**FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUECIAM A PERFORMANCE NO TREINO DE CROSSFIT®**

Bianca da Silva Martins¹, Marília Rocha Magalhães²

E-mail: biancsmart.ptc@gmail.com

¹Graduanda, Centro Universitário do Cerrado-Patrocínio, Educação Física, Patrocínio, Brasil.

²Mestra, Centro Universitário do Cerrado-Patrocínio, Educação Física, Patrocínio, Brasil.

**Introdução:** O *Crossfit®* é um programa de treinamento composto por exercícios diários curtos e de alta intensidade, que exige de todas as capacidades físicas do praticante deste esporte. A motivação é um fator que pode auxiliar professores e treinadores quando utilizado como meio de melhorar o rendimento de seus atletas. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é avaliar possíveis benefícios que a música e o acompanhamento de um profissional durante o treino podem oferecer a nível de motivação e no rendimento do atleta. **Metodologia:** Foi avaliado um grupo com 12 mulheres que fizeram um treino específico em quatro dias diferentes. O grupo fez um treino sem influência da música e do professor, outro treino só com música, outro só com professor e o último com ambos em dias alternados*.* O desempenho foi avaliado pelo tempo gasto para realizar o treino proposto nesses quatro dias. **Resultados:** Os resultados preliminares mostraram que houve uma diferença entre a média do tempo de treino Com Música/Com *Coach* em relação ao demais fatores motivacionais. A diferença dos treinos Com Música/Com *Coach* em relação aos outros, variou em média de 11 a 17 segundos (3,6% a 5,6%), o que deixa evidente a influência de fatores externos durante o treino, mostrando a importância da música que o atleta está ouvindo até as falas e gestos de apoio, incentivo e motivação por parte do *Coach*. **Conclusão:** Considerando a média e o desvio padrão analisados, houve variação do tempo de 11 a 17 segundos, o que nos leva a crer que a música e a presença do *coach* influenciou no desempenho das atletas.

**Palavras-chave:** *Crossfit****®****.* Motivação. Performance.