

**MOTIVOS DE ADESÃO E DESISTÊNCIA AO TREINAMENTO FUNCIONAL
 DE ALTA INTENSIDADE**

Alinne Alves Oliveira^{1,2,3}, Silvania Moraes Costa^{1,2,3}, Uanderson Silva Pirôpo^{1,2,3}
 Vanda Palmarella Rodrigues^{3,4}, Alba Benemérita Alves Vilela³, Rafael Pereira de Paula^{1,2,3}

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo descrever os diferentes motivos relacionados à participação e desistência dos indivíduos ao método de treinamento intervalado de alta intensidade. Esta pesquisa é de caráter exploratório-descritiva e utilizou-se da abordagem qualitativa através da análise de conteúdo utilizando a temática categorial mediada pelo pacote de análise de dados qualitativos, assistidos por computador, através do Software for Qualitative Data Analysis. As entrevistas foram realizadas com 30 indivíduos, praticantes e desistentes do método de treino, a maior parte da amostra foi composta de mulheres (64%) e a média de idade foi de 34 anos. A análise de conteúdo gerou três categorias: motivos da aderência/desistência, barreiras e ambiente gerado pelo método. Pelos achados na literatura e a interpretação obtida desse estudo concluímos que os treinos que usam o método treinamento funcional de alta intensidade demonstrou ser atrativo por influência de familiares, amigos e das redes sociais. A dinamicidade dos treinos, o bem-estar físico e mental e o ambiente são fatores atrelados aos benefícios e satisfação referidos pelos praticantes dessa modalidade de exercício. O risco de lesão, o tratamento de doenças pregressas e as limitações físicas foram os fatores considerados como barreira para a continuidade no esporte.

Palavras-chave: Exercício. Saúde mental. Relação interpessoais. Educação Física. Treinamento.

1 - Núcleo de Pesquisa em Fisiologia Integrativa, Departamento de Ciências Biológicas, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.

2 - Grupo de Pesquisa em Fisiologia Neuromuscular, Departamento de Ciências Biológicas, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.

ABSTRACT

Reasons for adhesion and withdrawal to functional training high intensity

This study aims to describe the different reasons related to the participation and desistance of individuals to the high intensity interval training method. This research is exploratory-descriptive and used a qualitative approach through content analysis using the categorical theme mediated by the qualitative data analysis package, assisted by a computer, through the Software for Qualitative Data Analysis. Interviews were conducted with 30 individuals, practitioners and dropouts of the training method, most of the sample was composed of women (64%) and the average age was 34 years. Content analysis generated three categories: reasons for adherence/withdrawal, barriers and environment generated by the method. Based on the findings in the literature and the interpretation obtained from this study, we concluded that training using the high-intensity functional training method proved to be attractive due to the influence of family, friends and social networks. The dynamics of training, physical and mental well-being and the environment are factors linked to the benefits and satisfaction referred by practitioners of this type of exercise. The risk of injury, the treatment of previous illnesses and physical limitations were the factors considered as a barrier to continuing in the sport.

Key words: Exercise. Mental health. Interpersonal relationship. Physical Education. Training.

3 - Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde, Departamento de Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.

4 - Grupo de pesquisa Violência, saúde e cultura de paz, Departamento de Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.

INTRODUÇÃO

O exercício físico promove melhorias para saúde física, mental e social (Schuch e colaboradores, 2016; Garber e colaboradores, 2011).

Já se sabe que a atividade física realizada de forma regular ajuda a prevenir e tratar doenças não transmissíveis como doenças cardíacas, acidente vascular cerebral (AVC), diabetes, diferentes tipos de câncer (colón e mama), hipertensão, obesidade e pode melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar (Bull e colaboradores 2017; Garber e colaboradores 2011).

No entanto, dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), grande parte da população mundial está se tornando menos ativa (WHO 2018).

Apesar da ampla divulgação dos benefícios da atividade física em todo mundo, um em cada quatro adultos e três em cada quatro adolescentes não praticam atividade física como recomenda a OMS (WHO 2018).

Em busca de identificar porque os indivíduos não praticam atividade física regular, Brik (2016) investigou as principais barreiras e facilitadores em diferentes formas de exercício. Dentre as barreiras encontradas pelo autor, a falta de motivação e de tempo foram as mais citadas.

A falta de motivação também é considerada um importante obstáculo para o comprometimento dos indivíduos com o exercício físico em pessoas com enfermidades como diabetes, cardiopatias e obesidade (Alharbi e colaboradores, 2017; Tulloch e colaboradores, 2013; Rogerson e colaboradores, 2012), em contrapartida, adesão ao exercício regular está associada ao grau de diversão e a alegria que este oferece (Rogerson e colaboradores, 2012; Briki 2016; Angel, 2018).

Programas de treinamento físico que estimulam as diversas formas de motivação podem aumentar a adesão e assiduidade. Neste contexto, o Treinamento Funcional de Alta Intensidade - High Intensity Functional Training (HIFT), modalidade esportiva que utiliza uma junção de exercícios pliométricos e calistênicos provenientes de outros esportes de maneira intensa (Feito, e colaboradores 2018; Neto, Kennedy 2019) se destacam, sendo reportado como uma metodologia altamente motivante (Claudino e colaboradores, 2018).

Programas de condicionamento que utilizam em sua base os conceitos do HIFT, a como a marca Crossfit® (Tibana, Sousa, 2018), popularizados recentemente e com alto poder de comercialização, geram crescente interesse e apoio entre praticantes e não praticantes de esporte (Kluszczewicz e colaboradores, 2015).

Essa aceitação é reforçada por evidências anedóticas relacionadas a ganhos em marcadores de desempenho e aptidão física, bem como de composição corporal (Bergeron e colaboradores, 2011; Smith e colaboradores, 2013).

