

## Características essenciais para a atuação de um coach de Crossfit® sob a perspectiva dos praticantes da modalidade

*Essential characteristics of a Crossfit® coach by the perspective of practitioners of the modality*

 Daniela Maysa de Souza  Gabriela Frischknecht Petters  Luana Wamser  Roberta Melchiorretto Ostermann

Universidade Regional de Blumenau (FURB), Blumenau, Brasil

### HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 23 junho 2023

Revisado: 06 agosto 2023

Aprovado: 07 agosto 2023

### PALAVRAS-CHAVE:

Crossfit; Coach; Treinamento;  
Psicologia do Esporte.

### KEYWORDS:

Crossfit; Coach; Training;  
Psychology; Sports.

### PUBLICADO:

14 agosto 2023

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O Crossfit® é um método de treinamento composto por exercícios funcionais, de alta intensidade, com foco em desenvolver o condicionamento físico geral. Quem conduz e orienta as atividades dentro do box é o coach, que exerce importante função de liderança e requer o conhecimento das necessidades de seus alunos para condução da prática.

**OBJETIVO:** O estudo teve como objetivo identificar, a partir da perspectiva dos praticantes, quais características são essenciais para a atuação de um coach de CrossFit®.

**MÉTODOS:** Realizou-se um estudo descritivo transversal em um box de CrossFit®, localizado no interior de Santa Catarina. Oitenta e dois praticantes responderam um questionário semiestruturado. A análise dos dados ocorreu verificando-se frequências absolutas, relativas, estimativas de proporção ( $p \leq 0,95$ ), com o uso do Microsoft Excel e Epi Info™, além de análise temática.

**RESULTADOS:** Os resultados demonstraram que os alunos esperam que o coach: goste de ensinar, tenha paciência, boa didática, seja motivador, alegre e bem-humorado, tenha bom conhecimento técnico, esteja atualizado, seja bom observador e corrija, demonstrando os padrões de movimento. São esperados comportamentos de motivação/incentivo, orientação/conhecimento técnico e liderança positiva para a melhora da prática dos alunos. Quando questionados sobre o que representa o ambiente do box, as percepções predominantes são a ideia de que o local de prática remete a um clima motivador e acolhedor.

**CONCLUSÃO:** Conclui-se que habilidades didáticas, atualização e características comportamentais de liderança positiva são fatores essenciais para adesão à prática e progressão das habilidades pelos alunos. Os resultados podem contribuir para a qualificação dos coaches, para atenderem as expectativas dos praticantes e compreenderem que sua atuação influencia diretamente na adesão, evolução e satisfação dos alunos, com manutenção da sua qualidade de vida dentro e fora do box.

### ABSTRACT

**BACKGROUND:** Crossfit® is a training method composed by high-intensity physical exercises that focus on developing general physical training. Coach (instructor) is who conducts and guides the activities inside the box. This one has an important role of leadership and requires knowledge about needs of practitioners to conduct the practice.

**OBJECTIVE:** The study aimed to identify essential characteristics in performance of a CrossFit® coach according to practitioners' perspective.

**METHODS:** The study is cross-sectional descriptive and was realized in a CrossFit® box located in the interior of Santa Catarina. There were 82 participants that practice Crossfit®. They answered a semi-structured interview. Data analysis occurred by verifying absolute and relative frequencies, proportion estimates (95% confidence intervals) and thematic analysis. Microsoft Excel and Epi Info™ were used.

**RESULTS:** The results confirm that practitioners expect that coach be able to enjoy teaching, be patient, good at teaching, be motivating, cheerful and humorous, have good technical knowledge, be updated, be a good observer and correct, demonstrating movement patterns. Behaviors of motivation/encouragement, guidance/technical knowledge and positive leadership are expected to improve practitioners' practice. Besides participants showed the idea that the practice place refers them to a motivating and welcoming climate when asked about what the box environment represents.

**CONCLUSION:** It is concluded that teaching skills, updating and behavioral characteristics of positive leadership are essential factors for adherence to the practice and progression of skills by practitioners. The results can contribute to coaches' qualification in order to meet the expectations of the practitioners and understand that their performance affects the adherence, evolution and satisfaction of practitioners, maintaining their quality of life inside and outside the box.

## INTRODUÇÃO

O *Crossfit*® teve sua origem em meados da década de 90, na Califórnia, quando um ex-ginasta chamado Greg Glassman começou a desenvolver um novo método de treinamento composto por exercícios funcionais. Seu objetivo foi desenvolver o condicionamento físico de uma forma geral, com exercícios de alta intensidade, sem focar apenas na especialização de uma determinada habilidade, como acontece nos treinos tradicionais (GLASSMAN, 2002; GLASSMAN, 2004).

