

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FELIPE FORMENTÃO VIEIRA FERRAZ

PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2019

FELIPE FORMENTÃO VIEIRA FERRAZ

PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Curso de Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física (DAEFI) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez

Coorientadora: Prof. Me. Edina Maria de Camargo

CURITIBA

2019



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Campus Curitiba
Departamento Acadêmico de Educação Física
Curso de Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR

Por

FELIPE FORMENTÃO VIEIRA FERRAZ

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 13 de junho de 2019 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez
Orientador

Prof. Me. Edina Maria de Camargo
Coorientadora

Prof. Dra. Raquel Nichele de Chaves
Membro titular

Prof. Dra. Ana Paula Cabral Bonin Maoski
Membro titular

* A folha de aprovação com assinaturas se encontra arquivada na coordenação do curso.

RESUMO

FORMENTÃO, Felipe. Perfil dos praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR. 57f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

O CrossFit® é uma modalidade que vem crescendo cada vez mais em relação ao número de adeptos, apesar desses números, ainda são poucos os estudos sobre a modalidade. Com base nisso, o objetivo do presente estudo foi verificar o perfil dos praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR. Trata-se de um estudo descritivo com delineamento transversal realizado no ano de 2019. O perfil dos usuários foi investigado através do uso de questionários: informações sociodemográficas, saúde, prática de atividade física, apoio social e autoeficácia. Atualmente a cidade de Curitiba conta com 30 boxes credenciadas com a marca CrossFit®, dessas, 10 boxes foram sorteadas aleatoriamente para participar da pesquisa. Os praticantes de CrossFit® receberam o questionário *online*, pelo sistema de formulários do Google que permite a tabulação dos dados logo após o preenchimento. Um total de 10 boxes e 202 praticantes (45% mulheres) participaram do estudo, sendo em sua maior proporção jovens entre 25 e 30 anos (24,3%), com peso normal (51%), solteiros (56,9%), com alta escolaridade (80,7%) e alto nível socioeconômico (54,5%). Praticantes de CrossFit® com 2 anos ou mais de prática dentro da modalidade (37,1%), com frequência de cinco vezes na semana (29,7%) e 76,2% praticavam outro esporte antes do CrossFit®. Com média semanal de 471 minutos de atividade física. Com percepção ótima de saúde (92%), elevada autoeficácia para a prática de atividade física (55,4%), entretanto com baixa percepção em relação ao apoio recebido de amigos (51,5%) e família (60,4%) para a prática de atividade física. Em sua maior proporção os praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba são jovens, pertencem às classes média e alta, possuem altos níveis de escolaridade e são solteiros (as), separados (as) ou viúvos (as). Praticam CrossFit® a mais de dois anos, iniciaram por influência de amigos e mídias sociais, com frequência semanal de cinco vezes e maioria praticava algum esporte antes do CrossFit®. Homens classificados com sobrepeso, mulheres classificadas com peso normal. Triplicam a recomendação para prática de atividade física, possuem uma percepção de saúde boa/ótima/excelente, vão ao médico pelo menos duas vezes ao ano, não possuem acompanhamento nutricional, utilizam suplementos alimentares e não utilizam esteroides anabolizantes. Não observou qualquer associação entre a autoeficácia, apoio social da família e dos amigos com a atividade física. Mais estudos são necessários uma vez que o perfil pode ser alterado de região para região.

Palavras-chave: Exercício. CrossFit. Atividade física. Saúde.

ABSTRACT

FORMENTÃO, Felipe. Profile of CrossFit® practitioners from the city of Curitiba-PR. 57 f. Undergraduate's monography (Bachelor Course in Physical Education) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