Apesar de resultados de diversos estudos não indicarem que programas de exercício de alta intensidade, como o Crossfit® não impõem maior risco de lesão quando comparado a diversos outros programas de treinamento (Keogh, Winwood, Zealand 2016; Klimek e colaboradores, 2018), há uma preocupação na população em geral com este fator (i.e., lesão) como um potencial fator de afastamento de um estilo de vida ativo a partir da adesão a programas com grande potencial benéfico, como o HIFT.

De fato, o afastamento (i.e., desistência ou descontinuidade) de programas de treinamento físico regular é uma variável que tem sido valorizada no meio científico (Whiteman-Sandland, Hawkins, Clayton 2018).

Diferenciar o motivo pelo qual indivíduos continuam ou desistem do exercício, poderia fornecer uma melhor compreensão no que diz respeito à concepção dos programas de exercícios individualizados para promover maior participação e maior adesão, independentemente do regime de exercícios (Box e colaboradores, 2019).

Notando a lacuna exposta na literatura ao incitar novas pesquisas que examine a regulação comportamental e as barreiras associadas ao HIFT (Box e colaboradores, 2019), o presente estudo tem como objetivo descrever os diferentes motivos relacionados à participação e desistência dos indivíduos ao método de treinamento intervalado de alta intensidade (HIFT).

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é de caráter exploratório-descritiva e utilizou-se da abordagem qualitativa. Os participantes do estudo foram pessoas que praticam ou já praticaram o HIFT em centros de treinamento, adotando-se como critério de inclusão a

prática do método HIFT por mais de três meses, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 60 anos.

A amostra foi selecionada em três centros de treinamento de maneira não probabilística intencional, já que a intencionalidade garantiu que os grupos preenchessem os critérios necessários para a sua composição (praticar ou ter praticado o HIFT).

Os proprietários de cada estabelecimento indicaram os desistentes, de modo a viabilizar as entrevistas com estes.

Os desistentes do HIFT foram contatados por telefone para agendamento da entrevista. O grupo de aderentes do HIFT foram acionados nos próprios centros de treinamento, em horários diferentes para entrevista a partir de um roteiro com questões norteadoras. As questões norteadoras foram baseadas no referencial bibliográfico e apresentadas aos aderentes da seguinte forma: "Quais os motivos da adesão ao método HIFT?". Para os desistentes, a questão norteadora estabelecida foi: "Quais os motivos de desistência da prática de HIFT?" e para ambos os grupos foram estabelecidas as questões: "Concepção de barreiras para a prática da HIFT", "Concepção sobre os benefícios proporcionados pela prática do exercício físico", "Concepção sobre o ambiente de prática do HIFT" e uma questão livre: "Teve algum fato ou história vivenciada que você queira contar".

Um segundo momento de encontro foi agendado para que os participantes confirmassem suas falas a partir do material transcrito de modo a assegurar a validação dos dados.

A técnica de coleta utilizada na pesquisa foi a entrevista semiestruturada com base no modelo descrito por (Liz, Andrade 2016) e aplicada individualmente a cada participante no período de março a maio de 2019.

Os tópicos iniciais da entrevista foram pré-estabelecidos baseados na literatura (Box e colaboradores, 2019; Briki 2016; Liz, Andrade 2016).

O presente estudo é parte de uma pesquisa de maior abrangência intitulada: Análise dos parâmetros neuromecânicos, antropométricos, fisiológicos, bioquímicos e comportamentais relacionados ao treinamento de modalidade mista. O projeto foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual

do Sudoeste da Bahia (UESB) (parecer nº 3.425.388).

Inicialmente foi solicitada autorização dos responsáveis dos centros de treinamento para o estudo em seus estabelecimentos. Após o consentimento, os praticantes do HIFT foram convidados a participar da pesquisa, aqueles que aceitaram, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Consentimento para Gravações. Quanto aos desistentes do método HIFT, esses foram identificados por meio do cadastro nos próprios centros e contatados via telefone para agendamento da entrevista. Foram selecionadas 10 desistentes e 20 praticantes (10 com menos de um ano e 10 com mais de um ano de prática) dos três estabelecimentos selecionados.

As entrevistas foram guiadas sempre pela mesma pessoa (pesquisadora com experiência prévia em coleta de dados) e em local adequado (salas no centro de treinamento, local de trabalho ou residência) para evitar interferência externa. Cada entrevista durou em média 30 minutos e foram transcritas pela pesquisadora respeitando a literalidade e anonimato de sua origem.

Para análise de conteúdo foi utilizada a temática categorial conforme proposta por Bardin (1977) com categorização mediada pelo pacote de análise de dados qualitativos assistidos por computador através do Software for Qualitative Data Analysis (MAXqda) versão para Windows 2018.2.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As entrevistas foram realizadas com praticantes e desistentes do método de treino HIFT.

Os praticantes foram divididos em iniciantes, ou seja, indivíduos com menos de um ano de prática e veteranos com mais de um ano experiência no método.

Porém não foi possível observar diferenças entre as respostas dessas categorias, dessa forma os resultados e a discussão foram divididos em praticantes (n 20) e desistentes do método HIFT (n 10).

No que se refere à caracterização sociodemográfica dos 30 entrevistados, a maior parte da amostra foi composta de mulheres (64%) e a média de idade foi de 34 anos, com 23 meses em média de treinamento contínuo no método HIFT. O tempo de treino no método HIFT para os desistentes foi em

média 21,5 meses e 26,1 meses para os praticantes.

A análise de conteúdo gerou três categorias: motivos da aderência/desistência, barreiras para o método HIFT e ambiente gerado pelo método. A partir das categorias

foram identificadas subcategorias descritas nos quadros, os quais apresentam as frequências absoluta e relativa dos indivíduos que reportaram as categorias abordadas e são apresentados nas tabelas 1, 2, 3.

