

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GABRIELA SOUZA DE ABREU**

**CROSS TRAINING: ANÁLISE DA ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO E SUA  
RELAÇÃO COM A PERMANÊNCIA NA PRÁTICA**

Porto Alegre, RS

2024

**GABRIELA SOUZA DE ABREU**

**CROSS TRAINING: ANÁLISE DA ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO E SUA  
RELAÇÃO COM A PERMANÊNCIA NA PRÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado à Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharela em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Jerri Luiz Ribeiro

Porto Alegre, RS

2024

**GABRIELA SOUZA DE ABREU**

**CROSS TRAINING: ANÁLISE DA ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO E SUA  
RELAÇÃO COM A PERMANÊNCIA NA PRÁTICA**

Conceito Final:

Aprovada em: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Avaliador:

---

Orientador: Jerri Luiz Ribeiro

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a minha família, que durante toda essa trajetória serviu como suporte e apoio. Em especial a minha mãe, Dona Nara, que não mediu esforços em, absolutamente, todos os momentos antes e durante o curso para que tudo fosse o menos desconfortável possível. Dedico a ela tudo isso!

Agradeço aos meus colegas de curso, pelo companheirismo e pela união que contribuíram muito para minha chegada até aqui. Em especial, minha colega Bruna Ermel, que, felizmente, estaremos nos formando juntas e comemorando o resultado de anos de dedicação.

Agradeço aos meus amigos, minha melhor amiga Nathi e meus alunos da Lifit, que, por muitas vezes, me ajudaram sem ao menos saberem da importância que tinham para isso. Foram tantos dias me ouvindo reclamar da exaustiva vida de universitária e sendo minhas “cobaias” das teorias e aprendizados que aprendi durante o curso (kkkk).

Agradeço, por fim, ao meu orientador Jerri Luiz Ribeiro, pela paciência, disponibilidade e flexibilidade para atender as minhas questões durante essa última fase.

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender os motivadores que tornam a relação eficiente entre treino coletivo e a constância dos indivíduos no treinamento de Cross Training. Foram avaliadas turmas de um box de Cross Training, na cidade de Arroio dos Ratos/RS, em turnos e com professores diferentes. A pesquisa foi realizada com método qualitativo e foi utilizado um questionário com trinta e cinco questões aplicado aos alunos que foram observados durante as aulas. As questões foram analisadas conforme a necessidade que tinha-se de concordar ou não com os possíveis questionamentos iniciais. Dessa forma, foram obtidas quarenta e duas respostas, concluindo que o treino coletivo é um fator primordial para aderência do aluno à atividade física, intensificado a continuidade quando unido a um ambiente acolhedor e a uma metodologia de treinamento diversificada. Os principais termos descritos quanto ao interesse do aluno a dar continuidade à modalidade do Cross Training: “ambiente”, “metodologia” e “saúde”. Quando dimensionado “ambiente”, compreende-se a relação com o espaço, colegas, turma, professor e amigos. A “metodologia” compõe o que foi dito sobre o treinamento, o formato da aula e uma periodização feita com treinos diferentes e únicos diariamente. Por fim, quanto à “saúde”, os benefícios advindos de uma rotina que inclui uma atividade regular.

**Palavras-chave:** Crossfit®; ; Treinamento; Multicomponente; Motivação.

## ABSTRACT

This study aims to understand the motivators that make the relationship between group training and the consistency of individuals in Cross Training efficient. Classes from a Cross Training box in the city of Arroio dos Ratos/RS, will be evaluated in shifts and with different teachers. The research has a qualitative method and a questionnaire with thirty-five questions was applied to the students who will be observed during the classes. The questions were analyzed according to the need to agree or not with the possible initial questions. Forty-two responses were obtained, concluding that group training is a key factor for student adherence to physical activity, intensifying continuity when combined with a welcoming environment and a diversified training methodology. The main terms described regarding the student's interest in continuing the Cross Training modality are: "environment", "methodology" and "health". When "environment" is dimensioned, it is understood the relationship with the space, colleagues, class, teacher and friends. The "methodology" comprises what was said about the training, the class format and a periodization made with different and unique workouts daily. Finally, regarding "health", the benefits that come from a routine that includes regular activity.

**Keywords:** Crossfit®; Training; Multicomponent; Motivation.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Tempo de prática na modalidade de Cross Training. ....	18
Figura 2 - Frequência semanal de praticantes de Cross Training. ....	19
Figura 3 - Respostas de praticantes de Cross Training à questão: “Você se sente acolhido em seu box?” .....	20
Figura 4 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se o grupo participante da aula faz diferença em seus treinos.....	20
Figura 5 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se o professor faz diferença na aula.....	20
Figura 6 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se o ambiente faz diferença na aula.....	20
Figura 7 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se fizeram amigos no Box.....	21
Figura 8 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se socializam em outros lugares com esses amigos.....	21
Figura 9 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se costumam treinar no mesmo horário com esses amigos. ....	22
Figura 10 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se sentem que é mais divertido treinar com os amigos.....	22
Figura 11 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se sentem que os amigos motivam a melhorar a performance.....	22
Figura 12 - Quando está desmotivado, igual vai para o Box treinar. ....	23
Figura 13 - Se sim, vai por que sabe que lá eles irão te motivar. ....	24

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 CROSS TRAINING .....</b>	<b>11</b>
<b>3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 MÉTODO E ABORDAGEM .....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 PROCEDIMENTOS .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3 INSTRUMENTO E COLETA DE INFORMAÇÕES .....</b>	<b>15</b>
<b>3.4 TRATAMENTO DAS INFORMAÇÕES .....</b>	<b>15</b>
<b>3.5 PROCEDIMENTOS ÉTICOS .....</b>	<b>16</b>
<b>4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS .....</b>	<b>18</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>25</b>
<b>6. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>26</b>
<b>ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPANTE (TCLE) .....</b>	<b>29</b>
<b>ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO .....</b>	<b>31</b>



## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física pode gerar inúmeros benefícios para a nossa saúde física e mental, principalmente quando encontramos uma modalidade que gostamos, tornando o exercício físico mais prazeroso e visto como algo positivo (IASI, 2013). Com isso, pretende-se analisar o Cross Training e a permanência de seus praticantes sob a perspectiva de uma modalidade cujo treinamento é coletivo.