A modalidade surge então, com o intuito de definir uma metodologia, a partir da qual todos os locais afiliados devem seguir o mesmo modelo de treinamento, fornecendo definições precisas e quantificáveis de condicionamento físico e saúde (CROSSFIT, 2021c). Desde o início, o objetivo tem sido criar um modelo de condicionamento físico abrangente, generalizado e inclusivo. Um grande diferencial desta prática está em seu local de treinamento, que é realizado em um *box*, que são os galpões utilizados para os treinos. Nestes *boxes*, quem conduz e orienta as atividades para a prática desta modalidade é o *coach* (instrutor).

A prática desta modalidade tem crescido muito e existem mais de 15 mil academias licenciadas pela Crossfit, Inc., em mais de 97 países, além de existir academias que utilizam a metodologia da *Crossfit*®, mas não fazem uso da marca (CROSSFIT, 2021c). O Brasil é o país com o maior número de crescimento e adesão nos últimos anos, contando atualmente com 625 *boxes* credenciados (CROSSFIT, 2023).

Esse aumento expressivo de praticantes instigou a curiosidade dos pesquisadores e dentre as recentes pesquisas nacionais, as principais temáticas estudadas situam sobre como o modelo de treinamento estimula a adesão à prática de *Crossfit*® e superação de desafios pessoais (DOMINSKI; CASAGRANDE; ANDRADE, 2019); sobre a criação de vínculos sociais, que extrapolam o espaço do *box* (BAPTISTA; BRANDÃO, 2022) e os cuidados com o gerenciamento do cotidiano para manutenção e priorização dos treinos (WOOD et al., 2022).

Outras pesquisas investigaram sobre as mudanças do perfil alimentar dos praticantes de *Crossfit*® (BRESCANSIN; NAZIAZENO; MIRANDA, 2019); com consequentes ganhos estéticos (CHACAO et al., 2020); e sobre como o uso de suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos influenciam na composição corporal dos praticantes (HIGINO; FREITAS, 2021). Em relação aos riscos associados à prática, algumas pesquisas investigaram sobre o desenvolvimento de incontinência urinária em mulheres (LOPES et al., 2021); e a baixa incidência de lesões, sendo as mais comuns localizadas no ombro, lombar e joelho (OLIVEIRA et al., 2020). Quanto aos benefícios decorrentes da prática, pesquisas demonstram por exemplo, a menor incidência de transtornos de humor entre os praticantes (LINO; OLIVEIRA; RIBEIRO, 2020).

Muito se pesquisa sobre os benefícios e riscos relacionados à prática e pouco sobre a figura central neste contexto, o *coach* de *Crossfit*®, responsável por gerenciar a classe, demonstrar e promover a execução correta para progressão de cargas, estimular a superação de desafios e à continuidade da realização da atividade física, responsável ainda, pelo clima no ambiente do *box*.

O *coach* exerce uma importante função de liderança e condução das atividades, não de forma autoritária e sim com um forte trabalho de suporte emocional, onde neste relacionamento de afeto apoia individualmente cada praticante na conquista de seus próprios objetivos, dentro e fora do *box* (HEYWOOD, 2016).

No Brasil, o pré-requisito básico para ser *coach* de *Crossfit*® é ser graduado em Educação Física e possuir a certificação CrossFit Level 1 Trainer (CF-L1). E para atender às demandas, o CrossFit, Inc. oferece as aulas de certificação para os quatro níveis de *coaches* (CF-L1, CF-L2, CF-L3 e CF-L4) (CROSSFIT, 2021b). O curso inicial de certificação, o CF-L1, é uma introdução à metodologia, contendo estudos sobre os conceitos e movimentos. Para alcançar os demais níveis, além de conhecimentos mais aprofundados sobre a modalidade, são incluídos como quesitos para certificação: tempo de experiência (a partir do CF-L2), conhecimento em nutrição esportiva (a partir do CF-L3) e avaliações específicas de desempenho como *coach* (CF-L4) (MAXWELL; RUTH; FRIESEN, 2017).