Tabela 1 - Dados da categoria 1: Motivos da aderência/desistência

Motivos da aderência / Subcategorias (n= 30)*
Influência de amigos ou familiares (6; 20%)
Influência de mídia social (2; 6%)
Dinamicidade (17; 57%)
Saúde bem-estar (14; 47%)
Bem-estar (9; 30%)
Mudança no corpo (9; 30%)
Motivos da Desistência/ Subcategorias (n= 10)*
Lesão (2; 20%)
Tratamento de doença (7; 70%)
Falta de tempo (2; 20%)

Legenda: (n; %) - frequência absoluta e relativa de entrevistados que reportaram a respectiva motivação. *os valores da frequência relativa foram normalizados pelo número amostral para cada subcategoria.

O fator mais importante observado nas falas dos entrevistados, praticantes e desistentes dessa modalidade, foi a dinamicidade dos treinos. O HIFT utiliza combinações de diversos tipos de exercícios e varia elementos do levantamento de peso olímpico, ginástica artística e atletismo, de modo que o arranjo desses exercícios cria uma multiplicidade de treinos tornando-o instigante e recreativo (Feito e colaboradores 2018; Neto, Kennedy 2019).

Em relação ao primeiro contato da modalidade e o motivo da adesão dos indivíduos que praticaram ou praticam o HIFT, os achados demonstraram a influência de outras pessoas e das redes sociais como motivadores para o início da prática desta modalidade.

“O motivo [...] acho que mais foi porque minha irmã fazia, falou que era bom, aí eu comecei, fiz um teste e resolvi continuar. Antes fazia academia e natação, mas fiquei no crossfit pela constância de treinamento, não tem aquela mesmice de séries, tem sempre aquele ritmo, aquela coisa [...]”. (P03)

“Eu treinava musculação, e assim [...] aquela monotonia todo dia acabava desanimando, aí eu via muito o treino do crossfit nas redes sociais e resolvi fazer uma aula experimental e apaixonei. Porque cada dia é uma coisa diferente não tem aquela

rotina, aquela mesmice de você chegar e já saber o que vai fazer [...] (risos)”. (P08)

As redes sociais criam inter-relações sociais que podem proporcionar educação, apoio social e estímulo. É reportado que, no domínio da saúde, a predominância de interferência das redes sociais estão relacionadas aos fatores pertinentes à aptidão física, incluindo atividade física e perda de peso (Laranjo e colaboradores 2014).

A maior vantagem da realização deste tipo de intervenção está relacionada com o fato de que as redes sociais têm o potencial de alcançar centenas, milhares e até milhões de usuários, principalmente os mais jovens (Mesquita e colaboradores, 2017), o que pode ajudar a criar uma cultura de hábitos saudáveis, como um estilo de vida fisicamente ativo, nas gerações futuras.

Considerando a análise do discurso, a concepção dos entrevistados é que a atividade física sempre traz benefícios independente da modalidade. A saúde e o bem-estar físico e psicológico foi a subcategoria referida pela maioria dos entrevistados, independentemente de ser praticante ou desistente.

“Então [...] minha vida mudou totalmente. Todos os exames estão no nível ideal e reduzi cinco centímetros de circunferência abdominal. Fora o bem-estar [...] meus dias são melhores, mais disposto,

mudei minha alimentação, hábito de vida [...] até a cabeça, tudo mudou para melhor.” (P01)

“A atividade física traz aquela sensação de bem-estar, de que você está ativo, isso é muito bom, estou sentindo falta agora, não posso nem correr por conta do tratamento e isso está me deixando um pouco sem paciência e eu acho que exercício traz bem-estar para a mente e para o corpo [...]”. (P29)

O bem-estar é uma sensação com um grau de subjetividade e dependente da avaliação particular, sendo sentida e observada pelo próprio indivíduo.

Sensação de bem-estar à prática de atividade física não é algo exclusivo de praticantes de HIFT, identificaram o relato de bem-estar por praticantes de musculação como principal fator de adesão da modalidade (Liz, Andrade 2016).

Em nosso estudo, foi constatado que, nas falas dos entrevistados o bem-estar está associado à qualidade de vida e denota sensações agradáveis.

De fato, o bem-estar ou bom humor é uma forma de recompensa positiva após a atividade física (Angel 2018) e em nosso estudo as palavras mais comuns associadas a esse tema foram: saúde, qualidade do sono, qualidade alimentar, disposição, alegria e melhor autoestima.

Neste ponto reside um aspecto positivo em relação ao uso da abordagem qualitativa aqui utilizada, via análise do discurso proposta por Bardin (1977) visto que viabiliza uma análise mais detalhada dos indivíduos acerca de suas concepções sobre um determinado termo, o que pode divergir entre indivíduos e não ser captado pelo uso de instrumentos como inventários previamente formulados, como o Exercise Motivations Inventory (EMI-2) (Fisher e colaboradores, 2017).

O HIFT é um esporte que promove adaptações hormonais, bioquímicas e metabólicas de forma única ou melhorada em comparação a outros esportes (Lichtenstein, Jensen 2016), o que se justifica pela complexidade e dinamicidade das habilidades exigidas pelos exercícios (Cadegiani, Kater, Gazola 2019).

As mudanças endócrinas geradas pela adaptações promovem sensações de bem-estar e até mesmo vícios ao esporte

(Lichtenstein, Jensen 2016; Cadegiani, Kater 2018).

Esses resultados são possíveis por peculiaridades dessa modalidade, como o desafio constante para superação de seus próprios limites, diferenciando-o de outras modalidades de treinamento comumente praticada por pessoas que não são atletas de esporte como atividade laboral (i.e., atletas de nível competitivo).

Em relação ao aspecto mudança corporal as falas demonstraram mudanças na autoimagem. A transformações musculares geradas pelo método HIFT foi vista como benefício para muitos praticantes.