The CrossFit® is a modality that is growing more and more in relation to the number of fans, despite these numbers, there are still few studies on the modality. Based on this, the objective of the present study was to verify the profile of the CrossFit® practitioners from the city of Curitiba-PR. It is a descriptive study with a cross-sectional design carried out in 2019. The profile of the users was investigated through the use of questionnaires: sociodemographic information, health, physical activity practice, social support and self-efficacy. Currently the city of Curitiba has 30 boxes accredited with the CrossFit® brand, of which, 10 boxes were randomly drawn to participate in the research. CrossFit® practitioners received the questionnaire online via Google's forms system, which allows data to be tabulated shortly after completion. A total of 10 boxes and 202 practitioners (45% women) participated in the study, with the highest proportion of young people between 25 and 30 years old (24.3%), with normal weight (51%), with high schooling (80.7%) and high socioeconomic level (54.5%). Practitioners of CrossFit® with 2 years or more of practice within the modality (37.1%), five times a week (29.7%) and 76.2% practiced another sport before CrossFit®. With a weekly average of 471 minutes of physical activity. With an excellent perception of health (92%), high self-efficacy for physical activity (55.4%), but with low perception of support received from friends (51.5%) and family (60.4%), for the practice of physical activity. To a large extent, CrossFit® practitioners from the city of Curitiba are young, middle and upper classes, have high levels of education and are single, separated or widowed. They practiced CrossFit® for more than two years, started with influence from friends and social media, frequently five times a week and most practiced some sport before CrossFit®. Men classified as overweight; women classified as normal weight. They triplicate the recommendation for physical activity, have a good / excellent / excellent health perception, go to the doctor at least twice a year, do not have nutritional monitoring, use dietary supplements and do not use anabolic steroids. He did not observe any association between self-efficacy, social support of family and friends with physical activity. More studies are needed since the profile can be changed from region to region.

Key-Word: Exercise. CrossFit. Physical activity. Health.

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Descrição dos fatores sociodemográficos dos praticantes de CrossFit® de Curitiba-PR.	24
TABELA 2 – Descrição das características dos praticantes em relação ao CrossFit®.	26
TABELA 3 – Características referentes a saúde, suplementação e uso de anabolizantes pelos praticantes de CrossFit® de Curitiba-PR.	28
TABELA 4 – Autoeficácia e apoio social em praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR que cumprem a recomendação de 150min/sem de atividade física.	30

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 – Questionário: Perfil dos praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR.	38
ANEXO 2 – Termo de compromisso, de confidencialidade de dados e envio do relatório final.	45
ANEXO 3 – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).	47
ANEXO 4 – Concordância da instituição coparticipante.	52
ANEXO 5 – Parecer consubstanciado do CEP.	54

SUMÁRIO

1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE CORRELATOS DA ATIVIDADE FÍSICA	9
1.2 OBJETIVO GERAL	11
1.2.1 Objetivo (s) específico (s)	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO	12
2.2 O CROSSFIT®	14
2.3 IMPORTÂNCIA DO PERFIL DOS PRATICANTES	15
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	18
3.1 DELINEAMENTO	18
3.2 AMOSTRA	18
3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão	18
3.3 INSTRUMENTOS	19
3.3.1 Nível de atividade física	19
3.3.2 Variáveis sociodemográficas	19
3.3.3 Variáveis sobre as características dos praticantes em relação ao CrossFit®	20
3.3.4 Variáveis de saúde, suplementação e uso de anabolizantes	20
3.3.5 Variáveis acerca de autoeficácia e apoio social	21
3.4 COLETA DE DADOS	22
3.5 ANÁLISE DE DADOS	22
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
4.1 Características sociodemográficas dos praticantes de CrossFit®.....	23
4.2 Características relacionadas a prática de CrossFit® dos participantes.....	26

4.3	Informações sobre hábitos de saúde, suplementação e uso de anabolizantes pelos praticantes de CrossFit®.....	28
4.4	Percepção de apoio social e autoeficácia para prática de atividade física dos praticantes de CrossFit®.....	30
5	CONCLUSÃO	33
	REFERÊNCIAS	34
	ANEXOS	38

1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE CORRELATOS DA ATIVIDADE FÍSICA

