

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA - CAMPUS  
GOVERNADOR VALADARES  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA VIDA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Elisa Vasconcelos Sampaio**

**Motivos de Abandono da Prática de CrossFit®**

**Governador Valadares**

**2024**

**Elisa Vasconcelos Sampaio**

**Motivos de Abandono da Prática de CrossFit®**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora Campus avançado Governador Valadares Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Orientadora: Dr<sup>a</sup> Josária Ferraz Amaral

Governador Valadares

2024

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

SAMPAIO, ELISA.

MOTIVOS DO ABANDONO DA PRÁTICA DE CROSSFIT® /  
ELISA SAMPAIO. -- 2024.

47 f.

Orientador: JOSÁRIA FERRAZ AMARAL

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade  
Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências da Vida - ICV, 2024.

1. TREINAMENTO DE APTIDÃO FUNCIONAL. 2. ABANDONO.  
3. ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO. I. FERRAZ AMARAL, JOSÁRIA ,  
orient. II. Título.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

**Elisa Vasconcelos Sampaio**

**Motivos de Abandono da Prática de CrossFit®**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora Campus avançado Governador Valadares Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 27 de setembro de 2024

**BANCA EXAMINADORA**

Dra. Josária Ferraz Amaral - Orientadora  
Universidade Federal de Juiz de Fora- Campus Governador Valadares

Dr. Cristiano Diniz da Silva  
Universidade Federal de Juiz de Fora- Campus Governador Valadares

Dr. Marcus Vinicius da Silva  
Universidade Federal de Juiz de Fora- Campus Governador Valadares



Documento assinado eletronicamente por **Josária Ferraz Amaral, Professor(a)**, em 27/09/2024, às 20:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcus Vinicius da Silva, Professor(a)**, em 30/09/2024, às 11:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Diniz da Silva, Professor(a)**, em 30/09/2024, às 13:40, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no Portal do SEI-Ufjf ([www2.ufjf.br/SEI](http://www2.ufjf.br/SEI)) através do ícone Conferência de Documentos, informando o código verificador **2008796** e o código CRC **09C93D14**.

---

**Referência:** Processo nº 23071.934139/2024-04 SEI nº 2008796

## **AGRADECIMENTO**

Este Trabalho de Conclusão de Curso representa o fim de uma jornada acadêmica repleta de desafios e aprendizados. Diversas pessoas contribuíram, direta ou indiretamente, para que este momento se tornasse possível, e a todas elas deixo o meu sincero agradecimento.

Primeiramente, agradeço a Deus por ter cuidado de mim e me permitido superar todos os desafios ao longo dessa caminhada, com fé e perseverança.

Agradeço profundamente aos meus pais, por todo o amor e apoio que me deram ao longo desses anos. Vocês foram fundamentais nessa trajetória para que eu pudesse chegar até aqui. Sem vocês, nada disso seria possível.

Agradeço especialmente à minha irmã Jéssica, que sempre me guiou, cuidou de mim e foi como uma segunda mãe em diversos momentos da minha vida. Você tornou essa jornada mais leve. Sempre acreditei que você foi o motivo da minha vinda para Minas Gerais. No passado, isso não era muito claro para mim, mas agora, olhando para trás, consigo entender que essa mudança de cidade foi necessária. Agradeço o zelo que teve comigo durante todo esse tempo.

Agradeço também à minha irmã Alessandra, que cuidou de mim e me acolheu nas datas comemorativas e nas férias em que não era viável voltar para casa. Te agradeço de todo o meu coração.

Agradeço à minha orientadora, Josária. Expresso minha total gratidão por sua paciência, disponibilidade e por me guiar com dedicação ao longo desta jornada.

Aos meus amigos, agradeço pela parceria construída ao longo de todos esses anos, por me acolherem tão bem, pela paciência e zelo que tiveram comigo. Juntos, compartilhamos muitos desafios, conquistas e, também, algumas frustrações,

que fizeram parte do caminho. O carinho, o apoio, a confiança e as risadas que compartilhamos fizeram toda a diferença e tornaram a jornada mais fácil e suportável. Por fim, agradeço ao Departamento de Educação Física e a todos os professores que contribuíram para a minha formação acadêmica e pessoal. O conhecimento adquirido e as experiências vivenciadas serão guardados com muito carinho.

## RESUMO

Embora o exercício físico seja extremamente reconhecido por seus benefícios à saúde física e mental, muitos ainda permanecem sedentários. O CrossFit® pode ajudar a satisfazer necessidades psicológicas e aumentar a motivação dos praticantes. No entanto, apesar desses benefícios, o abandono da prática é uma realidade comum. Este estudo teve como objetivo investigar os motivos que levam ao abandono da prática de CrossFit®. Foram avaliados 104 ex-praticantes de CrossFit® de ambos os sexos, sendo 63 mulheres e 41 homens, que praticaram a modalidade por pelo menos um mês e a abandonaram há, no máximo, dois anos. Os participantes foram recrutados via redes sociais e em locais de prática de CrossFit®. Eles responderam a um questionário online com perguntas fechadas sobre idade, sexo, local de residência, tempo de prática e tempo desde o abandono, além de 16 questões específicas sobre os motivos da desistência e uma questão aberta para aprofundar as razões do abandono. Foram utilizados dois testes estatísticos para as análises descritivas: o teste de Qui-Quadrado com simulação de Monte Carlo, para avaliar a associação entre sexo e os motivos de abandono, e a correlação de Spearman, para analisar a relação entre idade, tempo de prática e motivos de desistência. As respostas qualitativas foram analisadas pelo método de análise de conteúdo. A análise mostrou que não há associação significativa entre o sexo, a idade e os motivos de abandono da prática de CrossFit®, mas o tempo de prática é relevante. Praticantes mais experientes tendem a discordar de razões como falta de prazer ou ausência de resultados. Conclui-se que os motivos para o abandono da prática de CrossFit® correspondem principalmente a uma combinação de fatores pessoais, sociais e estruturais. Entre os fatores mais relevantes identificados

estão a falta de tempo, incompatibilidade de horários, mudanças na rotina, lesões, custos elevados, dificuldades com a execução dos movimentos e questões pessoais.

Palavras-chaves: Treinamento de aptidão funcional. Abandono. Aderência ao exercício.

## **ABSTRACT**

Although physical exercise is widely recognized for its benefits to physical and mental health, many people still remain sedentary. CrossFit® can help satisfy psychological needs and increase motivation in practitioners. However, despite these benefits, abandonment of the practice is a common reality. This study aimed to investigate the reasons that lead to abandonment of the practice of CrossFit®. A total of 104 former CrossFit® practitioners of both sexes were evaluated, 63 women and 41 men, who practiced the modality for at least one month and abandoned it no more than two years ago. Participants were recruited via social networks and at CrossFit® practice locations. They answered an online questionnaire with closed questions about age, sex, place of residence, time of practice and time since quitting, in addition to 16 specific questions about the reasons for quitting and an open question to deepen the reasons for quitting. Two statistical tests were used for descriptive analyses: the Chi-Square test with Monte Carlo simulation, to assess the association between sex and reasons for quitting, and Spearman's correlation, to analyze the relationship between age, time of practice and reasons for quitting. Qualitative responses were analyzed using the content analysis method. The analysis showed that there is no significant association between sex, age and reasons for quitting CrossFit®, but time of practice is relevant. More experienced practitioners tend to disagree with reasons such as lack of pleasure or lack of results. It is concluded that the reasons for quitting CrossFit® correspond mainly to a combination of personal, social and structural factors. Among the most relevant factors identified are lack of time, incompatible schedules, changes in routine, injuries, high costs, difficulties in executing movements and personal issues.

Keywords: Functional fitness training. Abandonment. Exercise adherence.

