunidades que mantêm ou mantinham um “comportamento tribal”, conforme as reflexões do autor supracitado.

Esse mesmo autor considera que as pessoas também se aproximam por meio dos elementos culturais, ou seja, os sujeitos são constituídos por outros indivíduos que se assemelham nas maneiras e estilos de vida, considerando o tempo e o espaço. Assim sendo, as pessoas tendem a se inserir em grupos por afinidades, obedecendo as regras que ali são estabelecidas considerando o conjunto. À vista disso, percebe-se que no Box pesquisado a noção de tribo é uma coerção da coesão social, uma vez que as motivações, os sentimentos e os comportamentos se sustentam quando considerada a coletividade.

Categoria 6: Objetivo (s) que deseja alcançar para o próximo treino de Crossfit:

Em meio às repostas de metas de curto prazo, considerando o próximo treinamento, os participantes elencaram alguns pontos relacionados à parte técnica do Crossfit como, por exemplo, aprender a executar ou mesmo evoluir num determinado movimento; aprimorar as atividades aeróbias, dentre elas especificamente a corrida; conseguir terminar um treino completo (WOD); progressão de carga; melhorar o condicionamento.

Para Abreu et. al (2021), sobre essas relações de domínio sobre o corpo, pode-se inferir que a cultura Fitness é indicativo para o estabelecimento das aspirações e fantasias acerca dos corpos baseados na “ditadura” da beleza, da agilidade e da eficiência por meio de gestos técnicos. Outro ponto a ser mencionado diz respeito ao de o Crossfit poder ser associado às conjecturas sociais da cultura fitness, na representação do amplo movimento de ajuste e encaixe dos corpos. No entanto, sob esse aspecto, diante das respostas obtidas, por meio do

questionário, percebe-se que as metas diferenciam-se quando considerados os aspectos fisiológicos, pois mesmo diante da cultura fitness, enquanto objetivo, os(as) entrevistados(as) consideram sua individualidade na evolução da modalidade.

Ainda ao analisar objetivos de curto prazo, algumas respostas merecem destaque, pois denotam pessoalidade como conseguir ir ao treino, ou mesmo chegar no horário e não atrasar. Esses aspectos podem estar relacionados a questões de procrastinação e autossabotagem.

Respostas como “terminar com a sensação de que dei o meu máximo”, recorrentes no corpus analisado, alinham-se aos apontamentos anteriores. Ou seja, os objetivos devem ser considerados na sua subjetividade, mesmo quando se trata de uma modalidade realizada em grupo. Uma resposta tem o potencial de demonstrar o quanto o grupo pode ser potente, como o seguinte exemplo permite inferir: “desejo meu bem-estar físico e mental através do treino em grupo”.

A prática corporal do Crossfit possui uma intensa relação com a cultura fitness. Para Silva (2012), a expressão fit, de origem inglesa, possui um sentido de ajustamento ou encaixe, ou, em outras palavras, constitui-se como a procura pelo “corpo” que se adeque às normas de beleza e se molde às necessidades que são idealizadas e atribuídas pela noção de distorção e das imperfeições dele. Assim, a cultura fitness permite produzir uma reflexão em torno dos elementos de propagação do culto ao corpo, no que tange ao imaginário coletivo do gerenciamento dos modos de vida e de normatização, desconsiderando os aspectos individuais e subjetivos.

Além disso, por mais que os aspectos técnicos da modalidade sejam mencionados entre os objetivos, outros pontos como a coletividade, o apoio grupal e as amizades, que ocorrem dentro dos boxes, são ainda mais recorrentes, os quais transcendem o caráter biologicista que a prática do Crossfit poderia evocar. Nesse sentido, são produzidos, no interior e no exterior do box, vínculos marcados por diferentes modos de socialização e diferentes modos de

educação desses corpos. Contudo, o núcleo de suas condições e regras é sustentado por discursos de pertencimento, que conduzem condutas, modos de pensar, de sentir e de se comportar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas questões apresentadas ao longo deste artigo, pode-se inferir que, na prática do Crossfit, o interesse pela estética diminui com o avançar praticada experiência, pois outros elementos vão se tornando mais relevantes aos esportistas.

Dentre as questões que podem passar a substituir o interesse pela estética, pode-se dar destaque àquelas que podem se relacionar com a procura pelo desenvolvimento da performance e de um condicionamento físico, bem como à ampliação do convívio social, pois os laços estabelecidos nesse ambiente o ultrapassam.