“A primeira mudança foi minha autoimagem, eu tenho uma percepção em relação a mim muito difícil e o crossfit ajudou a mudar algumas coisas em mim, entendeu? Melhorou minha cabeça, a forma de me enxergar no espelho com o corpo que eu ganhei, de mudança de corpo, criei músculos que antes não via (pausa) eu me sinto melhor, com o corpo melhor. Só percebi mesmo ganhos.” (P23)

A mudança corporal ocorre na atividade física pela adaptação e estímulos endócrinos. O aumento na produção de hormônios como testosterona sérica, hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), hormônio do crescimento (GH) basal e o aumento da resposta a prolactina é notadamente maior em atletas de HIFT (Cadegiani, Kater, Gazola 2019).

Em conjunto, as ações dos hormônios citados têm efeitos anabólicos, induzindo a ganho de massa muscular e perda de gordura.

Desta forma, o HIFT além de melhorar a força, condicionamento cardiorrespiratório e adaptações metabólicas, tem um efeito positivo na composição corporal (Feito e colaboradores, 2018).

De acordo com os relatos registrados neste estudo, a desistência do método HIFT ocorreu por causa de lesão ou por tratamento de doenças que não necessariamente foram provenientes do treinamento. As lesões também são reportados como motivo da desistência de outros métodos de treinamento, como a musculação (Liz, Andrade 2016).

“Tive que parar por motivo de saúde. O crossfit é uma modalidade mais intensa, então eu tive que parar porque, pela minha doença eu não poderia fazer exercícios

intensos que desgastasse muito meu físico. Nunca tive lesão, mas a doença autoimune que eu tenho não é adequada ao método”. (P22)

“Não desisti, só dei um tempo. Estou com um probleminha no pé. Um esporão de calcâneo que me impossibilita fazer exercícios. Até a corda e a caminhada que fazia diariamente eu tive que parar. Mas quero voltar, o ortopedista especializado em pé achou melhor eu me afastar por um tempo”. (P26)

Em uma recente revisão sistemática Gianzina e Kassotaki (2019) evidenciaram que o treinamento Crossfit® pode gerar riscos à saúde e causar lesões aos atletas. A

exacerbação de lesões prévias ou até mesmo a formação de uma nova lesão pode ocorrer por movimentos mal executados e excesso de peso (Tafuri e colaboradores 2018; Feito e colaboradores 2018; Gianzina Kassotaki 2019).

É importante ressaltar que toda e qualquer prática esportiva impõe algum risco de lesão, o que normalmente é associado mais ao volume de treinamento do que à carga adicional aplicada (e.g., halteres, coletes etc), como exemplo de aplicabilidade deste raciocínio, pode-se traçar um paralelo com atividades que não se caracterizam por impor cargas adicionais, mas que apresentam um risco moderado de lesão, como corrida de rua e futebol (Rangel 2016; Borel e colaboradores 2019; Tavares e colaboradores, 2019).

Tabela 2 - Dados da categoria 2: Barreiras para o método HIFT.

Barreiras e as Subcategorias (n=30; %)
Preconceito (14; 47%)
Lesão (4; 13%)
Doença/tratamento (3; 30%)*
Masculinização corporal (1; 5%)**

Legenda: (n; %) - frequência absoluta e relativa de entrevistados que reportaram a barreira para o HIFT. *dado normalizado pelo número de desistentes da amostra. ** Dado normalizado pelo número de mulheres da amostra.

Na categoria 2 são relatadas as barreiras para o método HIFT, como limitação ou impedimento, individual ou de pessoas que nunca tiveram acesso ao método HIFT. Os indivíduos praticantes do HIFT consideraram como principal barreira o preconceito, já os desistentes do método HIFT adicionaram o tema lesão ou doenças para iniciar ou interromper o método HIFT.

“Olha, é mais psicológico né. A gente quando assiste a aula a princípio a gente fica meio temeroso, não vou conseguir fazer os movimentos, mas à medida que você vai trabalhando [...] a princípio você tem essa barreira de dizer: olha, o negócio é pesado, mas à medida que você vai trabalhando você vê que não é esse bicho papão todo. É um preconceito”. (P15)

“Atualmente eu considero a barreira esse meu tratamento, isso é a minha barreira. Mas eu acredito que muita gente tem a percepção de que crossfit é uma atividade lesiva, fisicamente lesiva. Particularmente eu acho que depende de cada um para ser lesivo, e a minha experiência foi que eu nunca quis

me testar muito, porque eu sempre me preocupei com as articulações [...] então eu acho que depende de cada indivíduo, mas no geral, o que eu percebo assim é que muita gente acha que é uma atividade extremamente lesiva”. (P29)

A lesão nessa modalidade esportiva, como em qualquer outra, realmente ocorrem, porém o conhecimento dos meios para diminuir os riscos, como seguir as instruções do treinador, para que os exercícios sejam executados corretamente, os movimentos sejam controlados, os pesos em cada exercício seja adequado à capacidade individual, são fatores que contribuem para reduzir os riscos de lesões, especialmente em pessoas sem experiência prévia nesta modalidade (Gianzina, Kassotaki, 2019).

“[...] A transformação do corpo, os músculos dos braços começaram a aparecer (pausa). Mulher com corpo de homem? Enfim, sei de histórias de mulheres que saíram do esporte pela transformação do corpo. Mas quem disse que mulher não pode ter braços fortes? Então posso dizer que pode ser uma

barreira o estereótipo do corpo imposto pela sociedade. Eu encaro que a minha satisfação pessoal é maior do que qualquer machismo da sociedade". (P20)

A masculinização da mulher exige uma discussão ampla marcada por fatos históricos e preconceitos envolvendo o machismo e feminismo que foge ao objetivo desse estudo. Porém a fala de uma praticante,

embora não possa ser generalizada, sugere que há contextos e fatores sociais que influenciam o modo como a prática esportiva feminina articula a significação e ressignificação do masculino e do feminino (Adelman 2003).

Existe ainda uma visão social que mulheres magras são mais atraentes (Brierley e colaboradores, 2016; Sturman e colaboradores, 2017).