As aulas de Cross Training são um programa de força e condicionamento, com o objetivo de promover resposta adaptativa do organismo e otimizar competência física, tais como: a resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade,, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Os treinos dessa modalidade atraem novos praticantes a cada dia, por serem curtos e de alta intensidade, além de constantemente variados, instigando o praticante a melhorar a cada treino, envolvendo diferentes movimentos e estímulos (MACHADO, 2018). Além disso, no Cross Training as aulas são desenvolvidas para um grupo de pessoas, sendo diferentes os objetivos que movem cada pessoa a estar praticando a atividade, mas, também, algum outro fator em comum faz com que todos estejam naquele ambiente. E esse fator em comum entre os praticantes de Cross Training pode ser que quando treinam juntos motivam-se uns aos outros.

Dessa forma, o presente estudo elaborou a seguinte questão de pesquisa: Quais são os aspectos que influenciam na aderência à prática de Cross Training?

A partir da questão de pesquisa, este projeto de pesquisa possui os seguintes objetivos:

Objetivo geral: Analisar os aspectos que os influenciam a manter constância na prática desta atividade, que é feita em grupo, buscando compreender o efeito do treino coletivo nesse contexto.

Objetivos específicos:

- Investigar de que forma a atividade física em grupo pode ser benéfica na efetivação de metas e desafios;
- Verificar como a relação entre professores e alunos pode influenciar na permanência dos alunos no Cross Training;
- Analisar se a busca pela modalidade de Cross Training se dá através da metodologia, ou pelo treino coletivo ou pela união dos dois;
- Verificar quais fatores influenciam a permanência dos indivíduos nessa

modalidade e se a troca de experiências entre os colegas é um desses fatores, assim como se, além do espaço de treino, essas pessoas convivem em outros locais de socialização.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO**

A atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, sendo necessária para o desenvolvimento humano saudável e deve ser praticada em todas as fases da vida. Recomenda-se para adultos, no mínimo, cento e cinquenta minutos por semana, e para crianças e jovens sessenta minutos por dia, de atividades com mais intensidade. Podendo ser realizada em qualquer atividade do dia a dia, como, por exemplo, ao caminhar, correr, sentar, levantar, agachar, ao realizar as tarefas domésticas e em todos os exercícios físicos. Os exercícios físicos também são contribuintes para uma vida mais saudável, mas são movimentos realizados com um propósito, repetidamente e com acompanhamento profissional (BRASIL, 2021).

Evidências também sugerem que a atividade física regular desempenha um papel crucial na saúde mental, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão (SCHUCH *et al.*, 2018). A liberação de endorfinas durante o exercício contribui para melhorias no humor e bem-estar. Estudo como o de Nikander *et al.* (2010) destacam os benefícios da atividade física na promoção da saúde óssea e muscular, prevenindo a perda de massa muscular e ajudando na densidade mineral óssea.

A literatura científica sustenta que a atividade física regular é uma estratégia eficaz na prevenção de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 (COLBERG *et al.*, 2016) e certos tipos de câncer (MOORE *et al.*, 2016). Estudo como o de Erickson *et al.* (2011) indicam que a atividade física regular pode estar associada a melhorias na função cognitiva, incluindo a memória e a capacidade de aprendizado.

### **2.2 FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Os fatores motivacionais para a prática da atividade física variam, incluindo: objetivos pessoais, saúde, bem-estar (ARAUJO *et al.*, 2007), apoio social (REIS, M.S.; REIS, R.S.; HALLAL, 2011), desafios e satisfação pessoal (MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015). Encontrar uma motivação intrínseca (como prazer e desafio), extrínsecas (como controle de peso e estético) e definir metas realistas pode ser

fundamental para a aderência a um estilo de vida mais ativo (MOLANOROUZI, KHOO, MORRIS, 2015). A motivação intrínseca, relacionada ao prazer e satisfação pessoal, é um poderoso impulsionador para a prática regular de atividade física (RYAN; DECI, 2017). Quando as pessoas encontram significado e autonomia em suas escolhas de exercício, a probabilidade de adesão é aumentada.

Quanto aos motivadores pessoais, aqueles objetivos que são particularidades individuais como melhorar a saúde, aumentar a resistência, alcançar um peso saudável, fortalecer músculos específicos ou por estética (ARAUJO, PIMENTA, SILVA, 2007), reduzir o estresse ou melhorar a qualidade do sono (BRASIL, 2021), frequentemente motivam a prática consistente de atividades físicas.

Além disso, o apoio social que pode ser definido como a “ajuda ou a assistência recebida nas relações pessoais e transações interpessoais” (REIS, M.S.; REIS, R.S.; HALLAL, 2011), desempenha um papel crucial na motivação para atividades físicas, especialmente em treinos em grupo. O senso de pertencimento, a camaradagem e o incentivo mútuo durante os exercícios colaboram para uma experiência mais positiva. O treino em grupo pode criar um ambiente encorajador, aumentando a aderência ao exercício devido à dimensão social e emocional envolvida (FISIOTRAUMA, 2018). O suporte social, proveniente de amigos, familiares e colegas, é um fator motivacional significativo (SALLIS; OWEN; FISHER, 2008). A participação em atividades físicas em grupo cria um senso de comunidade e responsabilidade, aumentando a probabilidade de continuidade.

### **2.3 CROSS TRAINING**

O Cross Training é um termo que se refere ao envolvimento em vários tipos de exercícios ou atividades para melhorar o condicionamento físico e o desempenho geral. Envolve incorporar diferentes movimentos, esportes ou exercícios em sua rotina de treinamento para atingir vários grupos musculares e melhorar diferentes aspectos da aptidão física. Também conhecido como treinamento cruzado, é uma abordagem de treinamento que envolve uma combinação de diferentes modalidades de exercícios em uma rotina de treino. É uma forma de treinamento versátil e abrangente que visa melhorar a exigência física geral, abordando várias habilidades e componentes do condicionamento físico (SALUSTIANO, 2021).

O Cross Training (CT) surge como uma variação a partir do Crossfit (CF), tendo

metodologia e objetivos bem similares, os que diferenciam é que no CF o Box – como é denominado o local da prática - que aplica esse método, é exigido uma afiliação para reger seu nome, já no CT qualquer centro de treinamento e academias podem aplicar. Além disso, no CF seus exercícios têm nomenclaturas específicas, sendo no CT variações mais genéricas (CARDOSO, 2020).

No contexto do condicionamento físico, o Cross Training geralmente envolve a incorporação de diferentes tipos de exercícios, como “cardio”, treinamento de força, flexibilidade, equilíbrio e exercícios funcionais. Essa variedade de exercícios fornece uma abordagem mais equilibrada para a exigência física, trabalhando diferentes grupos musculares, sistemas energéticos e habilidades físicas. Durante o treinamento cruzado, é importante escolher atividades que se complementem e apoiem seus objetivos de condicionamento físico (CARDOSO, 2020).

