

ASPECTOS MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DO CROSSFIT: RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

MOTIVATIONAL ASPECTS IN CROSSFIT PRACTICE: AN EXPERIENCE
REPORT BASED ON SELF-DETERMINATION THEORY

Ciências da Saúde • 30/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/790598606](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/790598606)

Eduardo Araripe Calheiros¹

Gabriel da Costa Valente²

Julieth Lucas Lobato³

Paula Adriana Fontes⁴

RESUMO

O estudo analisa aspectos motivacionais presentes na prática do CrossFit a partir das experiências vivenciadas no Estágio Supervisionado II: Clubes de Esportes, interpretando-os com base na Teoria da Autodeterminação. Caracteriza-se como relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-reflexivo. O corpus foi constituído pelo relatório final do estágio, realizado em um box de CrossFit em Manaus, Amazonas, entre agosto e setembro de 2025. Após leitura integral do documento, cinco segmentos textuais foram selecionados e submetidos à análise de conteúdo. A codificação resultou em duas categorias temáticas: desafios e adaptações diante dos diferentes níveis de prática; e interação e suporte profissional no ambiente de prática. Os resultados possibilitaram aproximações teóricas, respectivamente, com as necessidades de competência e vínculo social. Conclui-se que a Teoria da Autodeterminação contribuiu para interpretar criticamente a experiência profissional, sem permitir afirmar a satisfação das necessidades psicológicas dos praticantes, uma vez que suas percepções não foram avaliadas diretamente.

Palavras-chave: CrossFit; Motivação; Teoria da Autodeterminação; Estágio Supervisionado; Educação Física.

ABSTRACT

The study analyzes motivational aspects present in CrossFit practice based on experiences during the Supervised Internship II: Sports Clubs, interpreting them through Self-Determination Theory. This qualitative, descriptive-reflective experience report used the final internship report as its documentary corpus. The internship took place at a CrossFit box in Manaus, Amazonas, between August and September 2025. After a full reading of the document, five textual segments were selected and submitted to content analysis. Coding

resulted in two thematic categories: challenges and adaptations across different practice levels; and interaction and professional support in the practice environment. The findings allowed theoretical connections, respectively, with the needs for competence and relatedness. Self-Determination Theory contributed to a critical interpretation of the professional experience; however, the data do not support claims that practitioners' psychological needs were satisfied because their perceptions were not directly assessed.

Keywords: CrossFit; Motivation; Self-Determination Theory; Supervised Internship; Physical Education.

1. INTRODUÇÃO

O estágio supervisionado constitui uma etapa relevante na formação acadêmica em Educação Física, por possibilitar a aproximação entre os conhecimentos desenvolvidos durante a graduação e as situações concretas encontradas nos diferentes contextos de atuação profissional. Essa experiência favorece o contato do estudante com demandas, responsabilidades e desafios próprios da profissão, permitindo que os conhecimentos acadêmicos sejam mobilizados e problematizados diante das particularidades do campo de intervenção. Na produção científica da área, o estágio tem sido discutido especialmente a partir das experiências e percepções dos estudantes, bem como de seus aspectos formativos, estruturais e organizacionais, embora ainda seja reduzido o número de estudos direcionados especificamente ao bacharelado em Educação Física (Portilho; Figueiredo, 2022).

No Brasil, o estágio é regulamentado pela Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008, que o caracteriza como ato educativo escolar

supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho e destinado à preparação do estudante para o exercício profissional. A legislação estabelece ainda que o estágio integra o projeto pedagógico do curso e o itinerário formativo do educando (Brasil, 2008). No âmbito da Educação Física, a Resolução CNE/CES nº 6, de 18 de dezembro de 2018, institui as Diretrizes Curriculares Nacionais dos cursos de graduação e estabelece, para a formação específica do bacharelado, a realização de estágio supervisionado como parte das atividades práticas vinculadas à formação profissional (Brasil, 2018).