O CrossFit® é um método de treinamento criado por Glag Glassman na década de 90, caracterizado pela realização de exercícios funcionais, constantemente variados em alta intensidade, que hoje conta com mais de dez mil boxes afiliadas. Este tipo de treinamento utiliza exercícios do levantamento olímpico como agachamentos, arrancos, arremessos e desenvolvimentos, exercícios aeróbios como remos, corrida e bicicleta e movimentos ginásticos como paradas de mão, paralelas, argolas e barras. O CrossFit® é um dos programas de condicionamento extremo que mais cresce em número de adeptos, além de contar com mais de 10000 academias conveniadas pelo mundo (TIBANA et al., 2015). Atividades em grupo levam a experiências diferenciadas, como observar outras pessoas executando as tarefas, o que pode exercer forte influência no processo de escolha dessa prática esportiva. Outro fator relacionado a constituição das atividades em grupo é a presença constante, de julgamentos verbais e incentivo, que resultam em persuasão social (PAJARES et al., 2008). Além dos motivos supracitados, características do CrossFit® como seu caráter motivacional e desafiador, fazem com que a modalidade ganhe cada vez mais adeptos, estes com os mais diferentes perfis e objetivos (TIBANA et al., 2015). Esse evidente crescimento no número de praticantes, na modalidade, nos leva a crer que a metodologia empregada no treinamento provoca o interesse de um público específico (SPREY et al., 2016). O que leva a crer que, possivelmente, as características dos usuários que procuram esta modalidade, sejam similares ao perfil de ex-atletas, ou até mesmo atletas, uma vez que a modalidade lembra a progressão constante, o vencer desafios. Mas até o momento, ainda são escassos estudos sobre o perfil desses praticantes, tanto em relação às informações demográficas, como a informações psicossociais. Tendo em vista o crescimento no número de praticantes, parece que, a característica de exercício de curta duração e alta intensidade, que visa a melhora dos aspectos fisiológicos relacionados a saúde e desempenho físico tornou-se atraente ao público, pois, foge da monotonia dos métodos convencionais e se adapta a rotina da grande maioria pela duração da atividade não ocupar mais do que uma hora do dia (SPREY et al., 2016). Em um estudo que investigou as respostas comportamentais de indivíduos obesos insuficientemente ativos submetidos a um treinamento aeróbico e resistido e posteriormente submetidos a um protocolo de

CrossFit®, apontou uma menor percepção de prazer relacionados a exercícios aeróbicos e resistidos quando comparado à prática do CrossFit®. Ainda, todos os que praticaram exercícios mistos manifestaram intenção de continuar, contra apenas 55,6% dos que realizaram o treinamento convencional (aeróbico e resistido) (HEINRICH et al., 2014). No Brasil, ainda são escassos os trabalhos que tenham investigado o perfil dos praticantes de CrossFit® (SPREY et al., 2016; TIBANA et al., 2015; CrossFit®. 2018)

A cada dia o número de publicações sobre número de adeptos, benefícios da prática de atividade física, assim como, os correlatos da atividade física, aumentam. Porém, ainda há muito o que se fazer para aumentar a participação em práticas regulares em todo o mundo, uma vez que os índices de adesão em programas de exercícios físicos estão abaixo do necessário e recomendado para se obter benefícios para a saúde (BARROS et al., 2012).

Um programa de exercícios físicos que englobe atividades atraentes, divertidas e que fujam da rotina, executadas em turma, com o acompanhamento de um profissional capacitado a prescrever, corrigir, motivar e despertar o melhor de cada um focando em aspectos positivos das capacidades individuais parecem revelar maior adesão por parte da população, ocasionando um maior nível de atividade física dentro dos padrões exigidos para que se mantenha bons níveis de aptidão física e de saúde (ANNESI et al., 2001). Porém, não se sabe ao certo, quem é essa população. A partir dos resultados obtidos nessa pesquisa, será possível obter uma melhor compreensão sobre o perfil dos praticantes dessa modalidade.

Ainda, a investigação sobre o perfil dos usuários pode esclarecer qual o público que procura a modalidade. Como mencionado acima, a metodologia empregada na modalidade, nos leva a perceber que, possivelmente, características em relação ao perfil dos usuários sejam similares ao perfil de ex-atletas, ou até mesmo atletas, uma vez que a modalidade lembra a progressão constante e o vencer desafios, empregado nos esportes em geral. Com base nisso, o presente estudo pretende responder: *Qual o perfil (informações sociodemográficas, de saúde, prática esportiva e correlatos da atividade física) dos praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR?*

1.2 OBJETIVO GERAL

Descrever o perfil dos praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR.