A prática do Cross Training, que combina diferentes modalidades de exercícios em um programa integrado, é influenciada por diversos fatores motivacionais (SCHUTZER; GRAVES, 2004). A compreensão desses elementos é fundamental para promover a adesão contínua a essa abordagem de treinamento versátil. A diversidade de exercícios no Cross Training oferece uma sensação de novidade, evitando o tédio associado a rotinas monótonas. Essa variedade constante pode ser um fator motivacional significativo, mantendo os praticantes engajados e interessados em seus treinos (SCHUTZER; GRAVES, 2004). Estabelecer metas de desempenho específicas para cada modalidade dentro do Cross Training pode ser altamente motivador. Essas metas podem variar desde aumentar a carga em levantamentos de peso até melhorar o tempo em corridas, proporcionando aos praticantes um senso tangível de progresso (HODGE; McFADDEN; ZUNKER, 2014).

A perspectiva de melhorar várias facetas da aptidão física, como resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e coordenação, motivam os praticantes de Cross Training. A ideia de alcançar um condicionamento físico global é intrinsecamente motivadora (SILBERNAGEL *et al.*, 2018). Além disso:

- Melhora a aptidão cardiovascular: o Cross Training frequentemente inclui exercícios aeróbicos, como corrida, ciclismo e natação. Essa variedade cardiovascular não apenas aumenta a resistência, mas também fortalece o sistema cardiovascular, promovendo uma melhor saúde cardíaca (GIBALA *et al.*, 2012);
- Promove o desenvolvimento muscular equilibrado: ao participar de diversas

atividades, você pode trabalhar diferentes grupos musculares, promovendo força equilibrada e reduzindo o risco de desequilíbrios musculares, melhorando os movimentos funcionais (SILVA, 2016);

- Melhora o desempenho geral: pode melhorar seu desempenho físico geral, desenvolvendo diferentes habilidades, como agilidade, coordenação e flexibilidade (CARDOSO, 2020);
- Estimulação mental: experimentar novas atividades ou exercícios pode proporcionar estimulação mental e prevenir o esgotamento, mantendo seus treinos interessantes e variados. Também pode evitar o tédio que pode surgir ao repetir os mesmos exercícios ou atividades (SALAUSTIANO, 2021);
- Redução do risco de lesão: a diversidade no Cross Training permite alternar entre exercícios de alta e baixa intensidade, minimizando a pressão constante sobre as mesmas articulações e grupos musculares. Isso reduz o risco de lesões por sobrecarga e melhora a durabilidade física (SCHLUMBERGER; STEC; SCHMIDTBLEICER, 2018);
- Aprimoramento da flexibilidade e mobilidade: modalidades como ioga e exercícios de alongamento frequentemente incluídos no Cross Training contribuem para a melhoria da flexibilidade e mobilidade. Isso é essencial para prevenir lesões e manter a amplitude de movimento ao longo do tempo (HRYSORMALLIS, 2007);
- Estímulo a perda de peso e controle de glicose: A combinação de exercícios aeróbicos e de resistência no Cross Training pode ser eficaz para a perda de peso e controle da glicose, especialmente em indivíduos com resistência à insulina (ISHIGURO *et al.*, 2018). Essa abordagem integrada contribui para a saúde metabólica;
- Aumento da função respiratória: exercícios que envolvem diferentes sistemas de treinamento, como o treinamento intervalado, podem aprimorar a função respiratória. Isso contribui para uma melhor eficiência respiratória e capacidade pulmonar (MILANOVIC; SPORIS; WESTON, 2015).

Em resumo, os fatores motivacionais para a prática do Cross Training são multifacetados, envolvendo uma combinação de elementos intrínsecos e extrínsecos. A abordagem diversificada do Cross Training oferece uma gama de estímulos

motivacionais que podem ser adaptados às preferências individuais e metas de condicionamento físico. Muitas vezes ocorre em ambientes de grupo, incentivando a formação de comunidades de praticantes. A interação social e o apoio mútuo podem servir como poderosos fatores motivacionais, criando um ambiente positivo e encorajador (MAHON *et al.*, 2016).

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 MÉTODO E ABORDAGEM**

A presente pesquisa tem caráter qualitativo. De acordo com Neves (2015), a pesquisa qualitativa tem o especial objetivo de revelar os mistérios que permeiam o cotidiano, identificando processos que, muitas vezes, ao se tornarem parte da rotina passam despercebidos.

Foram selecionadas quarenta e duas pessoas de turmas de horários diferentes, sendo no turno da manhã e da noite, com dois professores diferentes de um centro de treinamento de Cross Training em Arroio dos Ratos/RS.

#### **3.2 PROCEDIMENTOS**

Os alunos que participam dos treinos nas turmas selecionadas foram convidados a participar do estudo. Ao final de cada treino, a pesquisadora explicou os objetivos do estudo e realizou o convite. Para aqueles que aceitaram participar, foi enviado um link em que os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE - Anexo 1) de forma online, bem como responderam ao questionário (Anexo 2).

Critérios de inclusão: ter participado da aula de ambos os professores selecionados. Critérios de exclusão: menos de três meses de participação nos treinos.

#### **3.3 INSTRUMENTO E COLETA DE INFORMAÇÕES**

Foi avaliado um questionário de trinta e cinco questões.

#### **3.4 TRATAMENTO DAS INFORMAÇÕES**

A análise quantitativa acontece durante e após a coleta de dados. Durante a coleta, o pesquisador classifica e organiza os dados, faz especulações e desenvolve hipóteses temporárias que vão orientá-lo a buscar outras fontes e tipos de dados. Com isso, as fases gerais são a classificação e a análise durante a coleta, a análise e a categorização e a interpretação e a construção da teoria (THOMAS; NELSON;



SILVERMAN, 2012).

A análise de dados foi realizada utilizando-se do método de categorização das respostas obtidas nas entrevistas semiestruturadas. A categorização é descrita por Bardin (2004) como o reagrupamento de informações a partir de características comuns dos dados. Segundo Bardin (2004):

A categorização é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos. As categorias são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos (unidades de registro, no caso da análise de conteúdo) sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão dos caracteres comuns destes elementos. (BARDIN, 2004, p. 117)

A análise de dados por categorização tem por objetivo a condensação dos dados para fornecer uma visualização simplificada dos dados brutos. As categorias foram desenvolvidas com base no resultado das entrevistas, ou seja, a categorização se dá com base na fala dos entrevistados (BARDIN, 2004).