Tabela 3 - Dados da categoria 3: Ambiente proporcionado pela metodologia HIFT.

Ambiente e as Subcategorias (n=30; %)

Cooperação (20; 67%)
Desafio (16; 53%)
Motivação dos colegas (6; 20%)
Diversão (20; 67%)
Energia (4; 13%)

Legenda: (n; %) - frequência absoluta e relativa de entrevistados que reportaram a barreira para o HIFT.

Sobre o ambiente proporcionado pelo HIFT, esse foi considerado o fator mais importante para a permanência no esporte. As subcategorias que emergiram das entrevistas relacionadas ao ambiente dessa modalidade foram: cooperação, diversão, desafio, motivação dos colegas e energia. Mesmo para os desistentes, o ambiente do treino de HIFT o torna atraente e os pontos positivos foram relatados por todos. Nenhum ponto negativo foi incitado nessa categoria.

"O treinamento em grupo faz o clima super válido [...]". (P24)

"O ambiente é bem interessante, bem legal porque é [...] na verdade as pessoas que estão ali formam grupos com mesmo intuito, é um ambiente agradável onde as pessoas se familiarizam, onde existe um apoio mútuo, principalmente por ser atividade que demandam um apoio, seja ele um apoio físico na hora de ajudar a carregar um peso, mas também um apoio moral." (P27)

De fato, o treinamento coletivo, constantemente variado e desafiador, proporcionado por franquias como a CrossFit®, fornece um ambiente no qual as necessidades psicológicas essenciais sejam atendidas, como autonomia, competência e relacionamento (Dominski e colaboradores, 2020).

O senso de cooperação e estímulo dos outros participantes foram pontuados como fatores positivos em nosso estudo.

Segundo Claudino e colaboradores (2018) o HIFT é uma modalidade esportiva que apresenta um grande senso de comunidade, o que gera satisfação e motivação entre os participantes.

É importante ressaltar que o apoio social é considerado o maior fator para adesão a atividade física e está associado a baixos níveis de depressão (Harvey e colaboradores, 2010).

Não obstante, muitas vezes o ambiente é considerado contraditório e curioso quanto à relação dúbia entre cooperação e competitividade.

"O ambiente é fantástico. As pessoas se ajudam o tempo todo. É um esporte coletivo onde as pessoas estão competindo entre si e se ajudando ao mesmo tempo (pausa) consegue entender? Bem difícil quem está de fora conceber isso, mas nessa modalidade isso funciona muito bem [...]". (P20)

"Pude perceber que o ambiente é diferente, apesar de um esporte competitivo a cooperação é mútua além da busca de superar os desafios pessoais." (P30)

Essa competitividade e cooperação é um atrativo para essa modalidade esportiva. O clima motivacional gerado pelo exercício estimula os praticantes, que geralmente

formam grupos com indivíduos de níveis de aptidões físicas diferentes, com o propósito de cumprir uma mesma tarefa no final do treino (Bergeron e colaboradores, 2011).

A meta a ser conquistada, mesmo divergindo de forma individual, estimula o praticante buscar sempre melhorar a sua performance (Partridge, Knapp, Massengale 2014; Elliot, Harackiewicz, 1996). O fato de querer sempre melhorar foi identificado como desafio, como relatado nas falas a seguir.

“Aqui é um esporte em grupo, mas é diferente do futebol, por exemplo. Aqui mesmo você fazendo o exercício sozinho nunca é individual. Um estimula o outro [...] você escuta toda hora: Bora, você consegue. Te desafia sabe?” (P04)

“[...] E é o desafio que faz a gente crescer. Eu acho que o crossfit é isso, a gente evolui aqui”. (P11)

“[...] E a questão do treino em grupo você acaba se motivando, tentando seguir as pessoas que são melhores em alguma coisa e acaba se motivando mais para seguir sua melhora pessoal”. (P18)

O estímulo verbal dos colegas pode aumentar a motivação extrínseca gerando encorajamento durante a atividade. Esse estímulo aumenta os fatores psicológicos que influenciam no desempenho de atletas de HIFT (Engel e colaboradores, 2019).

Segundo Deci e Ryan (200) existem três formas básicas de motivação: intrínseca (i.e., que parte do indivíduo), extrínseca (i.e., objetivo ganhar recompensa ou evitar punição) e amotivação (i.e., falta de motivação).

Nas falas dos entrevistados foi possível perceber tanto a forma intrínseca (e.g., se superar diariamente, se desafiar), quanto à forma extrínseca (e.g., ganhar apoio dos colegas, ser mais rápido no treino, ter o colega como referência) de motivação.

Dominski e colaboradores, (2020) relatam que no treinamento CrossFit® a maioria das razões motivacionais são caracterizadas por formas autônomas de motivação extrínseca, como regulamentações identificadas e integradas, e por regulação intrínseca.

A diversão proporcionada pela combinação dos exercícios também foi relatada pelos entrevistados, tanto desistentes, quanto aderentes, como um fator positivo

nessa modalidade. Muitas vezes as memórias de infância são ativadas, como em tarefas que envolvem pular corda, saltar caixa, arremessar uma bola, entre outras, tornando o treinamento prazeroso.

“Eu gostei muito, me surpreendi, não imaginava que era com aquela estrutura, com aquela organização. Achei assim [...] me levou um pouco para a época da adolescência, da infância, da educação física. Aquela coisa dinâmica de fazer em grupo como se fosse a sua turma de sala da educação física né! Gostei bastante disso”. (P29)

“[...] Fora isso tem a energia, todos vão para brincar, treinar [...] nada é tenso, tudo é divertido. A gente sai com uma sensação boa, renovação [...] pronto para encarar um dia inteiro de trabalho”. (P01)

Exercícios prazerosos e divertidos são recomendados pelo Colégio Americano de medicina do esporte (Garber e colaboradores, 2011) como estratégias para atrair indivíduos que apresentam comportamentos intercalados entre sedentário e ativo. Essa estratégia observada no HIFT desde o aquecimento e ao longo de todo o treino.