1.2.1 Objetivo (s) específico (s)

Descrever as características sociodemográficas dos praticantes de CrossFit® de ambos os sexos.

Descrever as características relacionadas a prática de CrossFit® dos participantes de ambos os sexos.

Descrever as informações sobre hábitos de saúde, suplementação e uso de anabolizantes pelos praticantes de CrossFit® de ambos os sexos.

Descrever a percepção de apoio social e autoeficácia para prática de atividade física dos praticantes de CrossFit® de ambos os sexos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

A atividade física tem sua definição como qualquer movimento da musculatura esquelética que resulte em dispêndio energético acima dos níveis de repouso, diferente do exercício físico, que é uma subcategoria, mas tem por característica e definição ser uma atividade física planejada, estruturada e com o objetivo de modificar ou manter uma ou mais das valências físicas (CASPERSEN et al., 1985).

A atividade física tem forte influência na promoção da saúde cardíaca, aptidão física e prevenção das síndromes metabólicas, assim reduzindo os riscos de mortalidade e morbidade, bem como se mostra cada vez mais importante na manutenção da autoestima e bem-estar de quem a pratica. Muito se questiona sobre qual atividade ou esporte seria o indicado como melhor para a saúde, também do quanto é necessário para que o praticante obtenha resultados significativos em termos de melhora da saúde, prevenção de doenças, desenvolver as principais capacidades físicas (BRACHT et al., 1992).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades. Analisando essa definição, muita atenção deve ser dada as atuais diretrizes para prática de atividade física com intuito da manutenção da saúde, pois, individualidades biológicas e psicossociais devem ser levadas em conta antes da prescrição de um esporte ou modalidade de atividade/exercício físico (OMS, 1946).

Exercício físico é aquela atividade pela qual a atividade física pode se manifestar, desde que seja planejada, estruturada e repetitiva e objetive a melhoria da aptidão física ou a reabilitação orgânico-funcional (CASPERSEN et al., 1985).

O ACSM (*American College of Sports Medicine*) tem como recomendação para melhora e manutenção da saúde a prática de exercícios aeróbicos de intensidade leve/moderada por no mínimo 30 minutos cinco dias por semana; ou então atividades vigorosas por 20 minutos três dias por semana. Atividades de força muscular são apontadas como importantes para otimizar a independência física em adultos, que poderão desfrutar destes benefícios executando o treinamento de grandes grupos musculares em dias alternados, respeitando um período de 48h a 72h para que as adaptações neurológicas e de recuperação tecidual ocorram. Os tipos de exercícios

indicados variam, podendo ser com pesos livres, utilizando máquinas, resistência com bandas elásticas e calistênicos. Ainda, exercícios auxiliares e isolados se apresentam como importantes aliados para evitar o desequilíbrio muscular e, também, devem ser inclusos na prescrição do treinamento (GARBER et al., 2011).

Dentro das recomendações do ACSM a flexibilidade ocupa espaço de grande importância, podendo auxiliar no equilíbrio postural e melhora da estabilidade. Os diversos métodos de alongamento podem ser utilizados para otimizar esta capacidade física, respeitando a individualidade e metas do praticante. Resultados podem vir a ocorrer entre três e doze semanas, seguindo o protocolo que define dois a três dias de alongamento por semana, podendo ter benefícios adicionais com o exercício diário. Para cada grupamento estimulado pelo exercício de flexibilidade o acúmulo de 60 segundos de estiramento muscular, este sendo dividido em séries de 10s a 30s. Maior tempo em estiramento não demonstra melhoras significativas, exceto para pessoas mais velhas, onde a recomendação é de séries de 30s a 60s (GARBER et al., 2011).

Um programa de exercícios regulares que inclui treinamento de exercícios cardiorrespiratórios, resistência, flexibilidade e neuromotor além das atividades da vida diária para melhorar e manter a aptidão física e a saúde é essencial para a maioria dos adultos. E, de acordo, com as recomendações do ACSM, um programa abrangente de exercício, incluindo cardiorrespiratório, resistência, flexibilidade e exercício neuromotor de volume e qualidade suficientes, podem contribuir para a saúde e o condicionamento do indivíduo (GARBER et al., 2011).