Assim, o olhar do profissional de educação física que conhece as necessidades de seu aluno, que o estuda como um ser humano integral, que gera uma relação profunda de confiança para se atingir o objetivo desejado, que entra em contato direto ou indireto, não somente com os treinos, mas com toda a tríade - exercício físico, alimentação saudável e relacionamento humano -, aproxima o *CrossFit*® do treinamento físico completo para o indivíduo (ALVES; TRIANI, 2020).

O contexto em questão gera questionamentos e reflexões acerca das características que praticantes de *Crossfit*® esperam de seu *coach* para que os auxilie no desenvolvimento e prática na modalidade. Para emitir proposições acerca desta questão, este estudo teve como objetivo identificar, a partir da perspectiva dos praticantes, quais características são essenciais para a atuação de um *coach* de *CrossFit*®.

Os resultados do estudo podem contribuir para a qualificação dos *coaches* de *CrossFit*®, atendendo as expectativas dos praticantes da modalidade, compreendendo que sua atuação assertiva influencia diretamente no auxílio da manutenção da qualidade de vida dos praticantes, dentro e fora do *box*.

## MÉTODOS

Este estudo é de caráter descritivo transversal, realizado em quatro *boxes* de *CrossFit*®, pertencentes a uma rede de *CrossFit*® localizada no interior de Santa Catarina, fundada em 2015 e licenciada pela marca desde então, atendendo aproximadamente 600 alunos.

Foi realizada incursão ao trabalho de campo, contatando a administração do *box*, para apresentar os objetivos do estudo, com o intuito de solicitar a autorização para o desenvolvimento da pesquisa, que ocorreu em 2021. Após, foi elaborado o projeto seguindo os procedimentos éticos e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CAAE: 54233421.4.0000.5636), sob Parecer de aprovação nº 5.688.708.

Os critérios de inclusão dos participantes do estudo abrangem os praticantes da modalidade no referido

box com idade mínima de 18 anos, regularmente matriculados para prática em turma, com exclusão dos questionários que foram respondidos de forma incompleta e dos alunos que realizavam aulas avulsas no box. Participaram 82 praticantes da modalidade, com idade entre 21 e 70 anos ( $31,57 \pm 7,57$ ), sendo 53 mulheres (64,6%) e 29 homens (35,4%), que praticam a modalidade há  $2,46 \pm 1,96$  anos em uma frequência de prática semanal de 2 a 6 dias ( $4,11 \pm 0,98$ ).

Os praticantes de CrossFit® foram contatados no próprio box, no período que antecedeu a prática da modalidade e foram convidados pessoalmente pelas pesquisadoras a participarem do estudo, com uma breve explicação dos objetivos, método de coleta de dados e demais informações constantes no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Aqueles que aceitaram participar voluntariamente responderam a um questionário desenvolvido especificamente para a pesquisa, no período de março a abril de 2022.

Para preservar o anonimato, os respondentes foram identificados com a letra P, acrescido de um numeral, de acordo com a ordem de realização e registro das entrevistas. Exemplo: P12 (décimo segundo participante a responder o questionário).

Para cálculo da amostragem, foi utilizado o sistema SStatNet®, que determinou estatisticamente a estimação da média, com 95% do nível de confiança.

A análise de dados contou com o auxílio de um profissional estatístico, que utilizou os aplicativos Microsoft Excel e Epi Info™ e apresentou os dados em tabelas descritivas, com frequências absolutas, relativas, estimativas de proporção, em forma de intervalos com 95% de confiança, para a caracterização dos participantes do estudo e análise das perguntas fechadas (com indicação das opções para escolha da resposta), relacionada à escolha das cinco características do coach consideradas prioritárias, para obtenção dos benefícios decorrentes da prática de CrossFit® e características do ambiente do box que frequentam.

A análise dos dados da pergunta aberta (os participantes responderam de forma espontânea, sem a indicação de opções para assinalar), relacionada a contribuição do coach para a melhoria da prática de CrossFit®, seguiu a proposta operativa de Minayo (2010, 2012), pela qual foi realizada análise temática, com suas três etapas: pré-análise; exploração de material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo teve como objetivo identificar, a partir da perspectiva dos praticantes, quais características são essenciais para a atuação de um coach de CrossFit®. Ao elencar as cinco principais características do coach que consideravam prioritárias, os resultados encontrados foram: "Que goste de ensinar e que tenha boa didática de treino/orientações" (85,3%); "Que seja motivador, alegre e bem-humorado" (75,6%); "Que tenha conhecimento técnico, buscando constante atualização" (74,3%); "Que seja bom observador e me corrija sempre" (62,2%) e "Que tenha paciência para ensinar e demonstre os padrões de movimentos" (53,6%) (Tabela 1).