Segundo Angel (2018) existem forças motrizes que fazem o indivíduo ser fisicamente ativo, a alegria e a paixão são os fatores mais fortes para mante-se ativo dentro de uma modalidade esportiva. Esses fatores foram notados nas falas dos entrevistados praticantes do HIFT.

“Tenho 7 anos nessa modalidade, já vivi muitas coisas legais. Mas quando vi pela primeira vez o professor fazendo um movimento bem complexo [...] eu pensei, também vou fazer (pausa) demorei três anos, praticando depois do treino, todos os dias, até que consegui (pausa) sabe o que isso significou para mim? Se eu quiser eu consigo! Tudo na vida, tudo que eu quiser eu vou conseguir, só treinar e me esforçar. Como no crossfit é na vida. Hoje eu encaro tudo assim, acredito que passei no concurso por causa desse pensamento. Seria uma melhora na autoestima e um aprendizado para vida toda. Tudo que eu quiser eu conseguirei, é só me engajar, treinar duro porque um dia eu alcançarei o propósito”. (P 20)

O HIFT gera efeitos psicológicos nos atletas, pois contribui para o prazer, o desafio,

a satisfação e a realização de metas, o que, por sua vez, leva a altos níveis de retenção e adesão dos participantes desses programas (Gianzina, Kassotaki 2019; Lichtenstein, Jensen 2016).

Porém o excesso motivacional pode ser maléfico e necessita ser bem controlada (Dominski e colaboradores, 2020), pois pode favorecer a adoção de volumes excessivamente altos de treinamento, culminando em overtraining e maior risco de lesões.

O uso de uma metodologia qualitativa é um diferencial neste estudo e que pode ser apontada como uma limitação, visto que, a priori, pode permitir viés de entendimento pelos pesquisadores.

No entanto, o uso de ferramentas estatísticas para análise do discurso, como aqui usado (Software for Qualitative Data Analysis (MAXqda) minimiza este viés e confere maior confiabilidade metodológica na interpretação dos resultados.

Adicionalmente, esta abordagem viabiliza a análise das motivações de adesão/desistência a partir das concepções pessoais acerca do que motiva/desmotiva à prática de HIFT, o que muitas vezes não é captado, podendo até mesmo ser distorcido, com o uso de ferramentas como inquéritos previamente formulados, mesmo que tendo suas características psicométricas testadas e validadas, como é o caso do EMI-2.

Desta forma, com a abordagem aqui usado, pode-se acrescentar conhecimento do que já fora previamente construído de conhecimento na temática estudada.

CONCLUSÃO

Pelos achados na literatura e a interpretação obtida desse estudo conclui-se que os treinos que usam o método treinamento funcional de alta intensidade, atualmente denominado HIFT, demonstraram ser atrativo por influência de familiares, amigos e das redes sociais.

A dinâmica dos treinos, o bem-estar físico e mental são fatores atrelados aos benefícios e satisfação referidos pelos praticantes dessa modalidade de exercício.

O risco de lesão, o tratamento de doenças pregressas e as limitações físicas foram os fatores considerados como barreira para a continuidade no esporte.

No que se refere à concepção do ambiente gerado pelo HIFT, verificou-se que

senso de cooperação e de comunidade dos participantes (i.e., ajuda mútua), o desafio imposto pelos exercícios, os estímulos dos colegas e a diversão (e.g., exercícios lúdicos) foram fatores que influenciaram a permanência e assiduidade dos praticantes nessa modalidade esportiva, diferenciando-o de outros esportes como musculação.

A partir desses resultados é possível criar estratégias para aumentar a regularidade dos indivíduos à prática do exercício físico. Planejar exercícios com mais dinamicidade, cooperação e motivação por meio de estímulos externos e internos poderá aumentar a participação e aderência dos indivíduos ao exercício físico em outras modalidades, tendo a metodologia HIFT como modelo.

Apesar da obtenção de respostas dos aderentes ao método HIFT muito próximas às respostas dos desistentes, sugere-se a realização de um estudo com maior número de desistentes a fim de obter maiores informações sobre o motivo da desistência desse método de treinamento.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

- 1-Adelman, M. Mulheres Atletas: Re-Significações da Corporalidade Feminina. Estudos Feministas. Florianópolis. Vol. 2. Num. 11. 2003. p 445-465.
- 2-Alharbi, M.; Gallagher, R.; Neubeck, L.; Bauman, A.; Prebill, G.; Kirkness, A.; Randall, S. Exercise Barriers and the Relationship to Self-Efficacy for Exercise over 12 Months of a Lifestyle-Change Program for People with Heart Disease and/or Diabetes. European Journal of Cardiovascular Nursing. Vol.16. Num.4. 2017. p. 309-317. doi:10.1177/1474515116666475.
- 3-Angel, S. Movement Perceived as Chores or a Source of Joy: A Phenomenological-Hermeneutic Study of Physical Activity and Health. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being. Norway. Vol. 13. Num. 1. 2018. doi:10.1080/17482631.2018.1516088.