O que se espera de uma boa prescrição de exercícios é que esta faça com que o cliente desenvolva aderência ao programa, criando o hábito da atividade física, assim aumentando as chances deste indivíduo atingir as recomendações semanais de atividade física para promoção da saúde. Rhodes, na sua revisão publicada na revista *Sports Medicine*, aponta a adesão ao plano mais significativa quando este possui um supervisor para orientação, independentemente do tipo de exercício, sendo ele aeróbico ou de força (RHODES et al., 1999). O aconselhamento por um profissional da saúde, ambiente com música e instrutor são algumas das distrações que podem melhorar a aderência ao plano (ANNESI et al., 2001). Estratégias comportamentais como ambiente, apoio social e reforço positivo, também mostram eficácia para estimular a adesão ao exercício (KAHN et al., 2002).

2.2 O CROSSFIT®

Muito questionado sobre sua metodologia, sobre lesões, se é ou não um treinamento que se adapta as capacidades e limitações do indivíduo, o CrossFit® conta hoje com mais de 10 mil boxes credenciadas pelo mundo (map.crossfit.com). A modalidade traz a premissa do treinamento composto por exercícios variados executados em alta intensidade, visando trabalhar as três vias metabólicas e estimulando o trabalho de 10 capacidades físicas, também conhecidas como capacidades biomotoras listadas por Glassman no *CrossFit® Journal de 2003*, são elas: Resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão. A sessão de treinamento é composta por um aquecimento que pode incluir exercícios de ativação muscular, mobilidade articular ou de caráter lúdico, seguido por uma etapa técnica que pode ser caracterizada pelo aprendizado motor de um exercício ou um trabalho de desenvolvimento de força. A parte final é o chamado WOD, sigla para “*Workout of the day*”, que tem como característica a predominância da alta intensidade empregada, variando de cinco a trinta ou mais minutos de duração, a depender do conjunto de exercícios e valência física que se propõe estimular com o treino (CROSSFIT®, 2018).

A modalidade difundiu-se com o propósito da inclusão dos mais variados tipos de praticantes, atletas com alto nível de treinamento, adultos e jovens sedentários, atletas amadores, idosos e até mesmo crianças. Em contrapartida, um estudo realizado, com uma brigada de infantaria do exército, que incluiu exercícios de CrossFit®, apontaram 12% de incidência de lesão nos participantes do treinamento, sendo que os não participantes (estes exercendo treinamento sozinhos ou usual do Exército) tiveram uma taxa de 14% (GRIER et al., 2013).

Para que se assegure o sucesso do praticante nas modalidades de condicionamento físico, com menor risco de lesão e maior adesão, necessita-se de um profissional qualificado e experiente que respeite e adapte os exercícios a individualidade biológica do indivíduo. ACSM recentemente lançou sua cartilha com recomendações para prática dos chamados ECP (*Extreme conditioning programs*), e nela aponta-se um dos principais problemas na prática destes programas, que é o fato do instrutor responsável incentivar a competição entre membros mais atléticos juntamente com iniciantes, o que dificultaria para um iniciante se manter praticando

atividade física. O mesmo documento lançado em 2017 pelo ACSM aponta principais considerações para a segurança do praticante, dentre elas: introduzir gradualmente intensidade e volume, de acordo com a capacidade de cada um, dias de descanso podem incluir atividades de baixa intensidade e volume como, natação, ciclismo e etc. Como último item a certificação do profissional responsável, que tem o dever de monitorar as sessões para garantir a segurança do participante. As pessoas que não deveriam participar deste programa, aponta o documento, são: pessoas com lesão cerebral traumática, lesão musculoesquelética recente, que façam uso de medicação que prejudique a prática ou tenham recebido indicação médica por conta de condição de saúde não favorável a prática (KRAVITZ et al., 2017).