Todavia, vale a ressalva de que isso não significa que os (as) esportistas não tenham interesse nas questões estéticas, apenas aponta para um resultado prático da modalidade, segundo o qual compreendidos adeptos ao Crossfit o significam como um processo que maior e mais amplo que essas questões, oriundas, especialmente da cultura fitness. Desse modo, a partir disso, constrói-se um olhar para o autocuidado e para a superação das metas pessoais.

Neste estudo, percebeu-se que a modalidade Crossfit tem sido uma prática corporal de interesse de outros (as) pesquisadores (as). No entanto, há muito o que se explorar sobre essa modalidade esportiva, e também acerca de seus efeitos a curto, médio e longo prazo. Esses apontamentos justificam-se pelo fato de o Crossfit poder ser classificado como uma prática recente.

Pode-se apontar o ambiente e a ideia de comunidade, criados nos boxes, como um diferencial desse esporte, o que, entendendo o ser humano como um ser social, reflete diretamente no seu bem-estar. A necessidade de sentir-se parte importante do grupo e ter boas

relações com os pares representa a percepção de pertencimento e do estabelecimento das relações sociais.

Sendo assim, espera-se que esse estudo seja um contributo para pesquisas futuras e que possa ser utilizado como repertório teórico de pesquisas em universidades, especialmente na área da Psicologia do Esporte, com a qual visa contribuir. Nesse sentido, buscar-se-á favorecer a ampliação do debate de maneira contextualizada e fundamentada cientificamente.

O objetivo deste estudo foi identificar e compreender o estabelecimento de metas de curto, médio e longo prazo por um grupo de participantes (iniciantes, intermediários e avançado) de Crossfit. Percebe-se que todos os praticantes de qualquer modalidade esportiva, estabelecem, mesmo que de forma subjetiva, os objetivos de desenvolvimento dessa prática corporal. Com os praticantes de Crossfit isso não é diferente. Eles delineiam suas metas considerando aspectos individuais que são atravessados pelos objetivos do grupo. Isso pode ter uma relação direta ou indireta com a dinâmica das aulas, pois esse ambiente proporciona interação de grupo.

REFERÊNCIAS

- Abreu, J. S., Zoboli, F. & Manske, G. S. (2021). Educação do Corpo e a prática corporal do CrossFit: usos políticos e sentidos estéticos da cultura fitness. *Revista Cocar*, 15(32), 1-18. Recuperado em 24 de mar. 2023: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/4463>.
- Barcelona, E. M., & Sanfelice, G. R. (2004). Motivos de los jóvenes “riocuartenses” para jugar al voleibol. *Efdeportes Revista Digital*, 10, 78. Recuperado em 24 de mar. 2023: <https://www.efdeportes.com/efd78/motiv.htm>
- Barroso, M., Araújo, A. G. S., Keulen, G. E. V., Braga, R. K., & Krebs, R. J. (2007). Motivos

de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. **Fórum**

Internacional de Esportes, Anais, 6, 11-1. Recuperado em 10 de mar. 2023:

<https://www.researchgate.net/profile/Mario->

[Barroso/publication/283530018_UNIVERSITARIOS_EM_SANTA_CATARINA/links/568bb4f208aebccc4e1c057c/UNIVERSITARIOS-EM-SANTA-CATARINA.pdf](https://www.researchgate.net/publication/283530018_UNIVERSITARIOS_EM_SANTA_CATARINA/links/568bb4f208aebccc4e1c057c/UNIVERSITARIOS-EM-SANTA-CATARINA.pdf)

Bracht, V. (2002) Esporte, história e cultura. In M. W. Proni & R. F. Lucena (Orgs.).

Esporte: história e sociedade (pp. 191-205). Campinas: Autores Associados.

Carvalho, C. A., Epiphany, E. H. & Vianna-Meireles, L. G. (2019). Esporte, cooperação e solidariedade. In K. Rubio & J. A. O. Camilo (Orgs.) **Psicologia Social do Esporte** (pp. 153-168). São Paulo: Képos.

Cid, L. F. (2002). Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens. **Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital**, 8(55). Recuperado em 10 de fev. 2023: <http://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm>

Conselho Federal de Psicologia. (2019). **Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) em políticas públicas de esporte**. (1 ed). Brasília: Conselho Federal de Psicologia.

