



FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE CROSSFIT, MUSCULAÇÃO E EM JOGADORES RECREATIVOS DE TÊNIS DE CAMPO EM CHAPECÓ-SC

Laisa Regina de Souza Balena¹, Karine Martinelli², Francisco de Camargo Neto³, Eliane Alves⁴, Silvester Franchi⁵

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
2. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
3. Egresso do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
4. Egressa do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
5. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC

Autor correspondente: Laisa Regina de Souza Balena, laisa@unochapeco.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: a prática regular de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como fundamental para a promoção da saúde e bem-estar. Entender as motivações que levam os indivíduos a escolher entre as práticas motrizes é essencial para a promoção de hábitos saudáveis e a adesão de longo prazo às práticas esportivas.

Objetivo: analisar os motivos predominantes na escolha e permanência na prática de Crossfit, musculação e tênis de campo de Chapecó/SC. **Método:** foi conduzido um estudo descritivo com 29 praticantes de Crossfit, 22 praticantes de musculação e 44 praticantes de tênis de campo, com idades entre 18 e 80 anos. Utilizou-se o questionário MPAM-R, que avalia cinco dimensões de motivação: saúde, diversão, competência, social e aparência. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva com o programa JASP 0.18.1.0. **Resultados:**

os resultados indicam que, para os praticantes de Crossfit, os motivos predominantes são saúde (M=6,3) e diversão (M=6,1), enquanto para os praticantes de musculação, os principais fatores são saúde (M=6,4) e aparência (M=5,8). Para os praticantes de tênis de campo a diversão foi o principal motivo para a prática (M=6,52), seguida pela preocupação com a saúde (M=6,14) e a busca por competência (M=5,60). Os fatores sociais e de aparência apresentaram menores valores médios, com M=4,66 e M=3,27, respectivamente. Foi observado que a saúde foi o único motivacional comum às modalidades de crossfit e musculação, enquanto os demais motivos variaram de acordo com a prática escolhida. A diversão foi um fator relevante para os praticantes de Crossfit, enquanto a aparência teve maior importância entre os que optaram pela musculação. Os praticantes de tênis destacaram a diversão como o principal fator motivacional para a permanência na modalidade, especialmente nas classes de menor competitividade. **Conclusão:** os fatores motivacionais para a prática de Crossfit e musculação diferem em relação à diversão e aparência, mas ambos compartilham a preocupação com a saúde. A diversão emerge como o principal fator motivacional para os praticantes recreativos de tênis, destacando-se como o motivo central para a adesão e continuidade da prática. Esses achados sugerem a importância de estratégias específicas de adesão, considerando as diferentes motivações dos praticantes para promover a continuidade da prática esportiva.

Palavras-chave: crossfit; musculação; tênis de campo; motivação.

Agradecimentos: as autoras Laisa Regina de Souza Balena e Karine Martinelli agradecem ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.