## LISTA DE TABELA

Tabela 1	—	Dados descritivos das respostas às afirmações do questionário .....	20
Tabela 2	—	Relações entre variáveis demográficas, idade, sexo e tempo de prática e os motivos de abandono da prática de CrossFit .....	21
Tabela 3	—	Análise de conteúdo: Motivos de abandono da CrossFit® .....	22

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	14
2	OBJETIVOS.....	16
2.1	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
3	MÉTODOS.....	16
3.1	ABORDAGEM METODOLÓGICAS.....	16
3.2	PARTICIPANTES .....	17
3.3	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS .....	18
3.4	ANÁLISE DE DADOS .....	18
4	RESULTADOS .....	19
5	DISCUSSÃO.....	24
5.1	IMPLICAÇÕES PRÁTICAS .....	31
6	CONCLUSÃO .....	32

### REFERÊNCIAS

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

APÊNDICE B - Questionário fechado *online* (Google Formulário)

ANEXO A - Aprovação do Comitê de Ética

## 1 INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é universalmente reconhecida como fundamental para promover a saúde física e mental em todas as faixas etárias e grupos populacionais. Vários estudos documentaram uma ampla gama de benefícios, incluindo a redução significativa do risco de mortalidade por várias causas e a prevenção e controle de várias doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, metabólicas e neurodegenerativas, além de melhorias na saúde mental, funcionalidade e qualidade de vida (Lee *et al.*, 2012; OCDE; OMS, 2023;).

Apesar do reconhecimento desses benefícios, estudos indicam que uma parcela significativa da população permanece inativa (Brasil, 2023; WHO, 2022), contribuindo para um aumento na prevalência de doenças crônicas relacionadas ao sedentarismo (Santos *et al.*, 2023). Portanto, é crucial motivar os indivíduos fisicamente inativos a iniciar a prática de exercícios e encorajar os adeptos a manterem essa prática, especialmente devido à baixa frequência e às altas taxas de abandono observadas durante o primeiro ano de prática (Annesi, 2003; Gjestvang *et al.*, 2020; Middelkamp *et al.*, 2017).

Vários fatores pessoais, ambientais e sociais podem explicar as dificuldades enfrentadas pelas pessoas para iniciar e manter uma prática regular de exercício físico (Christofolletti *et al.*, 2022; Rodrigues *et al.*, 2021). Barreiras comuns para iniciar a prática incluem falta de motivação intrínseca, percepção de falta de tempo, falta de suporte social e experiências negativas anteriores. Já para a aderência à prática, as barreiras podem ser ainda mais complexas, como monotonia, falta de variedade nas atividades, lesões, baixa percepção de resultados e qualidade do ambiente de prática (Gjestvang *et al.*, 2020).

Intervenções para melhorar a aderência ao exercício têm frequentemente se concentrado em influenciar as motivações

individuais, utilizando modelos teóricos como a Teoria da Autodeterminação (Deci e Ryan, 2002). Essa teoria oferece uma estrutura para entender as motivações e comportamentos relacionados ao exercício, focando nas necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento (Ryan, Deci, 2007). De fato, pesquisas demonstraram que a aderência ao exercício é mais elevada em indivíduos cujas motivações intrínsecas predominam, tais como prazer, afiliação e desafio, em comparação com aquelas relacionadas a resultados corporais. O prazer derivado do exercício está associado a maior persistência, redução do estresse, emoções positivas, aumento da autoconfiança e satisfação com a prática (Marin *et al.*, 2018).

Neste contexto, o CrossFit®, uma forma de treinamento de aptidão funcional, destaca-se como uma modalidade de exercício cada vez mais popular, devido à sua abordagem dinâmica e desafiadora (A'Naja *et al.*, 2024). Essa prática integra elementos de levantamento de peso olímpico, ginástica e exercícios aeróbicos em um formato de treinamento que enfatiza a intensidade e a diversidade constante dos exercícios, com o propósito de promover o desenvolvimento da aptidão física global dos praticantes. Além disso, o CrossFit® é adaptável e escalonável a pessoas com diversos níveis de condicionamento físico, o que permite que iniciantes e atletas avançados treinem juntos (Dominski *et al.*, 2022).

Estudos anteriores ressaltaram que os adeptos do CrossFit® demonstram uma alta motivação intrínseca, considerando a diversão, o desafio e o sentimento de pertencimento à comunidade como fatores essenciais para a continuidade da prática (Dominski *et al.*, 2021; Dominski *et al.*, 2020; Heinrich *et al.*, 2014; Marin *et al.*, 2018; Sibley *et al.*, 2017). Segundo Sibley *et al.* (2017), os treinos desafiadores, a liberdade de escolha - como a seleção de exercícios, intensidade e participação em competições e o senso de

comunidade promovido pelo CrossFit® podem contribuir significativamente para a satisfação das necessidades psicológicas básicas mencionadas, resultando em um maior engajamento e motivação por parte dos praticantes.

No entanto, apesar dos benefícios potenciais, o abandono da prática de CrossFit® também é uma realidade. Em um estudo realizado por Oliveira *et al.* (2020) com uma amostra reduzida de desistentes do treinamento funcional de alta intensidade, predominantemente composta por mulheres, foram identificadas como barreiras que impediram a continuidade da prática: risco de lesões, doenças preexistentes e limitações físicas. No entanto, mais pesquisas envolvendo um número maior de ex-praticantes, de ambos os sexos, são necessárias para melhor compreender os motivos subjacentes a esse fenômeno. Esses dados serão cruciais para o desenvolvimento de estratégias eficazes de retenção e engajamento nessa modalidade de exercício.

## **2 OBJETIVOS**

Investigar os motivos de abandono da prática de CrossFit® entre os praticantes.

### **2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar os principais fatores que levam os praticantes de CrossFit® a abandonar a prática.
- Avaliar a associação de variáveis individuais, como idade, sexo e tempo de prática de CrossFit®, no abandono dessa prática.

## **3 MÉTODO**

### **3.1 ABORDAGEM METODOLÓGICA**

Trata-se de um estudo transversal de abordagem quantitativa e qualitativa. O componente quantitativo envolveu a

aplicação de um questionário estruturado, composto por afirmações relacionadas aos possíveis motivos de abandono do CrossFit®, utilizando uma escala de Likert de 5 pontos. O componente qualitativo, por sua vez, foi realizado por meio de uma questão aberta inserida no mesmo questionário, a fim de aprofundar a compreensão das motivações para a interrupção da prática do CrossFit®.

Esta abordagem mista permitiu uma análise abrangente do fenômeno estudado, combinando a objetividade dos dados quantitativos com a profundidade das informações qualitativas, proporcionando uma visão holística das experiências e percepções dos participantes.

### 3.2 PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 104 ex-praticantes de CrossFit, sendo 63 mulheres e 41 homens, com idade média de  $26,9 \pm 5$  anos. Os participantes residiam em diversos estados do Brasil, predominantemente em Minas Gerais (n=91), seguido pelo Pará (n=4), Rio de Janeiro (n=3), Mato Grosso do Sul (n=3), Espírito Santo (n=2) e São Paulo (n=1).

Participaram da pesquisa indivíduos com mais de 18 anos, sem praticar Crossfit há pelo menos 1 mês e abandonaram a prática há no máximo 2 anos, independentemente do nível de treinamento. Foram excluídos menores de 18 anos e aqueles que retornaram ao Crossfit em um período inferior a 6 meses.

Os participantes foram recrutados por meio de anúncios publicados em redes sociais e em locais de prática da modalidade. O convite incluía uma explicação dos objetivos e dos procedimentos da pesquisa. Aqueles que demonstraram interesse em participar foram orientados a ler e, se concordassem, a aceitar o termo de consentimento livre e esclarecido em formato eletrônico (Google Forms).

