

SUBMISSÃO / RESUMO-EDITAIS (PROPEGI/PROEC/PROGRAD) -
TRABALHOS LOCAIS - PESQUISA

**A INFLUÊNCIA DA IDENTIFICAÇÃO SOCIAL NO BEM-ESTAR DOS
PRATICANTES DE CROSSFIT®/CROSS TRAINING**

Thamires Cristina Dantas Machado (thamires.machado@upe.br)

Carlos Augusto Mulatinho De Queiroz Pedroso (carlos.mulatinho@upe.br)

Presente em diversos países, o CrossFit® consolidou-se mundialmente como um programa de treinamento físico, contando com mais de 400 boxes afiliados no Brasil. Sua metodologia tem sido amplamente adotada por espaços que, embora não utilizem a marca registrada, aplicam os mesmos princípios e formatos característicos da prática. A modalidade destaca-se por promover um forte senso de identificação social, especialmente quando comparada com praticantes de academias convencionais, favorecendo uma conexão forte com a modalidade e os demais participantes. Com base na teoria da identidade social, os indivíduos se definem e se avaliam a partir dos grupos aos quais pertencem, o que incentiva vínculos positivos, suporte interpessoal e motivação para práticas coletivas, destacando os diversos benefícios para sua saúde física e psicológica. Dessa forma, objetivou-se analisar a influência da identificação social no bem-estar de praticantes de Crossfit®/Cross Training. Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, de caráter exploratório, e seu desenho se

caracteriza como survey, realizada com 130 praticantes, dos quais 74 (56,9%) eram do sexo feminino e 56 (43,1%) do sexo masculino. As análises descritivas revelaram que a idade média dos participantes foi de 35,71 anos, contendo indivíduos de 14 estados brasileiros, praticantes a mais de 3 anos (52,3%) e matriculados a mais de 2 anos nas boxes. Quanto às variáveis, verificou-se que a dimensão de identificação social apresentou média de 5,79, ao passo que a dimensão de bem-estar apresentou média de 4,35. Esses resultados sugerem que, embora os participantes tenham apresentado média de identificação social superior à de bem-estar, eles se sentem fortemente vinculados ao grupo, o que pode refletir em percepções positivas de bem-estar, em diferentes níveis.

Palavras-chave: identificação social; bem-estar; crossfit®/cross training.