Como consideração final a cartilha indica equilíbrio no programa de treinamento, sendo este planejado com outros modos de melhorar a qualidade de vida, como exercícios de flexibilidade e resistência muscular, sempre se mantendo atento quanto aos sinais de excesso de treinamento como dor frequente, frequência cardíaca elevada ao acordar e também analisando o quão motivado se sente a desenvolver a atividade com bom desempenho (KRAVITZ et al., 2017).

2.3 IMPORTÂNCIA DO PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT®

Várias são as especulações quanto aos motivos que estão levando o CrossFit® a uma contínua ascensão. Entre essas: a quebra da rotina com exercícios variados, o coach orientando de forma mais próxima os praticantes, a estrutura ambiental da box que inclui a presença de um grupo social com objetivos semelhantes, como também a busca pela melhora do condicionamento físico e estética. (CrossFit®, 2018.) No estudo de Sprey et al., realizado em 2016, quando questionado sobre todas as motivações possíveis para começar a praticar o CrossFit®, 410 entrevistados (72,4%) responderam que iniciaram essa atividade para melhorar o condicionamento físico, 327 (57,8%) relataram ter uma melhor qualidade de vida, 233 (41,2%) relataram curiosidade, e 196 (34,6%) para ganhos estéticos (SPREY et al., 2016).

Sobre o perfil dos praticantes, poucos são os estudos (SPREY et al., 2016; TIBANA et al., 2015; CROSSFIT®, 2018) que nos apontam características específicas dos praticantes de CrossFit®. Esse tema poderia ajudar a entender melhor o que leva um indivíduo a escolher este tipo de modalidade, se fatores sociais, econômicos,

antropométricos, entre outros aspectos. Essas informações poderiam fornecer um melhor entendimento sobre o público alvo da modalidade.

Em um recente estudo publicado em 2016, foram listadas 440 boxes espalhadas nas principais capitais e regiões, totalizando, aproximadamente, 40.000 atletas. Esse estudo apresentou dados sobre: incidência de lesão, perfil demográfico e histórico esportivo dos praticantes. Foram 566 questionários incluídos na pesquisa, desses, 42,9% mulheres e 57,1% homens, a maior parte da amostra (47%) possuía entre 30 e 39 anos. A pesquisa informou sobre as atividades realizadas no ambiente de trabalho, 58% da amostra relatou possuir comportamento sedentário no ambiente de trabalho. Mas o número que mais impressionou foi referente ao histórico de prática esportiva anterior ao CrossFit®, dos 566 indivíduos, 93,8% praticaram algum esporte antes de iniciar na modalidade, ou seja, 531 participantes da pesquisa relataram ter experiência com esportes, anteriores ao CrossFit®. Desses, 68,4% dos praticantes relataram que a experiência com o outro esporte foi de maneira amadora, e apenas 4,1% relatou atuar profissionalmente na modalidade que praticava antes do CrossFit® (SPREY et al., 2016).

Ainda sobre o perfil desses praticantes, a busca pelo melhor desempenho, estética, resultados positivos dentro de uma competição e/ou ambiente de treino de uma modalidade esportiva é muito presente nos praticantes, tanto amadores como a nível profissional, e até mesmo com iniciantes, jovens e adultos. Isso desperta a curiosidade e a procura por meios para a melhora do desempenho, tais como: protocolos de treino, protocolos de dieta, podendo avançar para a busca por suplementos e até mesmo substâncias farmacológicas que atuam proporcionando alterações na homeostase corporal, alterando o metabolismo através principalmente do aumento dos níveis fisiológicos dos mais variados hormônios, dentre todos, o mais utilizado é a testosterona e seus derivados sintéticos (SOUSA, et al., 2017).

Um estudo com 10 praticantes de CrossFit® do sexo masculino, avaliou a situação nutricional dos indivíduos de acordo com as recomendações da Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (DSBME), o estudo apontou inadequação da dieta por ser hiperproteica, hipolipídica e com ingestão inadequada de micronutrientes (BUENO et al., 2016). O que torna relevante a investigação de hábitos alimentares nessa população.