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa

com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (Parecer 4.709.929) (ANEXO 22).

### 3.3 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS

Como técnica de pesquisa, foi utilizada a aplicação de um questionário fechado online, realizado por meio do Google Formulários. O questionário continha informações pessoais, incluindo idade, sexo, cidade e estado de residência, tempo de prática de CrossFit® e tempo transcorrido desde o abandono da prática. Adicionalmente, os participantes foram solicitados a indicar seu nível de concordância com 16 afirmações relacionadas aos possíveis motivos de abandono do CrossFit®, utilizando uma escala de Likert de cinco pontos, variando de "1 - Discordo totalmente" a "5 - Concordo totalmente". As questões foram elaboradas com base na Escala de Motivos de Abandono de Centros Desportivos, desenvolvida por Nuviala et al. (2012). Além das afirmações, o instrumento incluiu uma questão aberta para que os participantes pudessem fornecer informações adicionais sobre os motivos de abandono: "Você gostaria de apontar algum motivo para o abandono da prática de CrossFit® que não foi abordado nas perguntas anteriores?" (APÊNDICE B).

### 3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados foram analisados utilizando técnicas estatísticas descritivas e inferenciais para responder às questões de pesquisa. Inicialmente, foram realizadas análises descritivas das características demográficas dos participantes e suas respostas às afirmações do questionário. Essas análises incluíram a distribuição de frequência, médias, desvios padrão e percentuais de concordância e discordância com as afirmações.

Para explorar as relações entre as variáveis demográficas e os motivos de abandono do CrossFit® foram realizados dois

testes estatísticos apropriados para cada tipo de variável. O teste Qui-Quadrado com Simulação de Monte Carlo foi utilizado para avaliar a associação entre a variável nominal (sexo) e as variáveis ordinais (motivos de abandono) e a correlação de Spearman para analisar a relação entre variáveis ordinais, idade e tempo de prática de CrossFit®, e os motivos de abandono.

Todas as análises foram realizadas utilizando o software estatístico SPSS (versão 22). A significância estatística foi estabelecida em um nível de 5% ( $p < 0.05$ ). Para a análise qualitativa, as respostas à questão aberta foram analisadas seguindo o método de Análise de Conteúdo proposto por Bardin (2011). Esta abordagem permitiu identificar temas emergentes e compreender melhor os motivos adicionais relatados pelos participantes.

#### **4 RESULTADOS**

A maioria dos participantes deste estudo praticou CrossFit por mais de um ano ( $n=47$ ), seguido por seis meses a um ano ( $n=37$ ) e menos de seis meses ( $n=20$ ). Em relação ao abandono da prática, a maioria dos participantes deixou o CrossFit entre seis meses e um ano antes da pesquisa ( $n=42$ ), seguido por aqueles que abandonaram há menos de seis meses ( $n=35$ ) e há mais de um ano ( $n=27$ ).

A tabela 1 apresenta os dados descritivos das respostas às afirmações do questionário, mostrando a porcentagem de concordância com cada resposta da escala de Likert. A discordância refere-se à soma das porcentagens de "Discordo Totalmente" e "Discordo" e a concordância à soma das porcentagens de "Concordo" e "Concordo Totalmente".

Tabela 1. Dados descritivos das respostas às afirmações do questionário (% deconcordância)

Afirmações	Nível de concordância (%)				
	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
O ambiente do box de CrossFit® onde eu treinava não era acolhedor.	54,8	26,9	7,7	4,8	5,8
O treinador não oferecia suporte adequado durante as sessões de treino de CrossFit®.	44,2	26,9	12,5	14,4	1,9
Eu não sentia prazer em praticar CrossFit®.	59,7	21,2	9,6	7,7	1,9
A prática de CrossFit® não era estimulante para mim.	58,7	25	7,7	6,7	1
O box de CrossFit® estava frequentemente cheio demais para	32,7	33,7	14,4	14,4	4,8
Não havia material de treino suficiente no box de CrossFit®.	51	34,6	4,8	4,8	4,8
O custo da mensalidade de CrossFit® era alto demais para o meu orçamento.	25	18,3	20,2	21,2	15,4
Não me relacionava bem com os outros praticantes de CrossFit® no box.	54,8	31,7	5,8	6,7	1,1
Considero outras formas de exercício físico mais interessantes do que o CrossFit®.	24	21,2	27,9	19,2	7,7
A qualidade das relações sociais estabelecidas no box de CrossFit® onde eu treinava era insatisfatória para mim.	47,1	29,8	12,5	6,7	3,8
Não recebia suporte adequado dos meus colegas de treino no box de CrossFit®.	47,1	29,8	11,5	7,7	3,8
Não percebi melhorias no meu desempenho físico ao longo da prática de CrossFit®.	49	34,6	8,7	6,7	3,8
Não percebi mudanças positivas na minha composição corporal ao longo da prática de CrossFit®.	41,3	35,6	8,7	6,7	1
Não fiquei satisfeito(a) com as mudanças que ocorreram na minha composição corporal durante a prática de CrossFit®.	44,2	31,7	10,6	10,6	2,9
Sofri lesões relacionadas ao CrossFit® que contribuíram para minha decisão de abandonar a	36,5	28,8	7,7	14,4	11,5
A qualificação profissional dos treinadores era insatisfatória.	50	26,9	12,5	5,8	3,8

Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Os dados descritivos das respostas às afirmações do questionário demonstram que a maioria dos participantes discorda que os motivos listados foram razões significativas para o abandono.

A tabela 2 apresenta a relações entre as variáveis

demográficas, idade, sexo e tempo de prática, e os motivos de abandono da prática de CrossFit®

Tabela 2. Relações entre variáveis demográficas, idade, sexo e tempo de prática, e os motivos de abandono da prática de CrossFit®.

AFIRMAÇÕES	Sexo (p-valor)	Idade r (p-valor)	Tempo de prática r (p-valor)
O ambiente do box de CrossFit® onde eu treinava não era acolhedor.	0,23	0,06 (0,52)	0,02 (0,83)
O treinador não oferecia suporte adequado durante as sessões de treino de CrossFit®.	0,49	<0,01 (0,97)	<0,01 (0,98)
Eu não sentia prazer em praticar CrossFit®.	0,60	-0,08 (0,40)	-0,25 (0,01)
A prática de CrossFit® não era estimulante para mim.	0,45	-0,09 (0,38)	-0,37 (<0,01)
O box de CrossFit® estava frequentemente cheio demais para o meu gosto.	0,67	0,05 (0,64)	0,00 (0,99)
Não havia material de treino suficiente no box de CrossFit®.	0,44	-0,12 (0,24)	0,00 (0,97)
O custo da mensalidade de CrossFit® era alto demais para o meu orçamento.	0,65	-0,17 (0,08)	0,11 (0,26)
Não me relacionava bem com os outros praticantes de CrossFit® no box.	0,80	0,16 (0,10)	-0,21 (0,03)
Considero outras formas de exercício físico mais interessantes do que o CrossFit®.	0,70	-0,04 (0,70)	-0,23 (0,01)
A qualidade das relações sociais estabelecidas no box de CrossFit® onde eu treinava era insatisfatória para mim.	0,74	0,06 (0,52)	-0,15 (0,12)
Não recebia suporte adequado dos meus colegas de treino no box de CrossFit®.	0,26	-0,07 (0,49)	-0,17 (0,08)
Não percebi melhorias no meu desempenho físico ao longo da prática de CrossFit®.	0,30	0,05 (0,63)	-0,28 (<0,01)
Não percebi mudanças positivas na minha composição corporal ao longo da prática de CrossFit®.	0,43	-0,04 (0,67)	-0,28 (<0,01)
Não fiquei satisfeito(a) com as mudanças que ocorreram na minha composição corporal durante a prática de CrossFit®.	0,39	0,01 (0,88)	-0,13 (0,18)
Sofri lesões relacionadas ao CrossFit® que contribuíram para minha decisão de abandonar a prática.	0,29	0,01 (0,63)	-0,11 (0,26)
A qualificação profissional dos treinadores era insatisfatória	0,10	-0,02 (0,79)	<-0,00 (0,97)

A análise do teste qui-quadrado com simulação de Monte Carlo demonstra que não há associação significativa entre o sexo e os motivos de abandono da prática de CrossFit®, indicando que as diferenças de percepção entre homens e mulheres em relação aos motivos de abandono não são estatisticamente significativas. De modo semelhante, a idade também não apresentou associação significativa com os motivos de abandono.