Dominski, F. H., Serafim, T. T. & Andrade, A. (2019). Produção de conhecimento sobre Crossfit®: revisão sistemática. **RBFEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 12(79), 962-974. Recuperado em 27 mar. 2023: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1553>.

Dosil, J. et al. (2004). **Psicología de la actividad física y del deporte**. Madrid: McGraw-Hill.

Duda, J. (1992). **Motivation in sport settings: A goal perspective approach**. In G. C. Roberts (Ed.), **Motivation in sport and exercise**. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fairall, D.G. & Rodgers, W.M. (1997). Os efeitos do método de definição de metas em

- atributos de meta em atletas: um experimento de campo. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 19: 1 – 16.
- Glassman, G. Understanding Crossfit. (2007). **Crossfit Journal**, 56, 1-2.
- Grand, D. & Goldberg, A. (2015). **O cérebro no esporte**: superando os bloqueios e a ansiedade de performance. Brasília: Trauma Clinic.
- Gould, D. (1993). **Goal-setting for peak performance**. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. California: Mayfield Publishing Company.
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17(2), 117-137. Recuperado em 10 de maio de 2023: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/17/2/article-p117.xml>
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1979). Goal setting—A motivational technique that works. **Organizational dynamics**, 8(2), 68-80. Recuperado em 10 de maio de 2023. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0090261679900329>
- Lichtenstein, M. B. & Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. **Addictive Behaviors Reports**, 3, 33-37. Recuperado em 27 mar. 2023: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853216300025>.
- Locke, E. A. (1982). Relation of goal level to performance with a short work period and multiple goal levels. **Journal of Applied Psychology**, 67(4), 512. Recuperado em 12 de maio de 2023. <https://psycnet.apa.org/record/1982-29613-001>
- Maffesoli, M. (1997). **A transfiguração do político**: a tribalização do mundo. (J. M. Silva, trad.) Porto Alegre: Sulina.
- Martins J.& Bicudo M. A. (1989). **A pesquisa qualitativa em Psicologia**: fundamentos e

recursos básicos. São Paulo: Moraes.

Matos, T, S, Q. (2020). **Os processos de reflexividade dos Psicólogos do Esporte e**

Coaches: um estudo fenomenológico. Tese (Doutorado). Programa de Pós-graduação da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Paim, M. C. C. (2001). Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Journal of Physical**

Education, 12(2), 73-79. Recuperado em 09 out. 2022: https://ludopedio.org.br/wp-content/uploads/235557_3748-10518-1-PB.pdf

Peixoto, J. S. (2018). **Conhecimento do professor de educação física sobre os riscos e**

benefícios do Crossfit (MMT) em Cruz das Almas BA. Trabalho de conclusão de curso, Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira - BA. Recuperado em 01 out. 2022:

<http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/1204/1/Jadson%20Monografia.pdf>.

Privado, T. D. L. (2021). **Psicologia e esporte:** a experiência do Crossfiteiro no Maranhão.

Dissertação de mestrado, Departamento de Psicologia, Universidade Federal do Maranhão, São Luís.

Rodgers, W. M. (1997). **The effects of goal-setting method on goal attributes in athletes:**

A field experiment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 19, n. 1, p. 1-16.

Silva, A. L. S. (2012). Imperativos da beleza: corpo feminino, cultura *fitness* e a nova

eugenia. **Cadernos Cedes**, 32(87), 211-222. Recuperado em 24 mar. 2023, da

SciELO (Scientific Electronic Library OnLine):

<https://www.scielo.br/j/ccedes/a/9C8grqxPHkMjt6mBZLXZn5s/?format=pdf&lang=pt>.

Stefanello, J. M. F. (2007). **Treinamento de competências psicológicas:** em busca da

excelência esportiva. São Paulo: Manole.

Stigger, M. P. (2002). **Esporte, lazer e estilos de vida**: um estudo etnográfico. Campinas: Autores Associados.

Strauss, A., Corbin, J. (2008). **Pesquisa Qualitativa**: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada (2 ed) (L. O. Rocha, trad.). Porto Alegre: Artmed.

Tubino, D. F. (1999). **Sistemas de produção**: a produtividade no chão de fábrica. Porto Alegre: Bookman.

Teques, P. (2006). A importância da Psicologia no Desporto. **Documento da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol**.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2017). **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício** (6 ed) (R. M. Garcez, trad.) Porto Alegre: Artmed.