No estudo de Sousa et al., em 2017, com dados coletados de praticantes de musculação em academias de Presidente Prudente – SP, 72% dos participantes

associados ao uso de esteroides anabolizantes eram homens, e apenas 28% mulheres. Dentre todos os indivíduos, a faixa etária com maior índice de uso dos EAA (esteroides anabólicos androgênicos) ficou entre os 21 e 25 anos, ou seja, 40% dos participantes, seguido pelos participantes com mais de 30 anos, que representaram 36%. Além da busca por performance, grande parte dos praticantes de atividades físicas procuram benefícios estéticos, como aumento de massa muscular e/ou emagrecimento. Ainda, Sousa e colaboradores relatam que um possível problema, que pode trazer equívocos dentro de um plano de treinos, é a busca por resultados rápidos, onde o atleta/praticante amador da modalidade acaba por buscar acesso a substâncias facilitadoras, como suplementos e até mesmo os esteroides anabolizantes por exemplo. O uso de esteroides anabolizantes se mostra como um atalho para as pessoas atingirem seus objetivos de forma mais rápida (SOUSA et al., 2017).

Os estudos citados acima, são de modalidades e práticas comuns a maioria da população, como musculação e ginástica, relacionados ao uso de anabolizantes, consumo de suplementos e hábitos de vida e demonstram ser importantes para obtenção de informações sobre saúde e qualidade de vida de praticantes de musculação e ginástica.

Informações sobre o perfil de usuários tem sido estudado em outras atividades, como o estudo publicado sobre as academias ao ar livre, na cidade de Pelotas. O estudo teve o intuito de conhecer os frequentadores das academias ao ar livre, para que os resultados pudessem guiar possíveis intervenções que elevassem o número de usuários das academias ao ar livre. Questões acerca das variáveis demográficas, socioeconômicas, nutricionais, comportamentais e de saúde, podem contribuir para boas informações sobre o praticante de determinada modalidade e para intervenções na área (LEPSEN et al., 2015).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 DELINEAMENTO

Trata-se de um estudo descritivo exploratório, com delineamento transversal realizado nas boxes de CrossFit® da cidade de Curitiba, com a utilização de questionários online. Sobre a pesquisa transversal, os dados foram coletados num determinado momento e os resultados apresentados demonstram a realidade da amostra investigada, naquele momento (THOMAS et al., 2012).

3.2 SELEÇÃO DA AMOSTRA / PARTICIPANTES

A lista de boxes credenciadas foi verificada através do site <https://map.crossfit.com/> que mostra todas as boxes regularizadas pela CrossFit®, a partir disso sorteamos aleatoriamente dez boxes de Curitiba. Os participantes são praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba que frequentam as dez boxes de CrossFit®, devidamente credenciadas, selecionados por convite e voluntariedade de forma não probabilística. O responsável do estabelecimento foi solicitado a participar da pesquisa autorizando a realização junto aos seus clientes. Quando visitadas as boxes, houve o recolhimento das assinaturas do termo de consentimento e e-mail, para que fosse enviado o formulário do Google para preenchimento.

3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão

Inclusão: Para inclusão das boxes: Box afiliada pela CrossFit®, aceite por parte do proprietário. Para inclusão dos praticantes de CrossFit®: Os alunos foram convidados a participar e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido; ter 18 anos de idade ou mais; tempo de prática superior a seis meses.

Exclusão: Formulários com informações incompletas que impossibilitem análise foram excluídos.

3.3 INSTRUMENTOS

3.3.1 Nível de atividade física

A prática de AF foi mensurada através do questionário IPAQ - versão curta (Questionário Internacional de Atividade Física), no qual os praticantes de CrossFit® reportaram “quantos dias por semana” e “quanto tempo por dia” praticam AFMV, ao longo de uma semana habitual. Para análise, o tempo semanal dedicado à prática de CrossFit® foi utilizado como média de minutos na semana. O IPAQ é um instrumento para avaliação do nível de atividade física, validado no Brasil por Matsudo e colaboradores (MATSUDO et al., 2012).