O tempo de prática apresentou correlações significativas com os seguintes motivos de abandono: "Eu não sentia prazer em praticar CrossFit®", "A prática de CrossFit® não era estimulante para mim", "Não me relacionava bem com os outros praticantes de CrossFit® no box", "Considero outras formas de exercício físico mais interessantes do que o CrossFit®" "Não percebi melhorias no meu desempenho físico ao longo da prática de CrossFit®" e "Não percebi mudanças positivas na minha composição corporal ao longo da prática de CrossFit®". Participantes com mais tempo de prática tendem a discordar mais dos motivos supracitados.

Além das perguntas fechadas, os participantes tiveram a oportunidade de responder à questão aberta: "Gostaria de apontar algum motivo para o abandono da prática de CrossFit® que não foi abordado nas perguntas anteriores?". A análise das respostas revelou que os principais motivos para o abandono da prática de CrossFit® incluem falta de tempo, incompatibilidade de horários, mudanças de rotina, lesões, dificuldade em aprender os movimentos, preferências pessoais por outras atividades físicas e questões estéticas e custo elevado. A tabela 3 resume a frequência com que cada categoria foi mencionada pelos participantes.

Tabela 3. Análise de conteúdo: Motivos de abandono da prática do Crossfit

Categoria	Unidades de registro (menções)	Unidades de contexto
Tempo	Falta de tempo (5)	"Falta de tempo"
		"Estudo para concurso e falta tempo"
		"Rotina corrida"
		"Está me sobrando pouco tempo"
	Incompatibilidade de horário (6)	"Os horários fixos de treino nao estavam se encaixando na minha disponibilidade "
		"Nem sempre conseguia chegar no horário proposto"
		"O tempo que está disponível para mim, o box está fechado"
Mudanças na rotina	Mudanças pessoais e circunstanciais (8)	"É mais prático conciliar os horários da academia"
		"Horários que não se adequam a minha agenda"
		"Horários que não são flexíveis"
		"Devido a rotina exaustiva da faculdade/estagio, não consegui continuar no crossfit."
		"Ingressei em uma faculdade de internato e não consegui mais tempo para frequentar o Cross "
		"Parei porque o cross fehou em minha cidade"
		"Abandonei devido aos estudos"
"Tive que abandonar devido a gravidez"		
Lesões	Lesões durante a prática (4)	"A distância da minha casa ao box era longe e acabei ficando sem ter como ir devido a um problema no meu carro"
		"Por motivos profissionais , mudei de cidade e a falta de tempo"
		"Motivos pelo qual eu não treino hoje em dia é a falta de um Box de Crossfit na região onde moro"
		"O abandono aconteceu devido a uma lesão que poderia ter sido evitada com treinamento específico"
	Lesão fora da prática (5)	"Lesão"
		"Quebrei o pulso"
		"Lesão em outros esportes"
"Me machuquei jogando futebol"		
"Sofri uma lesão em outro esporte"		
Medo de lesões (1)	"Devido a uma protusão discal e consequentemente uma lesão na vértebra não tive mais condições de praticar"	
	"Lesão (...), não me relacionada diretamente ao Crossfit"	
Dificuldade nos movimentos	Dificuldade em aprender (4)	"Lesão. Porém não relacionada diretamente ao CrossFit"
		"Realizei cirurgia de mastopexia (...) e tinha medo de lesão pós-cirurgia"
		"Tinha muita dificuldade em aprender os movimentos "
		"Não me encaixei na aula por me sentir oprimida por não saber executar os exercícios."
Preferências pessoais	Preferências por outra atividade física (3)	"Por ser obesa, alguns exercícios me faziam sentir mal. Muitas vezes os profs adaptavam pra mim, mas não deixava de ser vergonhoso."
		"Dificuldade em aprender exercícios complexos sem acompanhamento personalizado"
		"Optei pela atividade em academia relacionada à musculação"
Questões estéticas	Busca por um tipo de corpo específico (3)	"Me identifico mais com a musculação!"
		"Não é meu gosto de tipo de treino adequado"
Custo	Alto custo da mensalidade (2)	"Migrei para musculação por achar que a musculação "modela" melhor o corpo"
		"Escolhi a academia por questões corporais, queria ter mais foco em ganhar massa muscular e não mais"
		"Precisei priorizar a renda em outras coisas"
		"Custo da mensalidade"

Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

## 5 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar os fatores que contribuem para o abandono do CrossFit®, analisando sua relação com variáveis individuais, como idade, sexo e tempo de prática. Foram avaliados aspectos como insatisfação com os treinadores e com o ambiente de prática, inadequação da infraestrutura do local, falta de prazer e estímulo nas atividades, oportunidades limitadas de socialização, descontentamento com as adaptações do treinamento, lesões e alto custo da mensalidade, por meio de questões fechadas. Para uma compreensão mais abrangente, motivos adicionais para o abandono, não contemplados nas questões fechadas, foram explorados por meio de uma questão aberta.

Os resultados indicaram, em grande parte, uma percepção positiva dos participantes em relação ao ambiente e à estrutura do box, à qualificação dos treinadores e ao suporte oferecido por eles durante as sessões de treinamento. Contudo, uma parcela dos participantes expressou insatisfações. Entre eles, 10,6% consideraram o ambiente pouco acolhedor, 9,6% julgaram os equipamentos inadequados e 19,2% afirmaram que o box frequentemente estava cheio. Esses achados corroboram estudos anteriores em academias de musculação, onde a insatisfação com a infraestrutura e a desqualificação profissional foram apontadas como fatores para desistência (Liz e Andrade, 2016; Liz *et al.*, 2010).

Neste estudo, embora a maioria dos participantes tenha se mostrado satisfeito com a qualificação dos treinadores, 9,6% consideraram o nível de qualificação insatisfatório e 16,3% avaliaram o suporte durante as sessões como inadequado. Além disso, nas respostas à questão aberta, alguns praticantes relataram dificuldades específicas no aprendizado dos movimentos, como evidenciado pelos seguintes comentários: "*Tinha muita dificuldade em aprender os movimentos*"; "*Não*

*me encaixei na aula por me sentir oprimida por não saber executar os exercícios"; e "Tive dificuldade em aprender exercícios complexos sem acompanhamento personalizado".* Esses resultados destacam a relevância do papel do treinador no ambiente de CrossFit®, que transcende a mera instrução técnica, abarcando também aspectos fundamentais como motivação, criação de um ambiente positivo, liderança e incentivo, variáveis cruciais para promover a aderência à prática (Heywood, 2016; Dominski *et al.*, 2020; Heinrich *et al.*, 2014; Liz e Andrade, 2015).

A maioria dos participantes do CrossFit® relatou prazer e estímulo na prática, com apenas 26,9% considerando outras modalidades mais atraentes. Embora com baixa frequência (3 menções), a preferência por outras atividades também foi apontada na questão aberta: *"Optei pela atividade em academia relacionada à musculação"; "Me identifico mais com a musculação"; "Não é meu gosto de tipo treino adequado"*.