Nesse sentido, a fase de análise de dados está dividida em três partes: a primeira onde é elaborado um inventário dos dados, que tem como objetivo operacionalizar e sistematizar as ideias iniciais. A segunda parte está caracterizada pela exploração do material. E por último são as fases de tratamento e interpretação de dados, buscando-se trabalhar com os resultados obtidos.

### **3.5 PROCEDIMENTOS ÉTICOS**

Preliminarmente, o presente estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Além disso, os selecionados para participar do estudo tiveram suas identidades preservadas, bem como, previamente à sua participação, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ademais, os dados coletados foram utilizados exclusivamente para fins científicos.

A pesquisa apresenta baixo risco para seus participantes, podendo-se considerar algum risco ou constrangimento durante a entrevista. Para minimizar os fatores de risco, o questionário foi realizado sempre primando pelos fatores éticos. O pesquisador esteve à disposição para atender a eventuais problemas.

A resposta ao questionário teve a previsão de duração de 15 minutos e aconteceu de forma online. Posteriormente, serão guardadas até cinco anos pelo

pesquisador e depois destruídas.

A participação no estudo é voluntária, de forma que, caso o participante decida não participar, isto não afetará no tratamento normal a que tem direito. Não teve custo e nem recebeu por participar. A participação não é obrigatória e, a qualquer momento, o entrevistado pode desistir e retirar seu consentimento. A sua recusa não trouxe nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição.

#### 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

Os resultados dessa pesquisa advêm de um questionário respondido por quarenta e duas pessoas que compõem um Centro de Treinamento em Arroio dos Ratos/RS, onde é desenvolvida a modalidade de Cross Training. O questionário aplicado (anexo 2) havia trinta e cinco perguntas que buscavam compreender quais são os motivos que os fazem permanecer praticando a modalidade, entender se o treinamento em grupo torna o praticante mais assíduo nessa prática esportiva e quais outros fatores motivacionais e sociais tornam o ambiente mais propício à continuidade.

Através das orientações definidas nos métodos de abordagem, os praticantes foram selecionados e, logo, encaminhado o questionário individualmente. Tendo como critério de inclusão a obrigatoriedade de já ter vivenciado a aula de ambos os professores definidos e de no mínimo três meses como praticante da modalidade de Cross Training.

A coleta de dados foi aplicada por meio de um formulário online, sendo o instrumento de pesquisa desenvolvido através de uma ferramenta do *Google docs*. As questões referentes variaram entre respostas de múltipla escolha e dissertativas, buscando recolher o máximo possível de informações dos colaboradores.

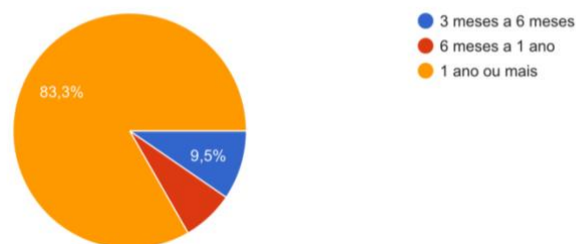
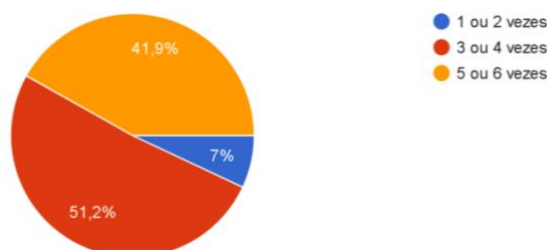


Figura 1 - Tempo de prática na modalidade de Cross Training.



## Figura 2 - Frequência semanal de praticantes de Cross Training.

Um dos primeiros fatores que se consegue visualizar e concluir, que a continuidade é realmente existente nesse ambiente.

Na Figura 1, percebe-se que praticamente a maioria dos participantes está há um ano ou mais assiduamente, treinando e frequentando o box. Na Figura 2, a mesma perspectiva acima, praticamente todos os alunos fazem de três a seis vezes por semana. Identificando que por anos essas pessoas frequentam semanalmente esse box, buscando uma rotina e uma vida mais saudável, influenciando, então, a criarem um hábito benéfico.

Além disso, de forma escrita, muitos participantes deixaram os mesmos relatos quando questionado sobre: “Qual era o motivo que os faziam dar continuidade”.

- Quatorze pessoas responderam: “ambiente”, “acolhimento do box”, “ambiente saudável”. Entendendo que o box é um lugar acolhedor e motivador, onde as pessoas que compõem o lugar transmitem essa energia.

- Treze pessoas responderam: “diferencial”, “diferentes treinos”, “aulas não monótonas”, “dinâmica de treino”. A metodologia sendo um dos motivadores, por serem treinos diferentes diariamente. Fazendo com que o aluno venha um dia e se interesse pelo “novo” que terá amanhã.

- Oito pessoas responderam: “melhora na saúde mental” e “saúde” como um geral. Atividade física mais uma vez como um tratamento para o corpo e mente. Acompanhado desses comentários adendos de que o “pessoal”, “pessoas”, “amigos” tornam o ambiente mais leve.

Outros comentários, como:

- “Única atividade física que me fez treinar todos os dias”.
- “Foi a única modalidade que me fez ficar e treinar todos os dias”.
- “Foi a única modalidade até hoje que me fez ter constância na atividade física”.
- “Criei um hábito”.
- “O espírito de concorrência consigo mesmo”.
- “Vontade evoluir”.
- “Atenção dos coaches”.
- “Pelos professores”.

As Figuras 3, 4, 5 e 6 demonstram alguns dos fatores que fazem com que as respostas acima sejam positivas. Explicando ligações sociais e emocionais entre o

treino coletivo e o espaço onde as aulas acontecem.

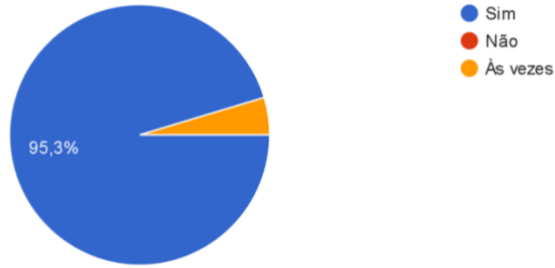


Figura 3 - Respostas de praticantes de Cross Training à questão: “Você se sente acolhido em seu box?”