Com destaque para comportamentos do coach associados ao processo de ensino e aprendizagem dos alunos, observa-se que os praticantes esperam que esse tenha boa capacidade de observação em relação ao desenvolvimento das habilidades, unida a demonstrações e correções sempre que necessário. Esse resultado se articula com os achados de Silva et al. (2021) que, ao investigar a percepção de praticantes da modalidade em diferentes cidades no estado de São Paulo, indicaram o conhecimento técnico como característica mais importante do coach, com a percepção de que este deve ter bom conhecimento sobre o programa de treinamento que está aplicando. O domínio teórico e técnico do coach na modalidade é um dos pilares fundamentais para a evolução dos alunos de forma efetiva, gradual e segura na modalidade.

**Tabela 1.** Características do coach que auxiliam os praticantes a obterem benefícios decorrentes da prática de CrossFit®.

Questões	n (%) (n=82)	IC (95%)
1 - Que tenha conhecimento técnico, buscando constante atualização.	61 (74,39%)	(64,94 - 83,84)
2 - Que tenha habilidades práticas e boa classificação em competições.	4 (4,88%)	(0,22 - 9,54)
3 - Que goste de ensinar e que tenha boa didática de treino/orientações.	70 (85,37%)	(77,72 - 93,02)
4 - Que seja motivador, alegre e bem-humorado.	62 (75,61%)	(66,31 - 84,9)
5 - Que tenha paciência para ensinar e demonstre os padrões de movimentos.	44 (53,66%)	(42,87 - 64,45)
6 - Que adapte as técnicas sempre que necessário às minhas necessidades.	26 (31,71%)	(21,64 - 41,78)
7 - Que me elogie, que se importe comigo e reconheça minhas conquistas.	13 (15,85%)	(7,95 - 23,76)
8 - Que seja bom observador e me corrija sempre.	51 (62,2%)	(51,7 - 72,69)
9 - Que saiba gerenciar a turma e/ou o box (administração do tempo e organização para melhor fluidez das atividades).	18 (21,95%)	(12,99 - 30,91)
10 - Que tenha presença e atitude.	20 (24,39%)	(15,1 - 33,69)
11 - Que seja experiente e que consiga liderar pelo exemplo, servindo de inspiração.	15 (18,29%)	(9,92 - 26,66)
12 - Que proporcione um ambiente de aprendizagem positivo e envolvente.	38 (46,34%)	(35,55 - 57,13)
13 - Que tenha habilidades interpessoais para interagir e se comunicar com clareza e empatia.	23 (28,05%)	(18,33 - 37,77)

Fonte: Os autores.

I- Intervalos de confiança (IC) para a proporção com 95% de confiança.

Quando questionados sobre como o coach contribui para a melhoria da prática de CrossFit®, de forma espontânea, as respostas predominantes relacionaram-se à motivação/incentivo; orientação/conhecimento técnico e aspectos comportamentais. Quanto à motivação/incentivo, os participantes compreendem que o incentivo técnico e psicológico do coach os torna autoconfiantes, preparando-os para enfrentarem novos desafios, fortalecendo os vínculos de confiança entre praticante e coach.

Incentivando sempre a melhorar cada movimento, motivando o aumento de carga conforme limitação de cada um. (P 60)

Motivando a ter um melhor condicionamento físico e uma vida mais saudável. (P 55)

Aprimorando as minhas habilidades, técnicas e mobilidade. Me incentivando a cada dia superar meus desafios. (P 21)

Sugere-se que quando os participantes se sentem estimulados, mas, também, compreendidos pelo *coach* quanto às suas limitações, tendem a se sentir mais seguros e, portanto, mais confiantes para sua evolução. Vealey e Chase (2008) indicam que o comportamento de treinadores pode contribuir com a autoconfiança de atletas e, consequentemente, com o desempenho esportivo. Com os resultados encontrados, infere-se que no contexto da pesquisa uma postura do *coach* que transmita segurança e confiança também possa gerar este efeito, tanto no enfrentamento de novos desafios quanto no fortalecimento do vínculo professor-aluno. Esta motivação, com incentivo técnico e psicológico, auxilia os alunos a superarem desafios, gerando vínculos de confiança entre *coach* e aluno, o que os leva a progredirem na prática da modalidade.

Quanto à orientação/conhecimento técnico, os participantes compreendem que o *coach* influencia diretamente no desenvolvimento das habilidades e conquistas, apontando padrões dos movimentos a melhorar, com boa fundamentação teórica, boa didática e demonstração prática dos movimentos.