Nossos resultados estão em concordância com estudos anteriores (Dominski *et al.*, 2020; Dominski *et al.*, 2021; Heinrich *et al.*, 2014; Marin *et al.*, 2018; Sibley e Bergman, 2017), que demonstram que o treinamento de CrossFit oferece recompensas intrínsecas, como satisfação pessoal, diversão e prazer. Conforme observado por Dominski *et al.* (2020), o CrossFit® se diferencia de outras modalidades de exercício por incorporar características típicas de esportes, o que pode influenciar aspectos internos da motivação, como senso de propósito, autoconsciência, autodeterminação, aprendizado, prazer e satisfação. No entanto, para muitos, especialmente indivíduos menos condicionados, o aumento da intensidade do exercício tende a reduzir o prazer, o que pode resultar em uma experiência negativa e, eventualmente, no abandono da prática (Faro *et al.*, 2024). Para minimizar esse impacto negativo, é essencial que o exercício seja ajustado às necessidades individuais, especialmente em grupos com diversidade de

idades e níveis de condicionamento físico.

Neste estudo, a socialização dos participantes durante as sessões de treinamento de CrossFit® também foi avaliada positivamente pela maioria dos participantes, com 86,5% discordando da afirmação de que não se relacionavam bem com outros praticantes. No entanto, uma pequena parcela (7,8%) relatou dificuldades sociais no ambiente, o que pode impactar negativamente sua experiência. A literatura reforça que a conexão social é um preditor importante para a aderência ao treinamento, e que o CrossFit oferece boas oportunidades para fortalecer o senso de comunidade (André *et al.*, 2024; Heinrich *et al.*, 2017; Shelby *et al.*, 2021; Whiteman-Sandland *et al.*, 2018). No entanto, Shelby *et al.* (2021) observaram que, embora o CrossFit seja geralmente um ambiente social saudável e de apoio, alguns praticantes podem se sentir excluídos devido a grupos sociais fechados, que podem ser hostis a novos membros.

Dessa forma, Heinrich *et al.* (2022) sugerem que, para fortalecer o senso de comunidade em ambientes de treinamento de CrossFit, é essencial promover interações entre treinadores e praticantes, oferecendo feedback e instrução individualizada. Celebrar conquistas, incentivar uma competição saudável e construir confiança por meio de reconhecimento constante também são práticas importantes. Além disso, a comunicação e o suporte online por meio de aplicativos ou redes sociais, a realização de eventos sociais e comunitários, e a implementação de atividades de grupo contribuem para um ambiente colaborativo e de apoio. Essas estratégias ajudam a criar um ambiente mais coeso e um forte senso de pertencimento entre os participantes.

Outro fator relevante para o abandono identificado foi o descontentamento com as adaptações do treinamento. Embora a maioria dos participantes tenha relatado melhorias no

desempenho físico e na composição corporal, 24% dos participantes expressaram insatisfação com essas adaptações. Diversos estudos demonstram que o treinamento de CrossFit aperfeiçoa várias capacidades físicas, incluindo resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força flexibilidade, potência e equilíbrio, além de promover alterações na composição corporal, como redução da massa gorda e aumento da massa magra (Gianzina *et al.*, 2019; Meyer *et al.*, 2017; Oliver-López *et al.*, 2022). No entanto, é importante observar que esses resultados podem variar com a experiência do atleta, com os praticantes mais experientes frequentemente alcançando ganhos mais significativos do que os iniciantes, e são influenciados pelo tempo de prática, já que certas adaptações exigem um período prolongado, bem como pelas características do treinamento prescrito (Oliver-López *et al.*, 2022). Dessa forma, praticantes recreacionais cujo treinamento não foi adequadamente planejado para atender aos seus objetivos podem não alcançar os resultados esperados.

Além disso, no manejo do sobrepeso e da obesidade, a prescrição de exercícios deve ser acompanhada por orientações dietéticas, intervenções psicológicas e, quando necessário, farmacoterapia. Em adultos com sobrepeso ou obesidade, o impacto do exercício físico na perda de peso tende a ser modesto, o que pode levar a frustrações entre aqueles que não atingem os resultados esperados (Oppert *et al.*, 2021). Por exemplo, Sperandei *et al.* (2016) observaram uma taxa de desistência de 63% em uma academia no Rio de Janeiro antes do terceiro mês de atividade. As motivações para a permanência na academia, como "perda de peso", "saúde", "estética" e "hipertrofia", mostraram-se fortemente associadas ao compromisso dos membros. Notavelmente, enquanto "saúde", "estética" e "hipertrofia" estavam relacionadas a uma maior aderência, os indivíduos que buscavam "perda de peso" como principal objetivo apresentaram comprometimento

significativamente menor, possivelmente devido à frustração com a perda de peso insuficiente.

Os participantes deste estudo relataram que a busca por um tipo específico de corpo foi um motivo para abandonar a prática de CrossFit. Exemplos incluem: "Migrei para a musculação por achar que a musculação modela melhor o corpo" e "Escolhi a academia por questões corporais, queria ter mais foco em ganhar massa muscular e não mais preparo físico." Segundo Luz *et al.* (2007), tendo em vista que a prática de exercícios físicos frequentemente está ligada à idealização da aparência corporal, a busca por padrões físicos específicos, como mais músculos ou menos gordura, pode levar a sentimentos de fracasso quando esses padrões não são atingidos, resultando na desistência da atividade física e na busca por outras modalidades que os alunos acreditam ser mais eficazes para alcançar seus objetivos.

As lesões musculoesqueléticas emergiram como um motivo relevante para o abandono da prática. Embora a maioria dos participantes (65,3%) tenha discordado de que lesões foram um fator significativo, 25,9% concordaram com essa visão. Nas respostas à questão aberta deste estudo, lesões ocorridas tanto durante as sessões de treino quanto fora delas, além do medo de lesões, foram destacados como fatores importantes para a desistência. Esses achados estão alinhados com estudos que indicam que, embora a incidência de lesões no CrossFit® seja comparável à de outros esportes, a natureza intensa e o formato do treino podem aumentar o risco de lesões, especialmente na ausência de uma prescrição e monitoramento adequados (Mehrab *et al.*, 2023; Claudino *et al.*, 2018).

O ambiente de treinamento do CrossFit, que frequentemente exige altos volumes de exercícios complexos executados no menor tempo possível, sem intervalos de descanso adequados entre as séries e com tempo insuficiente de recuperação entre

sessões de treino, pode aumentar o risco de lesões musculoesqueléticas (Mehrab *et al.*, 2023; Claudino *et al.*, 2018; Nicolay *et al.*, 2022). De acordo com Brandsema *et al.* (2022), as áreas mais frequentemente afetadas são os ombros, seguidas por lesões na região lombar e nas mãos/pulsos. Já os exercícios com maior risco de lesões no ombro incluem *kipping pull-ups*, *ring dips* e *muscle-ups*, enquanto as lesões na região lombar estão mais associadas a movimentos de levantamento de peso e levantamento de potência, como agachamento com barra e levantamento terra.

O preço da mensalidade foi um fator citado por 36,6% dos participantes como uma barreira significativa, indicando que, para uma parcela considerável, o valor é inacessível. De fato, a falta de poder aquisitivo pode limitar o acesso à prática orientada de exercícios físicos para pessoas de classes sociais menos favorecidas, o que pode indicar uma disparidade no acesso, favorecendo aqueles com um maior poder econômico (Caparroz *et al.*, 2007; Tahara *et al.*, 2003).

O tempo disponível para a prática foi o motivo mais frequentemente citado na questão aberta. Fatores como falta de tempo e incompatibilidade de horários foram mencionados com exemplos como: "*Estudo para concurso e falta de tempo*"; "*Os horários fixos de treino não se encaixam na minha disponibilidade*"; e "*Horários inflexíveis*". Além disso, mudanças pessoais e circunstanciais também foram destacadas, como: "*Ingressei em uma faculdade de internato e não consegui mais tempo para frequentar o Cross*"; "*Tive que abandonar devido à gravidez*"; e "*A distância da minha casa ao box era grande, e acabei ficando sem transporte devido a um problema no carro*".