- 4-Bardin, L. Tradução: Reta, L.A.; Capa, A.P. *Análise de Conteúdo*. Edições 70. Lisboa. 1977.
- 5-Bergeron, M.F.; Nindl, B.C.; Deuster, P.A. Baumgartner, N.; Kane, S.F.; Kraemer, W.J.; Sexauer, L.R.; Thompson, W.R.; Connor, F.G.O. Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine Consensus Paper on Extreme Conditioning Programs in Military Personnel. *Current Sports Medicine Reports*. Vol. 10. Num. 6. 2011. p. 383-389.
- 6-Borel, W.P.; Filho, J.E.; Diz, J.B.M.; Moreira, P.F.; Veras, P.M.; Catharino, L.L.; Rossi, B.P.; Felício, D.C. Prevalence of Injuries in Brazilian Recreational Street Runners: Meta-Analysis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 25. Num. 2. 2019. p.161-167. doi:10.1590/1517-869220192502214466.
- 7-Box, A.G.; Feito, Y.; Brown, C.; Heinrich, K.M.; Petruzzello, S.J. High Intensity Functional Training (HIFT) and Competitions: How Motives Differ by Length of Participation. *PLoS ONE*. Vol. 14. Num.3. 2019. 1-14. doi:10.1371/journal.pone.0213812.
- 8-Brierley, M.E.; Brooks, K.R.; Mond, J.; Stevenson, R.J.; Stephen, L.D. The Body and the Beautiful: Health, Attractiveness and Body Composition in Men's and Women's Bodies. *PLoS ONE*. Vol. 11. Num. 6. 2016. p. 1-16. doi:10.1371/journal.pone.0156722.
- 9-Briki, W. Motivation toward Physical Exercise and Subjective Wellbeing: The Mediating Role of Trait Self-Control. *Frontiers in Psychology*. Vol. 7. 2016. p. 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2016.01546.
- 10-Bull, F.; Goenka, S.; Lambert, V.; Pratt, M. Physical Activity for the Prevention of Cardiometabolic Disease. In *Disease Control Priorities*. Vol 3. 2017. p. 79-99.
- 11-Cadegiani, F.A.; Kater, C.E. Body Composition, Metabolism, Sleep, Psychological and Eating Patterns of Overtraining Syndrome: Results of the EROS Study (EROS-PROFILE). *Journal of Sports Sciences*. 2018. p. 1-9. doi:10.1080/02640414.2018.1424498.
- 12-Cadegiani, F.A.; Kater, C.E.; Gazola, M. Clinical and Biochemical Characteristics of High-Intensity Functional Training (HIFT) and Overtraining Syndrome: Findings from the EROS Study (The EROS- HIFT)." *Journal of Sports Sciences*. 2019. p. 1-12. doi:10.1080/02640414.2018.1555912.
- 13-Claudino, J.G.; Gabbett, T.J.; Bourgeois, F.; Souza, H.S.; Miranda, R.C.; Mezêncio, B.; Soncin, R. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. Vol. 4. Num.1. 2018. doi:10.1186/s40798-018-0124-5.
- 14-Liz, C.M.; Andrade, A. Análise Qualitativa dos Motivos de Adesão e Desistência da Musculação em Academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 38. Num. 3. 2016. p. 267-274. doi:10.1016/j.rbce.2015.11.005.
- 15-Deci, E.L.; Ryan, R.M. The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. Vol. 11. 2000. p. 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104.
- 16-Dominski, F.H.; Matias, T.S.; Serafim, T.T.; Feito, Y. Motivation to CrossFit Training: A Narrative Review. *Sport Sciences for Health*. 2020. doi:10.1007/s11332-020-00619-5.
- 17-Elliot, A.J.; Harackiewicz, J.M. Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Mediational Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 70. Num.3. 1996. p. 461-475.
- 18-Engel, F.A.; Faude, O.; Kölling, S.; Kellmann, M.; Donath, L.; Morgan, B. Verbal Encouragement and Between-Day Reliability During High-Intensity Functional Strength and Endurance Performance Testing. Vol.10. 2019. p.1-8. doi:10.3389/fphys.2019.00460.
- 19-Feito, Y.; Burrows, E.K.; Tabb, L.P. A 4-Year Analysis of the Incidence of Injuries Among CrossFit-Trained Participants. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. Vol. 6 Num.10. 2018. p. 1-8. doi:10.1177/2325967118803100.
- 20-Feito, Y.; Heinrich, K.; Butcher, S.; Poston, W. High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. *Sports*. Vol. 6 Num. 3. 2018. doi:10.3390/sports6030076.