A amplitude da formação em Educação Física possibilita que essas experiências ocorram em diferentes contextos de intervenção, aproximando o acadêmico das particularidades dos espaços em que o profissional pode atuar. Nesse percurso, a experiência que fundamenta o presente estudo ocorreu durante o Estágio Supervisionado II: Clubes de Esportes, realizado em um box de CrossFit na cidade de Manaus, Amazonas. A inserção nesse ambiente possibilitou acompanhar situações envolvendo praticantes com diferentes níveis de experiência, demandas de adaptação das atividades e formas distintas de interação durante as sessões, despertando o interesse pela dimensão motivacional presente naquele contexto de prática.

O CrossFit caracteriza-se como uma modalidade de treinamento de alta intensidade que combina diferentes capacidades físicas e movimentos oriundos de exercícios de força, resistência e habilidades específicas. Além das exigências físicas, estudos têm demonstrado crescente interesse pelas variáveis psicológicas associadas à modalidade. Em revisão sistemática, Dominski *et al.* (2021) identificaram elevada motivação intrínseca e razões para a prática relacionadas, entre outros aspectos, ao prazer, desafio e

afiliação. Revisão mais recente também evidencia que fatores motivacionais e sociais permanecem relevantes para a compreensão da experiência de seus praticantes, embora a predominância de investigações transversais ainda limite conclusões sobre relações causais (Oliveira *et al.*, 2026).

No contexto brasileiro, Baptista, Baptista e Brandão (2025) identificaram que as motivações para a prática do CrossFit envolvem aspectos relacionados ao desempenho, à busca por objetivos corporais e de saúde e às interações e vínculos sociais estabelecidos durante as aulas. Coelho e Lima (2024), ao investigarem praticantes de diferentes boxes brasileiros, também encontraram predominância de motivação autônoma, reforçando a pertinência de analisar a prática para além de seus componentes exclusivamente físicos. Esses achados aproximam-se das situações observadas durante o estágio, nas quais diferenças entre praticantes, desafios impostos pelas atividades, adaptações e interações interpessoais suscitaram reflexões acerca dos aspectos motivacionais presentes nesse ambiente.

Entre os referenciais utilizados para compreender a motivação humana, destaca-se a Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan (2000) e posteriormente sistematizada por Ryan e Deci (2017). A teoria compreende a motivação a partir de diferentes formas de regulação e considera a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento relevante para a qualidade da motivação. A autonomia refere-se à percepção de escolha e participação volitiva nas próprias ações; a competência relaciona-se à percepção de eficácia diante dos desafios; e o relacionamento diz respeito à experiência de conexão e

pertencimento nas interações sociais (Deci; Ryan, 2000; Ryan; Deci, 2017).

No CrossFit, a pertinência desse referencial encontra respaldo em pesquisas que identificam relações entre necessidades psicológicas básicas e formas mais autodeterminadas de motivação, além da presença de aspectos como desafio, interação social e percepção de capacidade entre as experiências associadas à modalidade (Dominski *et al.*, 2021; Árok; Szabo, 2025). Entretanto, considerando que a experiência que originou este estudo não envolveu aplicação de instrumentos destinados à mensuração da motivação dos praticantes, a TAD é empregada como referencial para interpretar os aspectos registrados durante o estágio, e não para determinar o nível de satisfação das necessidades psicológicas dos participantes.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar, a partir das experiências vivenciadas durante o Estágio Supervisionado II: Clubes de Esportes, aspectos motivacionais presentes na prática do CrossFit, interpretando-os com base na Teoria da Autodeterminação.

2. METODOLOGIA

2.1. Caracterização e Contexto da Experiência

Este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-reflexivo, elaborado a partir das vivências desenvolvidas durante o Estágio Supervisionado II: Clubes de Esportes, componente curricular do curso de Bacharelado em Educação Física. O relato de experiência possibilita a sistematização e a análise reflexiva de vivências acadêmicas e profissionais, permitindo que a experiência seja organizada como

produção de conhecimento científico (Mussi; Flores; Almeida, 2021). Para a sistematização e interpretação do material documental, adotaram-se os procedimentos da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2016).