Esses resultados corroboram a literatura existente, que frequentemente aponta a disponibilidade de tempo como um obstáculo significativo para a prática regular (Tahara *et al.*, 2003). André *et al.* (2024) destacam que o custo de esforço envolvido no exercício, incluindo fadiga, dor, tempo e despesas

financeiras, pode superar os benefícios percebidos a longo prazo, tornando a manutenção da prática mais difícil. Sem um propósito imediato ou recompensas intrínsecas, o exercício pode ser visto como um gasto de energia sem retorno claro, o que pode desmotivar a continuidade.

Neste estudo, não foi encontrada uma associação significativa entre o sexo e os motivos de abandono do CrossFit®. Isso sugere que, independentemente de serem homens ou mulheres, os praticantes compartilham percepções semelhantes sobre os fatores que os levam a deixar a modalidade, indicando que as razões para o abandono não estão relacionadas a diferenças de gênero. Da mesma forma, a idade dos participantes também não apresentou uma associação significativa com os motivos de abandono, indicando que os fatores analisados afetam de maneira semelhante pessoas de diferentes faixas etárias. Faro *et al.* (2024) corroboram essa observação, não identificando diferenças significativas na probabilidade de aderência entre homens e mulheres e entre diferentes grupos etários no treinamento funcional de alta intensidade.

O tempo de prática de CrossFit® revelou-se um fator importante na percepção das razões para o abandono. Participantes mais experientes tendem a discordar mais das razões associadas ao abandono, como falta de prazer e estímulo, e melhorias no desempenho, pois essas melhorias requerem tempo para se tornarem perceptíveis. Isso sugere que a experiência prolongada pode levar a uma maior tolerância a desafios e uma visão mais positiva da prática.

Feito *et al.* (2018) observaram que a frequência de treino também desempenha um papel crucial na motivação. Aqueles que treinavam mais de cinco dias por semana apresentavam maior motivação intrínseca, valorizando prazer, desafio, afiliação e competição. Em contraste, os participantes que treinaram cinco dias ou menos por semana estavam mais

motivados pelo controle de peso. Assim, enquanto o tempo de prática pode moderar a percepção de prazer e estímulo e de melhorias no desempenho, a frequência de treino influencia as motivações predominantes. A alta frequência está associada a motivações interpessoais e psicológicas, enquanto a baixa frequência está relacionada a objetivos mais extrínsecos, como o controle de peso.

Apesar das contribuições significativas deste estudo, algumas limitações devem ser consideradas. A frequência de treinamento semanal, o nível de treinamento e a duração da prática contínua dos participantes não foram investigadas. Esses dados poderiam oferecer uma compreensão mais abrangente das circunstâncias que afetam a aderência. Contudo, a principal força do estudo está em sua capacidade de identificar e analisar as principais barreiras e motivações relacionadas à continuidade da prática de CrossFit®. Os resultados destacam a natureza multifatorial do abandono, evidenciando que muitos motivos, como mudanças de rotina e falta de tempo, estão fora do controle dos treinadores e das características do box. Entretanto, fatores como dificuldades no aprendizado dos movimentos e lesões podem ser mitigados com suporte técnico aprimorado e estratégias de prevenção eficazes.

### 5.1 IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

As descobertas deste estudo têm implicações práticas significativas para aumentar a aderência à prática de CrossFit®, orientando o desenvolvimento de estratégias de retenção e programas que abordem as barreiras identificadas. Além disso, facilitar interações sociais e promover um ambiente enriquecedor pode elevar a satisfação e a motivação dos participantes. A implementação de mecanismos de feedback e processos de melhoria contínua também é crucial para aprimorar a experiência dos praticantes,

contribuindo para uma maior aderência e satisfação com a prática de CrossFit® e outras atividades físicas em geral.

## **6 CONCLUSÃO**

O presente estudo apontou que os motivos de abandono da prática de CrossFit® correspondem principalmente à combinação de fatores pessoais, sociais e estruturais. Os fatores mais relevantes identificados que levam os praticantes a desistirem incluem a falta de tempo, incompatibilidade de horários, mudanças na rotina, lesões, custos elevados, dificuldades com a execução dos movimentos e questões pessoais.

Esses achados evidenciam a necessidade de realizar mais pesquisas para compreender melhor as dificuldades enfrentadas por ex-praticantes e para criar estratégias eficazes que incentivem a retenção e o engajamento na prática de CrossFit® e em outras atividades físicas. Compreender essas dificuldades é essencial para desenvolver estratégias que são cruciais para melhorar a experiência dos indivíduos e incentivar um estilo de vida ativo e saudável.

Embora muitos praticantes relatem satisfação com a prática, essas barreiras afetam negativamente a continuidade. O tempo de prática demonstrou ser um fator relevante, com praticantes mais experientes apresentando maior resiliência. Para melhorar a retenção, sugere-se que os gestores invistam em suporte técnico, prevenção de lesões e horários flexíveis, promovendo um ambiente acolhedor e adaptado às necessidades dos praticantes. Essas medidas podem reduzir o abandono e aumentar a adesão ao CrossFit®.

## REFERÊNCIAS

A'NAJA, M. Newsome et al. 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. **ACSM's Health & Fitness Journal**, v. 28, n. 1, p. 14-26, 2024.

ANDRÉ, Nathalie; GROUSSET, Marine; AUDIFFREN, Michel. A Behavioral Perspective for Improving Exercise Adherence. **SportsMedicine-Open**, v. 10, n. 1, p. 56, 2024.

ANNESI, James. Effects of a cognitive behavioral treatment package on exercise attendance and drop out in fitness centers. **European Journal of Sport Science**, v. 3, n. 2, p. 1-16, 2003.

BRANDSEMA, C. J.; MEHRAB, M.; MATHIJSSSEN, N. M. C. Most common injuries in CrossFit training: A systematic review. **Int J Sports Exerc Med**, v. 8, p. 228, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. CHRISTOFOLETTI, Marina et al. Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em diferentes domínios no Brasil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 3487-3502, 2022.

BRASIL. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023**. 2023.

CLAUDINO, João Gustavo et al. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine-Open**, v. 4, p. 1-14, 2018.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Motivation to CrossFit training: a narrative review. **Sport Sciences for Health**, v. 16, p. 195-206, 2020.

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. **Sport sciences for health**, v. 17, p. 21-41, 2021.

DOMINSKI, Fábio Hech; TIBANA, Ramires Alsamir; ANDRADE,

Alexandro. "Functional Fitness Training", CrossFit, HIMT, or HIFT: What is the preferable terminology?. **Frontiers in Sports and ActiveLiving**, v. 4, p. 882195, 2022.

FEITO Y, BROWN C, BOX AG, HEINRICH KM, PETRUZZELLO SJ. Uma investigação sobre como os fatores motivacionais diferiram entre os indivíduos envolvidos no treinamento CrossFit. **SAGE Open** 2018;8(3):1—8.

FEITO, Yuri et al. An investigation into how motivational factors differed among individuals engaging in CrossFit training. **Sage Open**, v. 8, n. 3, p.2158244018803139, 2018.

GIANZINA, Elina A.; KASSOTAKI, Olga A. The benefits and risks of the high- intensity CrossFit training. **Sport Sciences for Health**, v. 15,p. 21-33, 2019.

GJESTVANG, Christina et al. Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting—A one-year follow-up study. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 30, n. 9,p. 1796- 1805, 2020.

HEINRICH, Katie M. et al. High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. **BMC public health**, v. 14, p. 1-6, 2014.

