



MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DO CROSSFIT NA CIDADE DE CUIABÁ – MT: UMA ANÁLISE MULTIFATORIAL

Bruna Girondi Socha¹
Rickson Sampaio Lemes¹
Talita Ferreira Biedrzcki²

1. Aluno(s) do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
2. Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: Essa pesquisa teve como objetivo investigar os principais motivos que levam praticantes a aderirem ao Crossfit na cidade de Cuiabá-MT. A pesquisa partiu da hipótese de que a competitividade seria o principal fator motivacional, considerando o caráter desafiador da modalidade, e buscou compreender as dimensões da motivação sob uma perspectiva multifatorial. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo, realizado com 30 praticantes de Crossfit de três boxes distintos da cidade. Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), analisando seis dimensões: Sociabilidade, Saúde, Estética, Controle do Estresse, Prazer e Competitividade. Os dados foram interpretados a partir de respostas com altos níveis de motivação (“motiva muito” e “motiva muitíssimo”), utilizando gráficos de barras para representar os resultados. **Resultados e discussão:** A hipótese inicial foi refutada, revelando que a sociabilidade foi o principal fator motivacional, seguida por saúde e estética, enquanto a competitividade ficou entre os últimos. Os resultados evidenciam a relevância do ambiente comunitário e acolhedor dos boxes de Crossfit, reforçando a busca por pertencimento, bem-estar e objetivos pessoais relacionados ao corpo e à saúde. A estética, ainda que significativa, aparece associada à autoestima e à aceitação social, reforçando os impactos da cultura midiática sobre padrões corporais. A motivação intrínseca demonstrou-se predominante, especialmente por meio das relações sociais e da satisfação pessoal com os resultados alcançados. **Considerações finais:** Conclui-se que a prática do Crossfit, mais do que uma atividade física de alta intensidade, representa um espaço de interação social, desenvolvimento pessoal e busca por qualidade de vida. Os achados contribuem para que profissionais da área adaptem estratégias de adesão baseadas em fatores motivacionais reais e contextualizados, respeitando as individualidades e expectativas dos praticantes.

Palavras-chave: Motivação. Crossfit. Prática de Exercício. Sociabilidade. Estética.