Orientando com responsabilidade e estimulando a evolução. (P 09)

Corrigindo as posturas e ensinando as melhores práticas. (P 56)

Incentivo, compreensão das limitações e sempre com dicas boas para evoluir. (P 47)

Os achados também demonstraram uma percepção dos praticantes de que a boa capacidade de adaptar padrões, com base em robusto conhecimento teórico e prático da modalidade contribuem diretamente para o desenvolvimento. Esta é a essência do *CrossFit*®, pautada em princípios de inclusão para que todas as pessoas sejam capazes de praticá-lo (ORTÊNCIO FILHO; MATSUO, 2019). Por este motivo, as habilidades de conhecimento para a aprendizagem e o domínio técnico do *coach* se tornam ainda mais importantes, a fim de possibilitar adaptações específicas às condições físicas de cada indivíduo. Orientar e corrigir de forma adequada, responsável e segura, demonstrando compreensão às limitações de cada aluno, também são percebidos como características importantes para a evolução das habilidades na prática da modalidade.

Aspectos comportamentais relacionados à postura e personalidade do *coach* foram pontuados como fatores complementares que contribuem para a melhoria da prática de *CrossFit*®, sendo mencionado o bom humor, acolhimento, energia, alegria, paciência, amizade/parceria, atenção e transmissão de segurança/confiança.

Oferece motivação, alegria, amizade e confiança para realizar novos movimentos, mais repetições e aumento de carga. (P 50)

Me passando confiança. Sendo amigo, não escolhendo os alunos preferidos. (P 14)

Incentiva, ensina, inspira. Me faz sair feliz sempre. (P 15)

Ou seja, além de transmitir segurança e confiança, os participantes também esperam que seu *coach* conduza as atividades com clima positivo, sendo capaz de colocar-se como um parceiro que motiva, acolhe e oferece atenção a todos os alunos da turma, de forma igualitária. Esta rela-

ção de parceria pode fortalecer os vínculos de amizade e confiança, promovendo um espaço de aprendizagem leve e de forma prazerosa. Mesmo não sendo os itens prioritários citados, os achados sugerem, ainda, que paciência, prazer por ensinar, adequada liderança na condução das aulas, reconhecimento das conquistas de cada aluno, com empatia e emissão de *feedbacks* positivos e elogios adequados sobre a evolução são comportamentos que promovem a percepção de um espaço de aprendizagem leve e prazeroso para o desenvolvimento na modalidade.

Chama atenção que os aspectos comportamentais são mais relevantes, segundo os praticantes, em comparação a índices elevados de classificação ou de experiência profissional competitiva dos *coaches*, percebidos como importantes, mas não como principais. Portanto, prioritariamente, além das habilidades didáticas e atenção às individualidades dos alunos, os praticantes esperam que o *coach* tenha habilidades comportamentais e de relacionamento bem desenvolvidas, não importando suas conquistas pessoais em competições. Desta forma o *coach*, também praticante da modalidade, enquanto busca aprimorar suas habilidades de treino e suas conquistas pessoais, deve concomitantemente buscar o aprimoramento das habilidades gerenciais para condução das aulas.

Quanto às características de liderança, sugere-se que a habilidade gerencial do *coach* na administração do tempo e organização para melhor fluidez das atividades permite uma adequada gestão da aula, ao possibilitar a observação das demandas individuais, os padrões de movimento e sugestões de melhorias individuais e coletivas. Entretanto, esta habilidade gerencial não foi percebida como prioritária pelos participantes do estudo, ou seja, eles não percebem o quanto o gerenciamento eficaz de sala contribui para a realização das atividades e qualidade das instruções recebidas, de forma a guiar uma boa condução de treino.

As normativas da marca para condução da modalidade sugerem que a liderança do *coach* afeta diretamente todos os praticantes, pois o mau gerenciamento do espaço, da disponibilidade de equipamentos, da movimentação dos alunos em sala e da administração do tempo para ensinar e praticar os movimentos impossibilita um ambiente favorável de ensino (CROSSFIT, 2020). Desta forma, o desenvolvimento de habilidades gerenciais é recomendado para o melhor manejo de turma, com fortalecimento da atuação do *coach* em sala.