HEINRICH, Katie M. et al. Mapping coaches' views of participation in CrossFit to the integrated theory of health behavior change and sense of community. **Family & Community Health**, v. 40, n. 1, p. 24-27, 2017.

LAUTNER, Shelby C. et al. Exploring the social side of CrossFit: A qualitative study. **Mental Health and Social Inclusion**, v. 25, n. 1, p.63-75, 2021.

LEE, I. M. *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 38(3): 267–274, 2015

LIZ, CARLA MARIA ET AL. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz revista de educação física**, p. 181-188, 2010.

MARIN, Douglas Popp et al. Motives, motivation and exercise

behavioral regulations in CrossFit and resistance training participants. **Psychology**, v. 9, n. 14, p. 2869, 2018.

MEHRAB, Mirwais et al. Risk factors for musculoskeletal injury in CrossFit: A systematic review. **International Journal of Sports Medicine**, v. 44, n. 04, p. 247-257, 2023.

MEYER, Jena; MORRISON, Janet; ZUNIGA, Julie. The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. **Workplace Health & Safety**, v.

MIDDELKAMP, Jan et al. The effects of a self-efficacy intervention on exercise behavior of fitness club members in 52 weeks and long-term relationships of transtheoretical model constructs. **Journal of sports science & medicine**, v. 16, n. 2, p. 163, 2017.

NICOLAY, Richard W.; MOORE, Laura K.; DeSENA, Tyler D.; DINES, Joshua S. Lesões de membros superiores em atletas de CrossFit — uma revisão da literatura atual. **Current Reviews in Musculoskeletal Medicine**, v. 15, n. 4, pág. 402–<https://doi.org/10/s121-022-097-4> .

NUVIALA, A. et al. Validez de constructo de la escala motivos de abandono de centros deportivos. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport**, v.16, n. 61, p. 1-15, 2016.

OLIVER-LÓPEZ, Alejandro; GARCÍA-VALVERDE, Adrián; SABIDO, Rafael. Summary of the evidence on responses and adaptations derived from CrossFit training. A systematic review. **Retos**, v. 46, p.309-322, 2022.

OPPERT, Jean-Michel et al. Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. **Obesity Reviews**, v. 22, p. e13273, 2021.

ORGANIZATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT (OECD); WORLD HEALTH ORGANIZATION. Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe. **OECD Publishing**, Paris, 2023.

RODRIGUES, Filipe et al. Have you been exercising lately? Testing the role of past behavior on exercise adherence. **Journal of Health Psychology**, v. 26, n. 10, p. 1482-1493, 2021.

RYAN, R., DECI, E. L. (2007). Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. In M. Hagger, & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. pp.1-19. Champaign, IL: **Human Kinetics**; 2007.

SABA, F. Aderência à prática do exercício físico em academias. **Manole**, 2001

SANTOS, Andreia Costa et al. The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. **The Lancet Global Health**, v. 11, n. 1, p. e32-e39, 2023.

SIBLEY, Benjamin A.; BERGMAN, Shawn M. What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 16, n.5, p. 555- 574, 2018.

SPERANDEI, Sandro; VIEIRA, Marcelo C.; REIS, Arianne C. Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 19, n. 11, p. 916-920,2016.

SPERANDEI, Sandro; VIEIRA, Marcelo C.; REIS, Arianne C. Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 19, n. 11, p. 916-920, 2016

WHITEMAN-SANDLAND J, HAWKINS J, CLAYTON D. O papel do capital social e do pertencimento comunitário para a adesão ao exercício: um estudo exploratório do modelo de academia CrossFit. **Eu Saúde Psicologia** 2018; 23:1545—56)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on physical activity 2022**. Geneva: World Health Organization; 2022.

## APÊNDICE A — Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidá-lo(a) para participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada **"Motivos de Abandono da Prática de CrossFit™"**. Esta pesquisa visa expandir o conhecimento sobre as razões que levam ao abandono da prática de exercícios físicos e, com isso, auxiliar na promoção de práticas físicas mais duradouras e saudáveis. Nosso objetivo é investigar os motivos que levam ao abandono da prática de CrossFit® entre os praticantes.

Se você concordar em participar, iremos pedir para você responder a um questionário com algumas perguntas como: nome, idade, sexo, cidade e estado que que você mora, tempo de prática de CrossFit® e há quanto você abandonou a prática. Também vamos fazer dezesseis perguntas sobre os motivos específicos que te levaram a abandonar o CrossFit®.

É importante saber que esta pesquisa tem alguns riscos, que são considerados mínimos. Eles estão relacionados ao questionário que você vai responder. Ao preencher o questionário *online*, você pode se sentir um pouco cansado(a) ou chateado(a), além da possibilidade de quebra do sigilo e da confidencialidade de suas informações, ou seja, das suas respostas não ficarem totalmente em segredo. Para evitar que você se canse, o questionário será curto e não vai demorar muito para terminar. Você pode escolher não responder a algumas perguntas, se não quiser. E se quiser parar de participar da pesquisa a qualquer momento, pode fazer isso sem nenhum problema. Todos os cuidados serão tomados para garantir o sigilo e a confidencialidade das suas informações. Durante a análise dos dados, o seu nome será mantido em sigilo e compartilhado apenas entre os pesquisadores. E ainda, você não será identificado nas publicações originadas desta pesquisa.

A compreensão dos motivos do abandono da prática de CrossFit® e a identificação dos fatores associados a esse fenômeno facilitará o desenvolvimento de estratégias de retenção mais eficazes, o que pode beneficiar a saúde e o bem-estar dos praticantes. A análise da relação entre as características pessoais e os motivos de abandono permitirá a identificação de grupo de maior risco de abandono e, conseqüentemente, a elaboração de estratégias de retenção personalizadas.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá nenhuma vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causa das atividades que fizemos com você nesta pesquisa, você tem direito a buscar indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não trará nenhuma penalidade ou mudança na forma em que você é atendido(a). O pesquisador não divulgará seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento está disponível em duas cópias originais, uma das quais será mantida pelo pesquisador responsável e a outra você deverá fazer *download* (baixar) clicando no link que está no final deste documento e posteriormente arquivar. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, conforme a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Governador Valadares, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Ao clicar na opção abaixo, você declara que leu e compreendeu as informações acima e que concorda em participar da pesquisa. Se você não quiser participar, basta fechar essa página. Recomendamos que você salve uma cópia deste termo de consentimento para quaisquer consultas necessárias futuramente.

- ( ) Concordo em participar da pesquisa.  
 ( ) Não concordo em participar da pesquisa.

Email: \_\_\_\_\_

[Link para acesso à via do TCLE do voluntário.](#)

Qualquer dúvida faça contato com a pesquisadora responsável:

Nome: Josária Ferraz Amaral.

UFJF Campus GV/ Departamento de Educação Física/ Instituto de Ciências da Vida (ICV).

CEP: 35010-180 (sede administrativa GV).

Fone: 33 99937-1984/ E-mail: [josaria.ferraz@ufjf.br](mailto:josaria.ferraz@ufjf.br)

O CEP avalia protocolos de pesquisa que envolve seres humanos, realizando um trabalho cooperativo que visa, especialmente, à proteção dos participantes de pesquisa do

Brasil. **Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:**  
 CEP - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - UFJF

Campus Universitário da UFJF  
 Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa  
 CEP: 36036-900  
 Fone: (32) 2102- 3788 / E-mail: [cep.propp@ufjf.br](mailto:cep.propp@ufjf.br)

## APÊNDICE B — Questionário fechado *online* (Google Formulário)



<b>Projeto</b>	Motivos de Abandono da Prática de CrossFit®
----------------	---

### Instrumento de coleta de dados

#### I. Características individuais:

1. Nome
2. Idade
3. Sexo
4. Cidade
5. Estado
5. Por quanto tempo você praticou CrossFit®?
6. Há quanto tempo você interrompeu/abandonou a prática de CrossFit®?