A experiência ocorreu em um box de CrossFit localizado na região Centro-Sul da cidade de Manaus, Amazonas, entre agosto e setembro de 2025, totalizando **100 horas de estágio**, distribuídas em 54 horas de observação, 12 horas de corregência e 34 horas de regência. Na etapa de observação, foram acompanhados a organização das sessões, as atividades propostas e a atuação dos profissionais. Durante a corregência, houve maior participação no planejamento e desenvolvimento das atividades em conjunto com os profissionais responsáveis. Na regência, a participação tornou-se mais ativa, envolvendo planejamento e condução das sessões, além da adequação das atividades às características e aos diferentes níveis de experiência dos praticantes.

As sessões acompanhadas apresentavam duração aproximada de 45 minutos e eram organizadas em diferentes momentos, envolvendo aquecimento, desenvolvimento técnico e realização do Workout of the Day (WOD). A convivência com praticantes de diferentes níveis de experiência e as situações observadas ao longo dessas etapas constituíram o contexto a partir do qual foram produzidos os registros posteriormente utilizados para a análise.

2.2. Constituição e Seleção do Corpus

O corpus documental foi constituído exclusivamente pelos registros presentes no Relatório Final do Estágio Supervisionado II: Clubes de Esportes, elaborado ao término da experiência. O documento

contém 20 registros cronológicos das sessões de estágio, além de seções descritivas e reflexivas referentes à experiência vivenciada.

Inicialmente, realizou-se a leitura integral do relatório, buscando identificar trechos pertinentes ao objetivo do estudo. Para a seleção do material, foram considerados os seguintes critérios: registros referentes a dificuldades ou desafios relacionados às demandas das atividades; adaptações ou alternativas de execução associadas aos diferentes níveis de experiência ou capacidade; situações envolvendo orientação e acompanhamento profissional; e registros relacionados à interação, atenção às necessidades individuais ou aspectos motivacionais presentes no ambiente de prática. Foram excluídas descrições exclusivamente técnicas dos treinos, informações administrativas, conteúdos sem relação com o objetivo do estudo e lembranças posteriores que não estivessem documentadas no relatório.

A aplicação desses critérios resultou na seleção de cinco segmentos textuais: um trecho da introdução do relatório, uma reflexão registrada no início da etapa de regência, dois registros cronológicos de sessões e um trecho da conclusão. Um mesmo segmento poderia apresentar mais de uma unidade de registro e, conseqüentemente, originar diferentes códigos durante o processo analítico. Recordações posteriores da experiência foram consideradas apenas como elementos auxiliares para a reflexão sobre o estágio, não integrando o corpus nem sendo utilizadas para a construção das categorias analíticas.

2.3. Análise de Conteúdo

A análise do material foi realizada com base na análise de conteúdo, seguindo as etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação propostas por Bardin (2016).

Na pré-análise, procedeu-se à leitura integral do relatório e à seleção dos cinco segmentos textuais de acordo com os critérios previamente estabelecidos. Na etapa de exploração, foram identificadas unidades de registro relacionadas aos aspectos pertinentes ao objetivo do estudo. A partir dessas unidades, foram atribuídos códigos relacionados à adaptação, dificuldade de adequação, diferenças individuais, alternativas de execução, acompanhamento profissional, atenção individual e suporte.

Posteriormente, os códigos foram agrupados por aproximação temática, originando duas categorias: “Desafios e adaptações diante dos diferentes níveis de prática” e “Interação e suporte profissional no ambiente de prática”. As categorias foram construídas a partir do conteúdo identificado no corpus, não sendo previamente definidas com base nas necessidades psicológicas propostas pela Teoria da Autodeterminação.