- 21-Feito, Y.; Hoffstetter, W.; Serafini, P.; Mangine, G. Changes in Body Composition, Bone Metabolism, Strength, and Skill-Specific Performance Resulting from 16-Weeks of HIFT. *PLoS One*. Vol.13. Num. 6. 2018. doi:10.1371/journal.pone.0198324.
- 22-Fisher, J.; Sales, A.; Carlson, L.; Steele, J. A Comparison of the Motivational Factors between CrossFit Participants and Other Resistance Exercise Modalities: A Pilot Study. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol. 57. Num. 9. 2017. p. 1227-1234. doi:10.23736/S0022-4707.16.06434-3.
- 23-Garber, C.E.; Blissmer, B.; Deschenes, M.R.; Franklin, B.A.; Lamonte, M.J.; Lee, I.; Nieman, D.C.; Swain, D.P. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2011. p.1334-1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213fefb.
- 24-Gianzina, A.; Kassotaki, O.A. The Benefits and Risks of the High-Intensity CrossFit Training. *Sport Sciences for Health*. Vol.15. Num. 1. 2019. p. 21-33. doi:10.1007/s11332-018-0521-7.
- 25-Harvey, S.B.; Hotopf, M.; Øverland, S.; Mykletun, A. Physical Activity and Common Mental Disorders. *The British Journal of Psychiatry*. Vol.197. 2010. p. 357-364. doi:10.1192/bjp.bp.109.075176.
- 26-Keogh, J.W.L.; Winwood, P.W. The Epidemiology of Injuries Across the Weight Training Sports: A Weight Training Injuries. *Sports Med*. Vol. 47. Num. 3. 2017. p. 479-501. doi: 10.1007/s40279-016-0575-0.
- 27-Klimek, C.; Ashbeck, C.; Brook, A.J.; Durall, C. Are Injuries More Common with CrossFit Training than Other Forms of Exercise? *Journal of Sport Rehabilitation* Vol. 27. Num. 3. 2018. p. 295-299. doi:10.1123/jsr.2016-0040.
- 28-Kliszczewicz, B.; Quindry, C.J.; Blessing, L.D.; Oliver, D.G.; Esco, R.M.; Taylor, J.K. Acute Exercise and Oxidative Stress: CrossFit™ vs . Treadmill Bout By. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 47. 2015. p. 81-90. doi:10.1515/hukin-2015-0064.
- 29-Laranjo, L.; Arguel, A.; Neves, A.L.; Gallagher, A.M.; Kaplan, R.; Mortimer, N.; Mendes, G.A.; Lau, A.Y.S. The Influence of Social Networking Sites on Health Behavior Change: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*. Vol. 22. Num.1. 2014. p. 243–256. doi:10.1136/amiajnl-2014-002841.
- 30-Lichtenstein, M.B.; Jensen, T.T. Exercise Addiction in CrossFit: Prevalence and Psychometric Properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive Behaviors Reports*. Vol. 3. 2016. p. 33-37. doi:10.1016/j.abrep.2016.02.002.
- 31-Mesquita, A.C.; Zamarioli, C.M.; Fulchini, F.L.L.; Carvalho, E.C.; Angerami, E.L.S. Social Networks in Nursing Work Processes: An Integrative Literature Review. *Revista da Escola de Enfermagem*. Vol. 51. Num. 1. 2017. p. 1-11. doi:10.1590/S1980-220X2016021603219.
- 32-Neto, J.H.F.; Kennedy, M.D. The Multimodal Nature of High-Intensity Functional Training: Potential Applications to Improve Sport Performance. *Sports*. Vol. 7. Num. 2. 2019. p. 33. doi:10.3390/sports7020033.
- 33-Partridge, J.; Knapp, B.; Massengale, B. An Investigation of Motivational Variables in CrossFit Facilities. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 28. Num. 6. 2014. p. 1714-1721. doi:10.1519/JSC.0000000000000288.
- 34-Rangel, G.M.M. Incidência de Lesões Em Praticantes de Corrida de Rua No Município de Criciúma, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Num. 22. Vol. 6. 2016. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220162206128114>.
- 35-Rogerson, M.; Murphy, B.; Bird, S.R.; Morris T. "I Don' t Have the Heart": A Qualitative Study of Barriers to and Facilitators of Physical Activity for People with Coronary Heart Disease and Depressive Symptoms. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 9. 2012. doi:10.1186/1479-5868-9-140.
- 36-Schuch, F.B.; Vancampfort, D.; Richards, J.; Rosenbaum, S.; Ward, P.B.; Stubbs, B. Exercise as a Treatment for Depression: A Meta-Analysis Adjusting for Publication Bias.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

Journal of Psychiatric Research. Vol. 77. 2016. p. 42-51. doi:10.1016/j.jpsychires.2016.02.023.

37-Smith, M.M.; Sommer, A.J.; Starkoff, B.E.; Devor, S.T. Crossfit-Based High-Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness And Body Composition. Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 27. Num.11. 2013. p. 3159-3172.

38-Sturman, D.; Stephen, I.D.; Mond, J.; Stevenson, R.J.; Brooks, K.R. Independent Aftereffects of Fat and Muscle : Implications for Neural Encoding , Body Space Representation , and Body Image Disturbance. Nature Publishing Group. 2017. p.1-8. doi:10.1038/srep40392.

39-Tavares, M.P.M.; Faro, H.K.C.; Junior, L.F.F.; Agrícola, P.M.D.; Neto, L.I.N.; Silva, AS.; Fonteles, A.I.; Machado, D.G.S. Número de lesões e variáveis associadas em atletas universitárias de Futsal e Futebol feminino. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 13. Num. 83. 2019. p. 531-539.

40-Tafari, S.; Salatino, G.; Napoletano, P.; Monno, A; Notarnicola, A. The Risk of Injuries among CrossFit Athletes: An Italian Observational Retrospective Survey. J Sports Med Phys Fitness. 2018. doi:10.23736/S0022-4707.18.09240-X.

41-Tibana, R.A.; Sousa, N.M.S. Are Extreme Conditioning Programmes Effective and Safe? A Narrative Review of High-Intensity Functional Training Methods Research Paradigms and Findings. BMJ Open Sport and Exercise Medicine. Vol. 4. Num. 1. 2018. doi:10.1136/bmjsem-2018-000435.

42-Tulloch, H.; Sweet, S.N.; Fortier, M.; Capstick, G.; Kenny, G.P.; Sigal, R.J. Exercise Facilitators and Barriers from Adoption to Maintenance in the Diabetes Aerobic and Resistance Exercise Trial. Canadian Journal of Diabetes. Vol. 37. Num. 6. 2013. p. 367-374. doi:10.1016/j.cjcd.2013.09.002.

43-Whiteman-Sandland, J.; Hawkins, J.; Clayton, D. The Role of Social Capital and Community Belongingness for Exercise Adherence: An Exploratory Study of the CrossFit Gym Model. Journal of Health Psychology. Vol. 23. Num. 12. 2018. p. 1545-1556. doi:10.1177/1359105316664132.

44-WHO. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. World Health Organisation. 2018.

E-mail dos autores:

alinnealveoliveira@uesb.edu.br
Silvaniamorecosta@hotmail.com
uamder_som@hotmail.com
vprodrigues@ues.edu.br
albavilela@gmail.com
rafaelpaula@gmail.com

Autor correspondente:

Alinne Alves Oliveira.
alinnealveoliveira@uesb.edu.br
Departamento de Saúde I.
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.
Grupo de Pesquisa em Fisiologia Neuromuscular.
Centro de aperfeiçoamento profissional (CAP) 2º Andar.
Rua José Moreira Sobrinho, s/n.
Jequiezinho, Jequie, Bahia, Brasil.
CEP: 45210-506.

Recebido para publicação em 13/04/2020
Aceito em 20/01/2021