#### II. Por favor, indique seu nível de concordância com as seguintes afirmações, utilizando a escala de *Likert* de 1 a 5, onde:

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1. Discordo totalmente | 3. Não concordo nem discordo |
| 2. Discordo            | 4. Concordo                  |
| 5. Concordo totalmente |                              |

1. O ambiente do *box* de CrossFit® onde eu treinava não era acolhedor.
2. O treinador não oferecia suporte adequado durante as sessões de treino de CrossFit®.
3. Eu não sentia prazer em praticar CrossFit®.
4. A prática de CrossFit® não era estimulante para mim.
5. O *box* de CrossFit® estava frequentemente cheio demais para o meu gosto.
6. Não havia material de treino suficiente no *box* de CrossFit®.
7. O custo da mensalidade de CrossFit® era alto demais para o meu orçamento.
8. Não me relacionava bem com os outros praticantes de CrossFit® no *box*.
9. Considero outras formas de exercício físico mais interessantes do que o CrossFit®.
10. A qualidade das relações sociais estabelecidas no *box* de CrossFit® onde eu treinava era insatisfatória para mim.
11. Não recebia suporte adequado dos meus colegas de treino no *box* de CrossFit®.
12. Não percebi melhorias no meu desempenho físico ao longo da prática de CrossFit®.
13. Não percebi mudanças positivas na minha composição corporal ao longo da prática de CrossFit®.
14. Não fiquei satisfeito(a) com as mudanças que ocorreram na minha composição corporal durante a prática de CrossFit®.
15. Sofri lesões relacionadas ao CrossFit® que contribuíram para minha decisão de abandonar a prática.
16. A qualificação profissional dos treinadores era insatisfatória.
17. Você gostaria de apontar algum motivo para o abandono da prática de CrossFit® que não foi abordado nas perguntas anteriores?

Formulário *online*: <https://forms.gle/G1oELJN8urds91dN9>

## ANEXO A — Aprovação Comitê de Ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
JUIZ DE FORA - UFJF



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Motivos de Abandono da Prática de CrossFit®

**Pesquisador:** JOSÁRIA FERRAZ AMARAL

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 79712624.6.0000.5147

**Instituição Proponente:** Campus Avançado Governador Valadares -UFJF

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.857.010

#### Apresentação do Projeto:

As informações elencadas neste campo foram retiradas do arquivo "Informações Básicas do Projeto": "Apesar de ser amplamente reconhecida a importância do exercício físico para a promoção da saúde física e mental, estudos indicam que uma parcela significativa da população permanece sedentária. Muitas pessoas iniciam a prática de exercícios, porém têm dificuldade em mantê-la. O CrossFit® pode contribuir significativamente para a satisfação das necessidades psicológicas básicas e promover maior engajamento e motivação por parte dos praticantes. No entanto, apesar dos benefícios potenciais, o abandono da prática de CrossFit® também é uma realidade. Este estudo tem como objetivo investigar os motivos que levam ao abandono da prática de CrossFit®, um método de treinamento de aptidão funcional cada vez mais popular devido à sua abordagem dinâmica e desafiadora. Será conduzido um estudo transversal quantitativo, que incluirá ex-praticantes de CrossFit® de ambos os sexos, que tenham praticado a modalidade por pelo menos um mês. Serão excluídos os participantes que abandonaram a prática há mais de dois anos e aqueles que não preencherem completamente o formulário eletrônico, visando preservar a qualidade dos dados coletados. Os participantes serão recrutados por meio de anúncios publicados em redes sociais e em locais de prática da modalidade. Após concordarem em participar, os envolvidos serão orientados a responder um questionário fechado online (Google Formulário), que abordará informações como idade, sexo, cidade e estado de residência, tempo de prática de CrossFit® e tempo transcorrido

**Endereço:** JOSE LOURENCO KELMER S/N

**Bairro:** SAO PEDRO

**UF:** MG

**Telefone:** (32)2102-3788

**Município:** JUIZ DE FORA

**CEP:** 36.036-900

**E-mail:** cep.propp@ufjf.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
JUIZ DE FORA - UFJF



Continuação do Parecer: 6.857.010

desde o abandono da prática, além de 16 perguntas específicas sobre os motivos do abandono. As análises descritivas serão conduzidas inicialmente, seguidas pelo teste de Kolmogorov-Smirnov para avaliar a normalidade da distribuição dos dados. Adicionalmente, serão empregados testes inferenciais para comparação, correlação e associação, selecionados com base no perfil de distribuição dos dados e nos demais pressupostos dos testes estatísticos. Espera-se que os resultados contribuam para o desenvolvimento de estratégias eficazes de retenção e engajamento na prática de CrossFit®, fornecendo informações sobre a importância dos aspectos individuais, sociais e ambientais na adesão ao exercício físico."

**Objetivo da Pesquisa:**

As informações elencadas neste campo foram retiradas do arquivo "Informações Básicas do Projeto":  
"Objetivo Primário: Investigar os motivos de abandono da prática de CrossFit® entre os praticantes. Objetivo Secundário: Identificar os principais fatores que levam os praticantes de CrossFit® a abandonar a prática. Avaliar a influência de variáveis individuais, como idade, sexo e tempo de prática de CrossFit® no abandono dessa prática.

Explorar a relação entre lesões relacionadas ao CrossFit® e o abandono da prática.

Examinar o papel dos aspectos sociais, como o ambiente da academia e o suporte dos colegas, no abandono da prática de CrossFit®. Investigar se a percepção de progresso no desempenho físico e a melhora de composição corporal influenciam o abandono."

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

As informações elencadas neste campo foram retiradas do arquivo "Informações Básicas do Projeto":  
"Riscos: Foi selecionada metodologia pouco invasiva para avaliação dos participantes, minimizando os riscos associados ao estudo. Os riscos deste estudo

são considerados mínimos e estão relacionados ao instrumento utilizado, ou seja, ao questionário aplicado em ambiente virtual para a coleta de dados. Ao responder o questionário online (Google Formulários), o participante corre o risco de experimentar

cansaço e/ou aborrecimento. Além disso, existe a possibilidade de violação do sigilo e da confidencialidade das informações dos participantes. Para mitigar o risco de cansaço, o questionário será breve e demandará pouco tempo para ser respondido. Além disso, será garantido ao participante o direito de não responder a qualquer pergunta, sem necessidade de justificativa, podendo, inclusive, retirar-se da pesquisa a qualquer momento.

Todos os cuidados serão adotados para garantir o sigilo e a confidencialidade dos dados individuais. Após a conclusão da coleta, o pesquisador responsável realizará o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local e eliminará todos os registros de qualquer

**Endereço:** JOSE LOURENCO KELMER S/N  
**Bairro:** SAO PEDRO **CEP:** 36.036-900  
**UF:** MG **Município:** JUIZ DE FORA  
**Telefone:** (32)2102-3788 **E-mail:** cep.propp@ufjf.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
JUIZ DE FORA - UFJF



Continuação do Parecer: 6.857.010

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tclecroosfit.pdf	03/05/2024 13:06:06	JOSARIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Outros	lattesmarcus.pdf	03/05/2024 13:03:13	JOSARIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Outros	lattesjosaria.pdf	03/05/2024 13:02:56	JOSARIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Folha de Rosto	frcross.pdf	03/05/2024 12:59:59	JOSARIA FERRAZ AMARAL	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JUIZ DE FORA, 29 de Maio de 2024

Assinado por:

Patrícia Aparecida Baumgratz de Paula  
(Coordenador(a))

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N  
Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900  
UF: MG Município: JUIZ DE FORA  
Telefone: (32)2102-3788 E-mail: cep.propp@ufjf.br