A liderança do *coach* e o aprimoramento de habilidades para treinar outras pessoas são os pontos principais da formação CF-L2, enquanto no CF-L1, a ênfase é na introdução aos movimentos funcionais e à metodologia de treino (CROSSFIT, 2020). No Brasil, existem 451 profissionais de educação física com formação CF-L1 e 841 com formação CF-L2 ativos atualmente (CROSSFIT, 2023a). Os profissionais com a formação CF-L1 precisam ainda desenvolver as habilidades de gerenciamento de classe, para proporcionar um treino ainda mais eficaz, seguindo as recomendações da marca. Um dos impeditivos é o alto custo da certificação, anunciada pela *Crossfit* (2023b) como US\$ 1,150.00 para cada certificação, com validade de cinco anos.

A *Crossfit* (2020) entende que o desenvolvimento destas competências para treinar outras pessoas depende de seis distintas áreas, a saber: ensino; observação; correção; gerenciamento de grupo; presença/atitude e demonstra-

ção. A falta de habilidades em qualquer uma destas áreas dificulta o sucesso do *coach* em gerenciar o grupo de praticantes, pois conhecimento e boa capacidade técnica não garantem a retenção dos alunos, se ele não tiver, por exemplo, conexão pessoal com os praticantes. Além disso, a dedicação aos treinos estará prejudicada se o praticante estiver descontente e frustrado com as instruções recebidas, sendo necessário que o *coach* mude seu estilo de treinamento e de comunicação até que o praticante tenha sucesso (CROSSFIT, 2020). Por este motivo, é importante realizar a progressão nas certificações (CF-L1, CF-L2, CF-L3 e CF-L4), para que o *coach* esteja constantemente atualizado e possa ofertar a melhor experiência em classe.

Sugere-se que a qualificação continuada por parte do *coach* seja um indicativo do comprometimento pessoal e profissional com o treinamento e o desenvolvimento de seus alunos, contribuindo com a adesão e a fidelização do cliente. O olhar do profissional que conhece as necessidades do aluno e o estuda com um olhar integral do ser humano facilita o alcance do objetivo desejado de forma direta e indireta, tanto pelos treinos quanto pelo relacionamento humano e incentivo a hábitos mais saudáveis no estilo de vida (ALVES; TRIANI, 2020).

Compreende-se que o *coach* precisa refinar e aprimorar suas habilidades de treinamento no decorrer de sua carreira, e esta busca pela excelência intenta atender adequadamente os praticantes, que confiam sua saúde a eles (CROSSFIT, 2020). Para se obter sucesso nas aulas, além do conhecimento técnico e bom relacionamento com os praticantes, o *coach* precisa de uma postura assertiva e incisiva enquanto líder de um grupo.

Como informação complementar, os participantes foram questionados sobre como percebem o ambiente de treinamento que frequentam, a fim de verificar, se o que esperam de seu *coach* tem sido encontrado, de algum modo, no clima das aulas e do local de treino. Nesse sentido, os participantes foram questionados sobre as representações em relação ao ambiente do *box* (Tabela 2). Os achados demonstraram uma conexão entre o que os praticantes do *box* em questão esperam de seu *coach*, o clima que percebem no seu ambiente de treino e os princípios da marca.

**Tabela 2.** Opções que mais representam o ambiente do *Box* que frequentam.

Opções	n (%) (n = 82)	IC (95%)
1 – Competitivo	10 (12,2%)	(5,11 - 19,28)
2 – Intimidador	1 (1,22%)	(0 - 3,6)
3 – Desafiador	41 (50%)	(39,18 - 60,82)
4 – Motivador	79 (96,34%)	(92,28 - 100,4)
5 – Acolhedor	70 (85,37%)	(77,72 - 93,02)
6 - Indiferente/neutro	0 (0%)	(0 - 0)
7 – Outros	4 (4,88%)	(0,22 - 9,54)

Fonte: Os autores.

I – Intervalos de confiança (IC) para a proporção com 95% de confiança.

Observam-se como percepções predominantes a ideia de que o local de prática remete a um clima motivador e acolhedor, não o vendo como um ambiente competitivo ou intimidador. Os praticantes se sentem confortáveis

para praticarem a modalidade, mesmo diante dos momentos dos desafios para superação de seus próprios limites. Estas percepções estão de acordo com os princípios da marca, que busca criar um modelo de condicionamento físico inclusivo, abrangente e generalizado, possível de ser realizado por alunos de diferentes níveis, de acordo com as características de cada um (CROSSFIT, 2021c).