Na etapa de tratamento e interpretação, as categorias foram discutidas em diálogo com a literatura científica e com a Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 2000; Ryan; Deci, 2017). O referencial teórico foi utilizado como recurso interpretativo dos aspectos motivacionais identificados na experiência, sem atribuir relações causais ou generalizar os achados para outros praticantes ou contextos de CrossFit.

2.4. Aspectos Éticos

O estudo foi desenvolvido a partir da experiência do próprio autor durante o estágio supervisionado e da análise documental de seu relatório final. Não foram aplicados questionários, entrevistas ou outros instrumentos destinados à coleta sistemática de dados pessoais ou de informações dos praticantes.

Na apresentação e discussão da experiência, foram preservadas informações que pudessem permitir a identificação dos praticantes e demais indivíduos envolvidos. Conversas informais e lembranças posteriores ao período de estágio não foram tratadas como entrevistas, depoimentos ou dados empíricos dos participantes e não foram utilizadas para a constituição das categorias de análise.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos cinco segmentos textuais selecionados do Relatório Final do Estágio Supervisionado II: Clubes de Esportes permitiu identificar unidades de registro relacionadas às experiências documentadas durante o estágio. A codificação e o agrupamento por aproximação temática resultaram em duas categorias: Desafios e adaptações diante dos diferentes níveis de prática e Interação e suporte profissional no ambiente de prática. O Quadro 1 apresenta a síntese do processo de codificação e categorização.

Quadro 1. Síntese do processo de codificação e categorização dos segmentos analisados

Segmento documental	Unidade de registro	Código	Categoria temática
Introdução do relatório	Dificuldade de iniciantes na adaptação à	Dificuldade de adaptação;	Desafio e adaptação diante dos

	intensidade e às técnicas; necessidade de ajuste dos treinos conforme o nível	adequação da atividade	diferentes níveis de prática
Reflexão do início da regência	Necessidade de elaborar treinos que não sobrecarregassem os alunos e fossem realizáveis independentemente do nível atlético	Adequação da dificuldade; individualização	Desafio e adaptação diante dos diferentes níveis de prática
Registro de 12/09/2025	Possibilidade de realização de 10 m de handstand walk ou quatro wall walks	Alternativa de execução; escalonamento	Desafio e adaptação diante dos diferentes níveis de prática
Registro de 17/09/2025	Corrida de 400 m com redução para 250 m para iniciantes	Adaptação ao nível de experiência	Desafio e adaptação diante dos diferentes níveis de prática
Conclusão do relatório	Diferentes perfis, particularidades, limitações e motivações; orientação, adaptação, atenção, empatia e compreensão do praticante	Acompanhamento; atenção individual; suporte profissional	Interação e suporte profissional no ambiente de prática

Fonte: elaboração própria a partir do Relatório Final do Estágio Supervisionado II: Clubes de Esportes (2025).

3.1. Desafios e Adaptações Diante dos Diferentes Níveis de Prática

A análise dos registros evidenciou que as diferenças entre os níveis de prática constituíram um dos desafios observados durante o estágio. As dificuldades apresentadas por praticantes iniciantes diante das exigências das atividades indicaram a necessidade de considerar as capacidades individuais durante o planejamento e a intervenção. Nesse contexto, a adaptação passou a ser compreendida não apenas como alteração da tarefa proposta, mas como uma estratégia para aproximar sua exigência das possibilidades de execução apresentadas pelo praticante.

Ao abordar as necessidades psicológicas básicas propostas pela Teoria da Autodeterminação, Appel-Silva, Wendt e Argimon (2010) apresentam a competência como uma necessidade relacionada à adaptação do indivíduo ao ambiente e ao desenvolvimento de suas capacidades:

A necessidade de competência pessoal, por sua vez, está relacionada à adaptação ao ambiente e se refere à aprendizagem de um modo geral e também ao desenvolvimento cognitivo. Essa necessidade engloba desde a procura da sobrevivência, a execução de atividades práticas, a exploração do ambiente até a competência em uma participação social efetiva.
(Appel-Silva; Wendt; Argimon, 2010, p. 354).