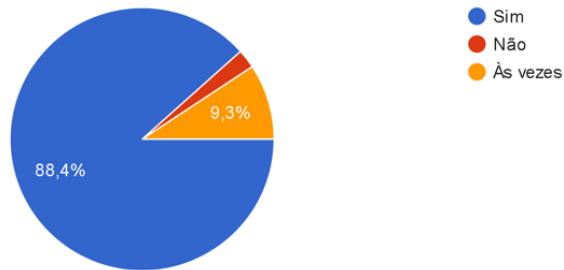


Figura 4 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se o grupo participante da aula faz diferença em seus treinos.

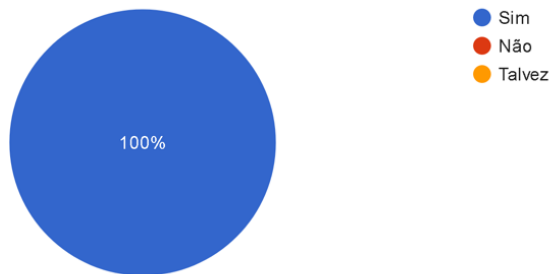


Figura 5 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se o professor faz diferença na aula.

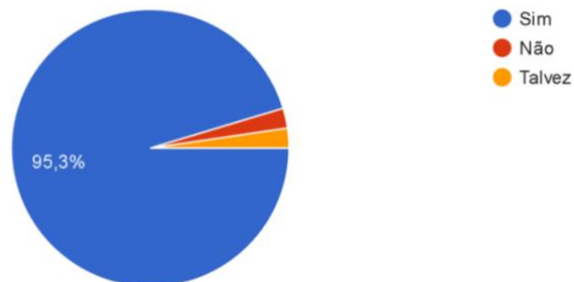


Figura 6 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se o ambiente

faz diferença na aula.

Quando observada as Figuras 3, 4, 5 e 6, compreende-se que existe uma relação com as respostas acima, mais uma vez reafirmando que o treino coletivo, o espaço e o “coach” (treinador), quando em conjunto, favorecem um vínculo do participante à modalidade. As pessoas aderem o hábito de ter uma vida mais ativa, pois unem a atividade física e seus benefícios, como a melhora na saúde física e mental, a um espaço que intensifica esses aspectos, encorajando-os a permanecer e tornar mais flexível algo que pode ser um desafio diário para parte daqueles que buscam uma vida menos sedentária.

Algumas pessoas precisam de um fator motivacional para iniciar uma prática de atividade física, além da saúde, objetivos pessoais, bem-estar (ARAÚJO, PIMENTA, SILVA, 2007), apoio social (REIS, M.S.; REIS, R.S.; HALLAL, 2011), desafios e satisfação pessoal (MOLANOROUZI, KHOO, MORRIS, 2015). Quando encontrado o prazer, resultados e autonomia ligados à satisfação pessoal na prática esportiva podem impulsionar ainda mais a adesão a atividade física regular (RYAN; DECI, 2017).

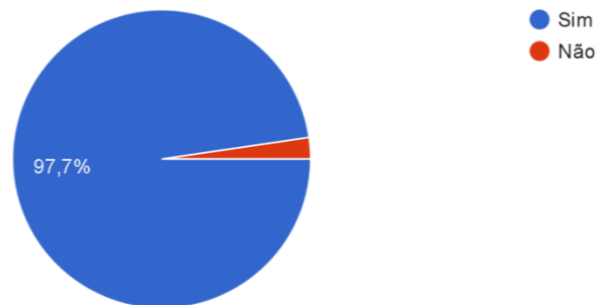


Figura 7 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se fizeram amigos no Box.

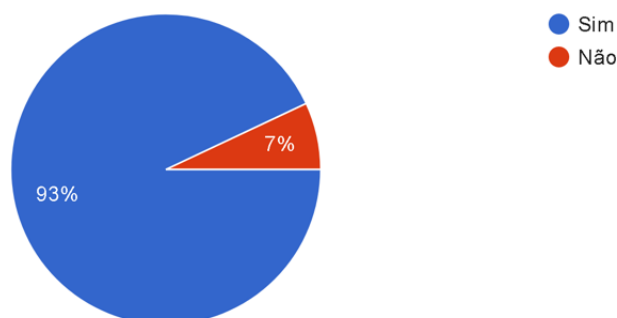


Figura 8 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se socializam

em outros lugares com esses amigos.

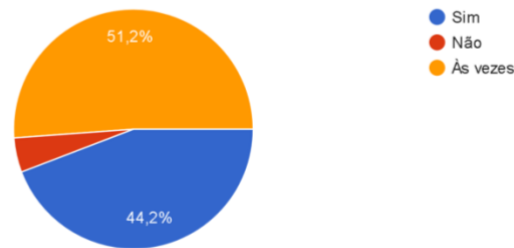


Figura 9 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se costumam treinar no mesmo horário com esses amigos.

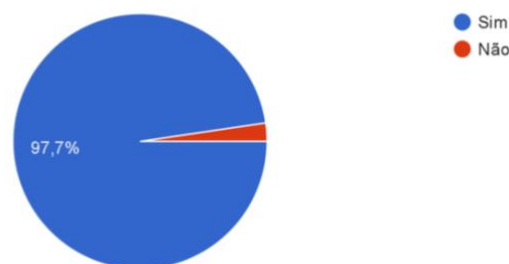


Figura 10 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se sentem que é mais divertido treinar com os amigos.

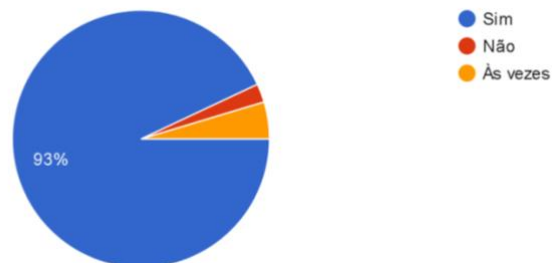


Figura 11 - Respostas de praticantes de Cross Training ao questionar se sentem que os amigos motivam a melhorar a performance.

Outro ponto importante, quando abordado o fator “motivacional”, seriam as ligações afetivas entre os indivíduos quando o treino é coletivo. Na Figura 7, praticamente todos afirmam terem feito amizades dentro do Box; na Figura 8, os mesmos socializam em outros momentos com esses amigos, ou seja, criando outro tipo de vínculo com o ambiente. Mesmo uma parte alegando na Figura 9 que não costuma treinar sempre com esses colegas; na Figura 10 afirmam que o treino se torna mais divertido quando estão juntos e, o principal, afirmam que se sentem mais motivados a melhorar, como observado na Figura 11. Em outros questionamentos durante o formulário, alguns apontam a “amizade” como um fator para a escolha do

horário do treino.