Este é o sucesso entre os adeptos da modalidade, que se dá devido ao seu caráter desafiador e motivacional, com exercícios que promovem o desenvolvimento de diversas habilidades físicas, além de ter como foco a integração interpessoal decorrente da atividade praticada em grupo (DOMINSKI; CASAGRANDE; ANDRADE, 2019). Os ganhos decorrentes da execução do treino em um ambiente agradável e prazeroso contribui, ainda, para a melhora do humor dos praticantes de *Crossfit*®, quando após o treino, há uma autopercepção da redução dos níveis de tensão, raiva e humor deprimido, associados à adequada intensidade do treino (BORGES et al., 2017).

Diante do exposto, sugere-se que ao atender os objetivos estabelecidos pela marca e, também, ao conhecer as expectativas demonstradas pelos praticantes, o *coach* terá uma contribuição direta não só para a melhora do desempenho, mas, também, para a satisfação e aumento da qualidade de vida dos alunos.

## CONCLUSÃO

Em síntese, o presente trabalho se propôs identificar, a partir da perspectiva dos praticantes, quais características são essenciais para a atuação de um *coach* de *CrossFit*®. Os aspectos comportamentais, conhecimento técnico e motivação/incentivo evidenciados no estudo, permitem a reflexão sobre a importância da assertividade da atuação do *coach*.

Percebe-se que os praticantes veem o *box* como um local motivador e acolhedor, desmistificando a visão de que a prática de *Crossfit*® seja feita em um ambiente competitivo ou intimidador. Nota-se assim, que a competição é consigo mesmo, quando o praticante precisa lidar com seus próprios limites físicos e psicológicos.

Estes achados apontam a importância do *coach*, onde a atuação assertiva e constante qualificação são fatores essenciais que podem levar à adesão e a progressão das habilidades dos praticantes de *CrossFit*®, além da fidelização do cliente. Os resultados do estudo podem contribuir para a qualificação dos *coaches* de *CrossFit*®, ao trazer elementos a serem utilizados na capacitação destes profissionais, atendendo assim as expectativas dos praticantes da modalidade, compreendendo que sua atuação assertiva influencia diretamente no auxílio da manutenção da qualidade de vida dos praticantes, dentro e fora do *box*.

Conclui-se que para obter os benefícios decorrentes da metodologia *CrossFit*®, o *coach* de *CrossFit*® é a figura essencial nesse contexto. No entanto, é necessário ampliar a compreensão para além dos praticantes e conhecer sob a perspectiva do *coach*, o que ele espera de um praticante da modalidade. Os achados de tal perspectiva contribuiriam para alinhar as expectativas *versus* realidade dos praticantes e dos *coaches*, no sentido de contemplar os objetivos individuais através do coletivo.

## AGRADECIMENTOS

Aos participantes pela importante contribuição à pesquisa.

## CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

## FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

## REFERÊNCIAS

ALVES, S. V. R.; TRIANI, F. S. A apropriação do Crossfit® como tema da Produção científica pelo campo da Educação Física no Brasil: O estado do conhecimento (2015-2020). *Revista Interdisciplinar em Gestão, Educação, Tecnologia e Saúde*, v. 3, n. 1, p. 207-38, 2020.

BAPTISTA, J. G.; BRANDÃO, E. R. A construção da sociabilidade no crossfit: corpos coletivamente individualizados. *Movimento*, v. 28, e28072, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.122225>

BORGES, M.; IGLESIAS, R.; GUEDES, D.; PEREIRA, R.; GOMES, R. Análise da alteração aguda do humor em praticantes de Crossfit®. In: 40º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – SIMPOCE. Anais... Celafiscs, São Paulo, 2017. Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/analise-da-alteracao-aguda-do-humor-em-praticantes-de-crossfit-r/> Acesso em: 08/10/2021.

BRESCANSIN, B. M.; NAZIAZENO, R. F. T.; MIRANDA, T. V. Análise do perfil alimentar de praticantes de CrossFit na região de Belém do Pará. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 81, p. 830-8, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1450> Acesso em: 06/10/2023.

CHACAO, M.; DOMINSKI, F. H.; STECLAN, C.; FUENTES FILHO, A. R.; PETREÇA, D. R. Perfil de composição corporal e de somatotipos de praticantes de Crossfit®. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 13, n. 82, p. 212-20, 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1661> Acesso em: 06/08/2023.

CROSSFIT. Inc. CrossFit. *Trainer Directory*. 2023b. Disponível em: [https://trainerdirectory.crossfit.com/?\\_ga=2.46625831.1810351290.1686910083-1782871930.1682676578](https://trainerdirectory.crossfit.com/?_ga=2.46625831.1810351290.1686910083-1782871930.1682676578) Acesso em: 16/06/2023.