A formulação apresentada pelos autores permite compreender as adaptações identificadas no estágio para além de seu caráter técnico. Diante de praticantes com diferentes níveis de experiência, tornou-se necessário avaliar não somente a atividade planejada, mas também as condições em que ela poderia ser realizada. Essa

experiência evidenciou que uma mesma exigência pode representar possibilidades distintas de execução, tornando a individualização um aspecto relevante da intervenção profissional.

Essa relação entre capacidade e desafio encontra maior aproximação com a discussão de Deci e Ryan (1985). Ao tratarem da competência e da autodeterminação no âmbito da motivação intrínseca, os autores destacam a busca e a superação de desafios ótimos:

“As necessidades de competência e autodeterminação mantêm as pessoas envolvidas em ciclos contínuos de busca e superação de desafios ótimos.”

(Deci; Ryan, 1985, p. 33).

A noção de desafio ótimo contribuiu para reinterpretar as situações vivenciadas durante o estágio. Adaptar uma atividade não significava necessariamente retirar sua dificuldade, mas buscar uma condição na qual o desafio permanecesse presente sem se tornar incompatível com as possibilidades de execução do praticante. Sob essa perspectiva, a adequação da dificuldade, a individualização e as alternativas de execução identificadas nos registros podem ser compreendidas como estratégias utilizadas diante da heterogeneidade encontrada no ambiente de prática.

Essa compreensão também trouxe uma reflexão para a formação profissional. O planejamento de uma atividade para um grupo não garante que sua exigência seja experimentada da mesma maneira por todos, pois diferenças de experiência e capacidade interferem nas condições de realização da tarefa. Dessa forma, observar essas diferenças e oferecer possibilidades de adaptação mostrou-se

importante para que a intervenção não se limitasse à aplicação de uma atividade previamente estabelecida, mas considerasse as características apresentadas pelos praticantes.

Nesse sentido, os desafios e as adaptações identificados nos registros apresentam aproximação teórica com a necessidade de competência. Contudo, os dados analisados permitem identificar as dificuldades encontradas, as adaptações realizadas e a reflexão profissional decorrente dessas situações, mas não permitem afirmar que os praticantes efetivamente perceberam maior competência ou tiveram essa necessidade psicológica satisfeita, uma vez que suas percepções não foram avaliadas diretamente. A relação com a competência deve, assim, ser compreendida como uma interpretação teórica da experiência documentada, e não como comprovação de um efeito motivacional.

3.2. Interação e Suporte Profissional no Ambiente de Prática

Os registros reunidos nesta categoria evidenciaram que a atuação profissional durante o estágio não se restringiu ao planejamento e à condução das atividades. A experiência também destacou a importância do acompanhamento, da atenção às particularidades dos praticantes e do suporte diante das dificuldades encontradas no ambiente de prática. Esses aspectos contribuíram para compreender a intervenção profissional como uma relação que envolve não apenas a orientação técnica, mas também a forma como o praticante é acompanhado durante a realização das atividades.

Essa dimensão encontra aproximação com a necessidade de vínculo social proposta pela Teoria da Autodeterminação. Ao apresentarem

essa necessidade, Appel-Silva, Wendt e Argimon (2010) destacam a importância das relações estabelecidas com outras pessoas e grupos:

Da necessidade de vínculo social, origina-se a procura por relacionamentos com outras pessoas, grupos ou comunidades, em busca da atividade de amar e ser amado. Dessa necessidade, origina-se, também, a preocupação, a responsabilidade, a sensibilidade e o apoio nos relacionamentos afetivos.

(Appel-Silva; Wendt; Argimon, 2010, p. 354).