Além disso, independente se existe um relacionamento de amizade, outras conexões com outros colegas tornam o ambiente mais motivador, como afirmado no questionário sobre a continuidade citado acima e nas Figuras 12 e 13, quando se entende que o ambiente é acolhedor, aqueles que compõem a turma como um todo também fazem a diferença. Nesse sentido, o praticante não vai precisar, necessariamente, se sentir motivado anterior ao treino, pois sabe que no local de treino vai ser motivado pelos demais participantes que agrupam a turma, incluindo alunos e professores.

O suporte social, proveniente de amigos, familiares e colegas, é um fator motivacional significativo (SALLIS; OWEN; FISHER, 2008). A participação em atividades físicas em grupo cria um senso de comunidade e responsabilidade, aumentando a probabilidade de continuidade. Reconhecendo tanto as recompensas intrínsecas (sentimento de realização pessoal) quanto às extrínsecas (elogios externos, prêmios) é essencial (DECI; RYAN, 2000). Uma combinação equilibrada dessas recompensas pode sustentar a motivação a longo prazo.



Figura 12 - Quando está desmotivado, igual vai para o Box treinar.



SE SIM, VAI POR QUE SABE QUE LÁ ELES IRÃO TE MOTIVAR?  
43 respostas

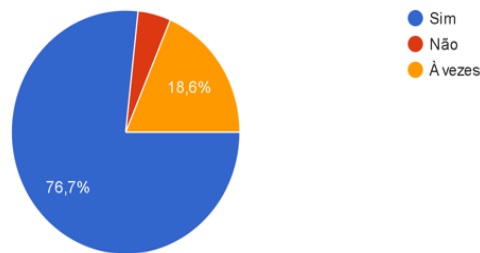


Figura 13 - Se sim, vai por que sabe que lá eles irão te motivar.

Quando questionado ao final do formulário sobre: “Você prefere o Crossfit/Cross Training: Por que o treino é coletivo? Por que gosta do Coach? Por que gosta da forma como são programados os WODs? Por que gosta do conjunto de fatores (coletivo, coach, WOD)”?

Trinta e cinco dos trinta e nove participantes que responderam ao questionário tiveram a mesma opinião: “Conjunto de fatores”.

Outros comentários: “Gosto do cross pela coletividade que inspira e diverte”, “Coletivo, dinâmico, rápido”; “Porque o treino é coletivo e porque tem o coach te motivando todos os treinos”; “Gosto porque são aulas diferenciadas, desafiadoras, nos fazem testar nossos limites”.

A diversidade de atividades físicas oferece opções para diferentes preferências individuais (TEIXEIRA *et al.*, 2012). Encontrar atividades que tragam prazer e variabilidade contribui para a manutenção da motivação ao longo do tempo. Um ambiente físico acessível e agradável pode influenciar positivamente a motivação para atividade física (SALLIS *et al.*, 2016).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Seguido das respostas ao questionário aplicado, visualiza-se que o treino coletivo interfere diretamente na adesão a uma atividade física, ainda mais quando unida a uma modalidade que obtém um ambiente acolhedor, socialmente afetivo e adicionado a uma metodologia que constrói um treinamento variado e diferente.

Além disso, quando se torna leve e prazeroso a prática da atividade física, percebe-se que as pessoas se sentem motivadas e encorajadas a dar continuidade, tornando um hábito que pode trazer benefícios para a saúde física e mental. Os alunos se sentem pertencentes ao ambiente, criando relações afetivas com os colegas e os professores, estabelecendo um vínculo que extrapola o ambiente do treino, fator que desencadeia motivação para frequentar e retornar diariamente ao “box”.

Ainda assim, precisa-se de outros estudos sobre esse tema, para que pudesse ter uma melhor e mais abrangente interpretação sobre a questão, essa que ainda é muito recente e pouco pesquisada cientificamente. Uma análise mais aprofundada, com um maior tempo de acompanhamento, com diferentes centros de treinamento e com um número maior de participantes. Favorecendo, então, a possibilidade de apontar outros fatores positivos e negativos sobre a perspectiva acima dessa modalidade que é coletiva.

Por fim, o Cross Training por ser uma modalidade coletiva, em que a relação social e emocional entre as pessoas é benéfica, torna-se eficiente, pois coletivamente se motivam a se tornarem aderentes a uma atividade física regular. Dessa forma, além de viverem uma vida mais equilibrada, nesse ambiente constroem amizades, desafios, relações saudáveis com os colegas e, mesmo que não percebam, constroem juntos um espaço em que todos permanecerão a longo prazo, desfrutando de uma vida menos sedentária e mais divertida.

## 6. REFERÊNCIAS

ARAUJO, Alessandra S. *et al.* Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. EFdeEsportes.com. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 12, n. 115, 2007. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>. Acesso em: 10 fev. 2024.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 15 jan. 2024.

CARDOSO, Kátia C. da Silva. **Perfil epidemiológico dos praticantes de cross training/crossfit na cidade de Macapá/AP**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Departamento de Pós-Graduação, Universidade Federal do Amapá, Macapá, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unifap.br:80/jspui/handle/123456789/823>. Acesso em: 10 de jan. 2024.

COLBERG, Sheri R. *et al.* Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. **Diabetes Care**, v. 39, n. 11, p. 2065-79, 2016. DOI: <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>. Acesso em: 10 jan. 2024.

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. 227-68, 2000. DOI: [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01). Acesso em: 10 mar. 2024.

ERICKSON, Kirk I. *et al.* Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 108, n. 7, p. 3017-22, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>. Acesso em: 15 jan. 2024.

FISIOTRAUMA. Saiba quais são os maiores benefícios das atividades em grupo. **Blog Fisiotrauma**, 2018. Disponível em: <https://blog.fisiotrauma.com.br/saiba-quais-saos-os-maiores-beneficios-das-atividades-em-grupo/>. Acesso em: 15 jan. 2024.

GIBALA, Martin L. *et al.* Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. **The Journal of Physiology**, v. 590, n. 5, p. 1077-84, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2011.224725>. Acesso em: 20 jan. 2024.

HODGE, B. A.; McFADDEN, B. A.; ZUNKER, C. Motivations for CrossFit participation. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 12, n. 4, p. 362-74, 2014.