CROSSFIT. Inc. CrossFit. *Affiliates*. 2023. Disponível em: <https://map.crossfit.com/> Acesso em: 04/08/2023.

CROSSFIT. Inc. CrossFit. *CrossFit Certifications*. 2021b. Disponível em: <https://www.crossfit.com/certifications> Acesso em: 16/07/2021.

CROSSFIT. Inc. CrossFit. *What is CrossFit*. 2021c. Disponível em: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit> Acesso em: 12/07/2021.

CROSSFIT. Inc. CrossFit. *Manual e Guia de Treinamento Nível 2*. Crossfit Training. 2020. Disponível em: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L2\\_Portuguese\\_TrainingGuide.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L2_Portuguese_TrainingGuide.pdf) Acesso em: 01/06/2023.

CROSSFIT. Inc. CrossFit. *The Level 2 Certificate Course*. Crossfit Training. 2023a. Disponível em: <https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-2> Acesso em: 16/06/2023.

DOMINSKI, F. H.; CASAGRANDE, P. O. de; ANDRADE, A. O fenômeno Crossfit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do*

*Exercício*, v. 13, n. 82, p. 271-81, 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1691> Acesso em: 19/06/2023.

GLASSMAN, G. What Is CrossFit? *CrossFit Journal*, 2004. Disponível em: <https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness> Acesso em: 06/07/2021.

GLASSMAN, G. What Is Fitness? *CrossFit Journal*, v. 1, 2002. Disponível em: <https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness> Acesso em: 06/07/2021.

HEYWOOD, L. 'We're in this together:' neoliberalism and the disruption of the coach/athlete hierarchy in CrossFit. *Sports Coaching Review*, v. 5, n. 1, p. 116-29, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1080/21640629.2016.1198581>

HIGINO, D. D.; FREITAS, R. F. Prevalência e fatores associados ao uso de suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos em praticantes de CrossFIT. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 15, n. 90, p. 9-23, 2021. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1797> Acesso em: 06/08/2023.

LINO, G. dos S.; OLIVEIRA R. B.; RIBEIRO T. de O. Transtornos de humor em praticantes de crossfit. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, v. 9, n. 2, p. 56-62, 2020. Disponível em: [http://periodicos.estacio.br/index.php/rbraf\\_old/article/view/9368](http://periodicos.estacio.br/index.php/rbraf_old/article/view/9368) Acesso em: 06/08/2023.

LOPES, E.; APOLINÁRIO, A.; BARBOSA, L.; MORETTI, E. Frequência de incontinência urinária em mulheres praticantes de crossfit: um estudo transversal. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 27, p. 287-92, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19028227032020>

MAXWELL, C.; RUTH, K.; FRIESEN, C. Sports nutrition knowledge, perceptions, resources, and advice given by certified CrossFit trainers. *Sports*, v. 5, n. 2, p. 21, 2017. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports5020021>

MINAYO, M. C. S. (Org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo, Hucitec, 2010.

OLIVEIRA, D. Q. da S.; VASCONCELOS, M. C.; TORRES, R. S.; SANTOS, D. R.; NERO, D. da S. M. Incidência de lesão no CrossFit: uma revisão sistemática de literatura. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 18, n. 3, p. 95-9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p95>

SILVA, F. C. da; ALVES, B. E.; MORAES, L. M.; NEMEZIO, R. L. D. B.; VOLTAN, D. Z. Percepções dos praticantes de Crossfit: um estudo exploratório. *Archives of Health Investigation*, v. 10, n. 2, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21270/archi.v10i2.4890>

VEALEY, R. S.; CHASE, M. A. Self-confidence in sport. In: HORN, T. S. (Org.). *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2008. p. 66-97.

WOOD, E. C. da R.; SILVA, A. C.; BAPTISTA, G. G.; LÜDORF, S. M. A. Tornando-se um praticante de CrossFit: gerenciamentos do corpo dentro e fora dos boxes. *Movimento*, v. 28, e28038, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.116972>

## E-MAIL DOS AUTORES

**Daniela Maysa de Souza (Autor Correspondente)**

✉ danimaysa@gmail.com

**Gabriela Frischknecht Petters**

✉ psicologia@gabrielapetters.com

**Luana Wamser**

✉ luwamser@gmail.com

**Roberta Melchiorretto Ostermann**

✉ robertamo.ntr@gmail.com