A partir dessa perspectiva, a atenção individual e o acompanhamento identificados nos registros podem ser compreendidos como elementos relacionais presentes na intervenção profissional. Durante a experiência, reconhecer que os praticantes apresentavam diferentes particularidades e limitações exigiu uma atuação atenta às dificuldades encontradas. Dessa forma, o suporte profissional não se limitou à transmissão de orientações sobre a atividade, mas envolveu observar, orientar e adequar a intervenção às condições apresentadas no contexto da prática.

Segundo Deci e Ryan (1991), para que a necessidade de vínculo social seja atendida, a pessoa precisa perceber que há um real interesse do grupo em relação a ela e um genuíno apoio às dificuldades dela, seja no contexto familiar, do trabalho, do lazer, etc.

(Appel-Silva; Wendt; Argimon, 2010, p. 362).

Esse entendimento possibilita uma leitura mais específica das situações documentadas no estágio. A atenção às limitações e dificuldades dos praticantes pode ser interpretada como uma característica de um ambiente em que o profissional demonstra interesse pelas condições de quem participa da atividade. Para a formação profissional, essa experiência contribuiu para compreender que o acompanhamento não corresponde apenas à correção da execução, mas também à capacidade de perceber dificuldades e oferecer suporte compatível com as necessidades identificadas durante a prática.

Nesse sentido, o suporte profissional observado no estágio também permitiu refletir sobre a maneira como a atuação do profissional participa da constituição do ambiente de prática. Atenção, orientação e acompanhamento são ações que ocorrem na interação com o praticante e, por isso, podem estabelecer um diálogo teórico com a necessidade de vínculo social. Essa compreensão amplia a perspectiva sobre a intervenção no CrossFit, uma vez que a atuação profissional passa a envolver tanto a organização das atividades quanto a qualidade das interações estabelecidas durante sua realização.

Assim como na categoria anterior, entretanto, essa interpretação exige cautela. Os registros analisados documentam aspectos relacionados ao acompanhamento, à atenção individual e ao suporte profissional, mas não permitem afirmar que os praticantes perceberam essas relações como satisfatórias ou que tiveram sua necessidade de vínculo social efetivamente atendida. Portanto, a aproximação com a TAD representa uma interpretação teórica das características relacionais presentes na experiência de estágio, e não a mensuração da satisfação dessa necessidade psicológica.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato de experiência teve como objetivo analisar, a partir das experiências vivenciadas durante o Estágio Supervisionado II: Clubes de Esportes, aspectos motivacionais presentes na prática do CrossFit, interpretando-os com base na Teoria da Autodeterminação. A análise dos registros do estágio possibilitou identificar duas categorias temáticas: desafios e adaptações diante dos diferentes níveis de prática e interação e suporte profissional no ambiente de prática.

Na primeira categoria, as dificuldades encontradas diante dos diferentes níveis de experiência evidenciaram a importância da adequação das atividades às possibilidades dos praticantes. A necessidade de ajustar a dificuldade, individualizar determinadas propostas e oferecer alternativas de execução permitiu estabelecer uma aproximação teórica com a necessidade de competência, especialmente pela relação entre capacidade e desafio. A experiência demonstrou, ainda, que adaptar uma atividade não significa necessariamente retirar seu caráter desafiador, mas

considerar condições que possibilitem sua realização de acordo com as características apresentadas pelo praticante.

Na segunda categoria, o acompanhamento, a atenção individual e o suporte profissional evidenciaram a dimensão relacional presente na intervenção. Esses aspectos permitiram estabelecer um diálogo com a necessidade de vínculo social, destacando que a atuação profissional no ambiente de prática envolve não apenas orientação técnica, mas também atenção às dificuldades e particularidades dos praticantes.