HRYSOMALLIS, Con. Relationship between balance ability, training and sports injury risk. **Sports Medicine**, v. 37, n. 6, p. 547-56, 2007. DOI:

<https://doi.org/10.2165/00007256-200737060-00007>. Acesso em: 20 jan. 2024.

IASI, Thayná C. Parsaneze. **A atividade física na saúde mental**: uma revisão de literatura. 2013. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/119440>. Acesso em: 20 fev. 2024.

ISHIGURO, Hagime *et al.* In search of the ideal resistance training program to improve glycemic control and its indication for patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 48, n. 11, p. 2565-77, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0379-7>. Acesso em: 10 fev. 2024.

MACHADO, Cássio. **CrossFit®**: benefícios e métodos da prática VS treinamento resistido tradicional: uma breve revisão. 2018. Dissertação (Especialização em Medicina e Ciências do Exercício e do Esporte) - Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Erechim, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uricer.edu.br/handle/35974/188>. Acesso em: 20 mar. 2024.

MAHON, A. D. *et al.* Evaluating the benefits of a novel exergaming approach to pediatric obesity. **Games for Health Journal**, v. 5, n. 6, p. 413-21, 2016.

MILANOVIC, Zoran; SPORIS, Goran; WESTON, Mathew. Effectiveness of high-intensity interval training (HIT) and continuous endurance training for VO<sub>2</sub> max improvements: A systematic review and meta-analysis of controlled trials. **Sports Medicine**, v. 45, n. 10, p. 1469-81, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0365-0>. Acesso em: 20 fev. 2024.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC Saúde Pública**, v. 15, p. 66, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>. Acesso em: 15 fev. 2024.

MOORE, Steven C. *et al.* Association of leisure-time physical activity with risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. **JAMA Internal Medicine**, v. 176, n. 6, p. 816-25, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1548>. Acesso em: 20 fev. 2024.

NEVES, Maranilde O. A importância da investigação qualitativa no processo de formação continuada de professores: subsídios ao exercício da docência. **Revista Fundamentos**, Piauí, v. 2, n. 1, p. 17-31, 2015. Disponível em: <https://revistas.ufpi.br/index.php/fundamentos/article/view/3723/2186>. Acesso em: 10 de jan. 2024.

NIKADER, Riku *et al.* Targeted exercise against osteoporosis: A systematic review and meta-analysis for optimising bone strength throughout life. **BMC Medicine**, v. 8, n. 1, p. 47, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1186/1741-7015-8-47>. Acesso em: 10 fev. 2024.

REIS, Marian S. dos; REIS, Rodrigo S.; HALLAL, Pedro C. Validade e confiabilidade de uma escala de avaliação de apoio social à atividade física. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 294-301, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0034-89102011000200008>. Acesso em: 20 jan. 2024.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. New York: Guilford Publishing, 2017.

SALLIS, J. F.; OWEN, N.; FISHER, E. B. Ecological Models of Health Behavior. In: K. GLANZ, K.; RIMER, B. K.; VISWANATH, K. (Eds.). **Health behavior and health education: theory, research, and practice**. 4th ed. San Francisco, CA: Jossey-Bas, 2008; p. 465-86. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2008-17146-020>. Acesso em: 10 fev. 2024.

SALLIS, James F. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. **Lancet**, v. 387, n. 10034, p. 2207-17, 2016. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2). Acesso em: 10 jan. 2024.

SALUSTIANO, Emily da Costa. **Comportamento alimentar e satisfação corporal em praticantes de Cross Training**. 2021. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, 2021.

SCHUCH, Felipe B. *et al.* Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. **American Journal Psychiatry**, v. 175, n. 7, p. 631-48, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>. Acesso em: 10 fev. 2024.

SCHUMELBERGER, A.; STEC, J.; SCHNIDTBLEICHER, D. Influence of different types of physical activity on the reduction of senescence-associated beta-galactosidase activity in skin fibroblasts of aged dogs. **Veterinary Medicine and Science**, v. 4, n. 3, p. 165-73, 2018.

SCHUTZER, Karen A.; GRAVES, B. Sue. Barriers and motivations to exercise in older adults. **Preventive Medicine**, v. 39, n. 5, p. 1056-61, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.yjpm.2004.04.003>. Acesso em: 10 fev. 2024.

SILBERNAGEL, Karin G. *et al.* The psychology of returning to sport after anterior cruciate ligament reconstruction injury. **The Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy**, v. 26, n. 2, p. 307-16, 2018.

SILVA, Leury M. da S. Chaves. **Efeitos de dois circuitos diferentes de cross training na qualidade movimento**. Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde, Sergipe, n. 1, 2016. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/CIAFIS/article/view/2962>. Acesso em: 15 jan. 2024.

TEIXEIRA, Pedro J. *et al.* Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, n. 1, p. 78, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>. Acesso em: 10 mar. 2024.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Grupo A, 2012.

## **ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPANTE (TCLE)**

“Cross Training: análise da atividade física em grupo e sua relação com a permanência na prática”. Gostaríamos de convidá-la para participar de nosso estudo que tem como objetivo analisar os aspectos que os influenciam a manter constância na prática desta atividade, que é feita em grupo, buscando compreender o efeito do treino coletivo nesse contexto.

**Procedimentos:** as avaliações irão ocorrer em dois dias. No primeiro dia, você será analisado, com intuito de observar suas relações e experiências com os envolvidos na turma, durante toda a aula. No segundo dia, será enviado um questionário com 35 perguntas para que você responda com base nas suas experiências vivenciadas durante as aulas de Cross Training.

**Confidencialidade:** sua identidade não será divulgada durante a publicação dos dados e você poderá desistir da pesquisa em qualquer momento, sem nenhum prejuízo. Os dados que forem coletados serão utilizados somente para fins da pesquisa e você será identificado apenas como um número ou letra.

**Benefícios esperados:** os resultados dos testes irão demonstrar quais são os indicadores do por quê os alunos se tornam constantes na modalidade do Cross Training. Além disso, os resultados dessa pesquisa servirão para os profissionais da Educação Física que atuam nessa área, compreenderem os fatores que tornam a coletividade com o exercício físico uma relação efetiva e, assim, melhorem a sua experiência como aluno.

**Risco:** a participação neste estudo envolve risco mínimo de algum constrangimento ao responder os questionários. Caso ocorra algum constrangimento em responder alguma questão, você pode se recusar, sem nenhum prejuízo.

**Gastos:** Não haverá gastos por sua parte, caso haja a necessidade de algum gasto, haverá ressarcimento de despesas relacionadas à sua participação nessa pesquisa.