A experiência contribuiu para a formação profissional ao ampliar a compreensão sobre a atuação do profissional de Educação Física no contexto do CrossFit. O estágio possibilitou perceber que planejamento, adaptação e acompanhamento estão relacionados e exigem do profissional capacidade de observar as características dos praticantes e tomar decisões coerentes com as situações encontradas durante a prática. Nesse sentido, a aproximação com a Teoria da Autodeterminação possibilitou interpretar aspectos da experiência que ultrapassam a dimensão exclusivamente técnica da prescrição e condução das atividades.

Entretanto, os resultados devem ser compreendidos considerando os limites do relato de experiência. A análise foi realizada a partir dos registros produzidos no estágio, sem aplicação de instrumentos específicos de avaliação da motivação, entrevistas ou acompanhamento longitudinal dos praticantes. Dessa forma, não é possível afirmar que as necessidades psicológicas de competência e vínculo social foram efetivamente satisfeitas, tampouco estabelecer relações causais entre as situações observadas e a motivação dos participantes. A autonomia, embora constitua uma das

necessidades psicológicas básicas previstas pela TAD, também não apresentou elementos documentais suficientes para constituir uma categoria própria de análise.

Conclui-se, portanto, que a experiência de estágio permitiu identificar situações relacionadas aos desafios e adaptações diante dos diferentes níveis de prática, bem como à interação e ao suporte profissional, aspectos que podem ser interpretados em diálogo com as necessidades de competência e vínculo social propostas pela TAD. Mais do que comprovar efeitos motivacionais, essa análise permitiu utilizar a teoria como uma perspectiva para refletir criticamente sobre a experiência profissional vivenciada e sobre a importância de considerar as características individuais e relacionais presentes na intervenção em Educação Física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APPEL-SILVA, Marli; WENDT, Guilherme Welter; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010.

ÁROK, Pálma; SZABO, Attila. What makes CrossFit exercise unique? Addiction, passion, or motivation? *Sport Sciences for Health*, v. 21, p. 2167-2183, 2025. DOI: 10.1007/s11332-025-01403-z.

BAPTISTA, Juliana Gonçalves; BAPTISTA, Guilherme Gonçalves; BRANDÃO, Elaine Reis. Caminhos que levam à/ao box: estudo socioantropológico sobre as motivações à prática do CrossFit®. *Saúde e Sociedade*, v. 34, n. 2, 2025. DOI: 10.1590/S0104-12902025240498pt.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes. Brasília, DF: Presidência da República, 2008.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CES nº 6, de 18 de dezembro de 2018. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física e dá outras providências. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.

COELHO, Marcelo Nunes; LIMA, A. D. Motivação para a prática de CrossFit: validação de um instrumento psicométrico. HOLOS, v. 40, n. 5, 2024. DOI: 10.15628/holos.2024.17174.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985. DOI: 10.1007/978-1-4899-2271-7.

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. 227-268, 2000.

DOMINSKI, Fábio Hech; SERAFIM, Thiago Teixeira; SIQUEIRA, Thais Cristina; ANDRADE, Alexandro. Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. Sport Sciences for Health, v. 17, n. 1, p. 21-41, 2021. DOI: 10.1007/s11332-020-00685-9.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. Práxis Educacional, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

OLIVEIRA, Henrique Silva de; DOMINSKI, Fábio Hech; TRUPPEL, Rubia; D'OLIVEIRA, Anderson; ANDRADE, Alexandro. Psychological variables of CrossFit participants: an up-to-date systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, v. 8, 1870064, 2026. DOI: 10.3389/fspor.2026.1870064.

PORTILHO, Ana Paula Bernardi; FIGUEIREDO, Zenólia Christina Campos. Estágio curricular supervisionado em Educação Física: uma revisão sistemática da produção científica (2005-2018). *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 30, n. 1, 2022. DOI: 10.31501/rbcm.v30i1.11625.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017. DOI: 10.1521/978.14625/28806.

¹ Discente do Curso Superior de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Metropolitana de Manaus. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Metropolitana de Manaus. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Professora. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3391-9211>

⁴ Professora. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>