**Solicitação de indenização:** Você tem garantido o direito de solicitar indenização através das vias judiciais, em casos de danos decorrentes da participação na pesquisa (Código Civil, Lei 10.406 de 2002, Artigos 927 a 954 e Resolução CNS nº 510 de 2016, Artigo 9º, Inciso VI).

Você pode solicitar mais informações ao longo do estudo, tirar dúvidas e

maiores esclarecimentos da pesquisa com o pesquisador responsável pelo projeto (Jerri Luiz Ribeiro), por meio do telefone (51) 99152-7794 ou endereço eletrônico jerri.ribeiro@ufrgs.br. Após a leitura completa deste documento, caso concorde em participar do estudo, você deverá assinar em duas vias o termo de consentimento e rubricar todas as folhas. Uma das vias ficará com você e a outra com o pesquisador. Você poderá obter qualquer informação deste estudo com o pesquisador ou se tiver dúvidas sobre questões éticas, pode consultar o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

O projeto foi avaliado pelo CEP-UFRGS, órgão colegiado, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, cuja finalidade é avaliar – emitir parecer e acompanhar os projetos de pesquisa envolvendo seres humanos, em seus aspectos éticos e metodológicos, realizados no âmbito da instituição. Informações para contato com o CEP/UFRGS abaixo.

Termo de Consentimento: Eu li e entendi todas as informações acima. Todas as minhas dúvidas foram satisfatoriamente respondidas e eu concordo em ser um participante da pesquisa do estudo.

\_\_\_\_\_  
Nome do Participante da pesquisa

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante da pesquisa

\_\_\_\_\_  
Nome do Pesquisador Responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador Responsável

Local e Data: \_\_\_\_\_

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-UFRGS) Endereço: Av. Paulo Gama, 110, Sala 311, Prédio Anexo I da Reitoria - Campus Centro, Porto Alegre/RS - CEP: 90040-060. Horário de Funcionamento: de segunda a sexta, das 08:00h às 12:00h e das 13:00h às 17:00h. Fone: +55 51 3308 3787. E-mail: etica@propesq.ufrgs.br.

## ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO

1. SEU NOME COMPLETO?
2. DATA DE NASCIMENTO?
3. TREINA OU JÁ TREINOU CROSSFIT/CROSS TRAINING?
4. HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PRÁTICA A MODALIDADE?
5. SE SIM, QUANTAS VEZES SEMANAL?
6. EM QUAL BOX VOCÊ TREINA?
7. QUAL O SEU OBJETIVO DENTRO DA MODALIDADE? (emagrecimento, condicionamento físico, saúde, etc.).
8. TREINA EM QUAL TURNO? MANHÃ, TARDE ou NOITE?
9. SE VAI SOMENTE EM UM TURNO, OPTA POR CAUSA DO HORÁRIO OU POR ALGUM OUTRO MOTIVO? (trabalho, estudos, colegas, etc.).
10. SE VAI EM TURNOS DIFERENTES, OPTA POR CAUSA DO HORÁRIO OU POR ALGUM OUTRO MOTIVO? (trabalho, estudos, colegas, etc.).
11. POR QUE SE INTERESSOU EM INICIAR A MODALIDADE? (amigos, curiosidade, etc.).
12. QUAL O MOTIVO QUE TE FEZ DAR CONTINUIDADE NA MODALIDADE? (amizade, diferencial, ambiente, etc.).
13. PREFERE HORÁRIOS COM TURMAS MAIS CHEIAS OU MENORES?
14. VOCÊ SE SENTE ACOLHIDO NO SEU BOX?
15. VOCÊ SENTE QUE O GRUPO QUE COMPÕE A TURMA FAZ DIFERENÇA NO DESENVOLVIMENTO DO SEU TREINO? (Inclui os resultados perante o objetivo do treino).
16. VOCÊ SENTE QUE O PROFESSOR FAZ DIFERENÇA NO DESENVOLVIMENTO DO SEU TREINO? (Inclui os resultados perante o objeto do treino).
17. VOCÊ SENTE QUE O AMBIENTE FAZ DIFERENÇA NO DESENVOLVIMENTO DO SEU TREINO?
18. FIZESTE AMIGOS PARA ALÉM DO BOX?



19. SOCIALIZA EM OUTROS EVENTOS COM ESSES AMIGOS?
20. ESSES AMIGOS COSTUMAM TREINAR NO MESMO HORÁRIO QUE VOCÊ?
21. SENTE QUE O TREINO SE TORNA MAIS DIVERTIDO QUANDO ESTÁ COM ELES?
22. SENTE QUE ELES TE MOTIVAM A MELHORAR SUA PERFORMANCE NO TREINO?
23. SEU COACH (professor) é SEU AMIGO PARA ALÉM DO BOX?
24. VOCÊ TEM UM COACH PREFERIDO?
25. SE SIM, POR QUÊ?
26. QUANDO ESTÁ DESMOTIVADO, IGUAL VAI PARA O BOX POR QUE SABE QUE LÁ ELES IRÃO MELHORAR SEU HUMOR?
27. VOCÊ GOSTA QUANDO OS WODs (*Workout of the Day*) SE REPETEM OU QUANDO SÃO SEMPRE DIFERENTES?
28. VOCÊ ESCOLHE O DIA QUE VAI TREINAR NA SEMANA PELO WOD?
29. VOCÊ SEMPRE VAI TREINAR, INDEPENDENTE DO WOD?
30. PREFERE TREINO FOR TIME (repetições por tempo), AMRAP (maior número de repetições) OU HEAVY DAY (maior carga possível)?
31. SOBRE A DURAÇÃO DA AULA, TREINOS MAIS LONGOS OU MAIS CURTOS?
32. VOCÊ GOSTA QUANDO O TREINO TE DESAFIA?
33. QUANDO VOCÊ NÃO FINALIZA O TREINO DENTRO DO TEMPO ESTIMADO, SENTE-SE FRUSTRADO OU MOTIVADO A MELHORAR?
34. VOCÊ PREFERE O CROSSFIT/CROSS TRAINING: POR QUE O TREINO É COLETIVO? POR QUE GOSTA DO COACH? POR QUE GOSTA DA FORMA COMO SÃO PROGRAMADOS OS WODS? OU POR QUE GOSTA DO CONJUNTO DE FATORES (coletivo, coach, WOD)?
35. DEIXE AQUI ALGUM COMENTÁRIO EM RELAÇÃO AO QUE FOI QUESTIONADO.