3.3.2 Variáveis sociodemográficas

As variáveis sociodemográficas foram avaliadas com um questionário elaborado para essa finalidade com as seguintes questões: sexo, faixa etária, estado civil, nível socioeconômico (NSE), escolaridade. O estado civil foi classificado em solteiro (a), separado (a) ou viúvo (a), ou casado (a) ou vivendo com outro (a). A faixa etária foi avaliada por meio de questão relacionada com a idade e foi classificada em categorias: de 18 a 25 anos, 25,1 a 30 anos, 30,1 a 35 anos, 35,1 a 40 anos e acima de 40 anos. O NSE foi classificado de acordo com os critérios estabelecidos pela ABEP, 2015 (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa). Para fins de análise, agrupado em três níveis: Alto (A1 e A2), Médio (B1 e B2) e Baixo (C1, C2, D, E). A escolaridade foi classificada em: fundamental completo/médio incompleto, fundamental I completo/fundamental II incompleto, médio completo/superior incompleto, superior completo.

3.3.3 Variáveis sobre as características dos praticantes em relação ao CrossFit®

Hábitos relacionados a prática de exercícios físicos e principalmente ao CrossFit® foram abordados, entre elas: tempo de prática da modalidade, influências em relação a família, amigos e pares para a prática do CrossFit®, frequência semanal de treino e histórico esportivo. O tempo de prática foi categorizado em até seis meses, de seis meses a um ano, um ano a um ano e meio, um ano e meio a dois e por último dois anos ou mais de prática (o que caracterizaria um indivíduo avançado). A influência para iniciar a prática foi avaliada com as opções: família, amigos, colegas de trabalho, namorado/noivo/marido, profissional da saúde, outros. A frequência semanal de treino foi categorizada de dois a seis dias na semana. A prática de outras atividades físicas foi investigada por meio de uma questão dicotômica sim ou não referente a ter praticado outras modalidades esportivas antes do CrossFit®.

3.3.4 Variáveis de saúde, suplementação e uso de anabolizantes

As variáveis referentes aos hábitos de saúde foram avaliadas pelas perguntas: estatura e massa corporal, o índice de massa corporal foi calculado com base nas medidas de estatura e massa corporal. Para a categorização do IMC, foram utilizados os critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS). Assim designado: IMC de 18,5 a 24,9 kg/m², classificados como normais; IMC entre 25 e 29,9 kg/m² como sobrepeso; IMC > 30 kg/m² como obesidade. Frequência de visita ao médico, classificando a cada três meses, seis meses, cada doze meses ou maior intervalo. O acompanhamento nutricional também foi investigado pela mesma escala *likert*, utilizada na visita ao médico. Percepção individual de saúde foi classificada como ruim, regular, boa, ótima ou excelente. Ainda, questões acerca do uso de suplementos alimentares (usa e não usa) e uso de esteroides anabolizantes (usa ou não usa) foram investigados.

3.3.5 Variáveis sobre autoeficácia e apoio social

O questionário de apoio social conta com dez questões que investigam o apoio social para a prática de atividade física, por parte da família e dos amigos. As questões são direcionadas primeiramente a atitudes da família, são elas: se levou ou buscou para realizar atividade física, se convidou para fazer atividade física, se fez atividade com você, se incentivou a fazer atividade física, se disseram achar bom que você faça atividade física. Foram respondidas com a alternativa nunca, uma vez, às vezes, quase todos os dias, todos os dias. Quanto ao apoio social por parte dos amigos, as cinco questões são as seguintes: se convidou para fazer atividade física, se fez atividade física com você, se incentivou a fazer atividade física, se disse que gosta de atividade física, se disseram que acham bom que você faça atividade física. Frequência foi classificada em nunca, uma vez, às vezes, quase todos os dias, todos os dias (REIS et al., 2005). Para análise foi criado um escore do apoio social da família e amigos, através da mediana da variável, recodificando a variável de apoio social em: baixo apoio e alto apoio social. O mesmo foi feito para família e amigos.

A autoeficácia, que busca saber o nível de confiança em ser ativo fisicamente em diferentes situações foi avaliada através de dez questões, classificadas em discordo muito, discordo, concordo, concordo muito. São elas: se consegue ser ativo fisicamente mesmo que não conheça lugares perto de casa onde possa praticar, ser ativo fisicamente mesmo que não tenha companhia, se consegue ser ativo fisicamente mesmo que não consiga realizar os exercícios/movimentos bem, ser ativo fisicamente mesmo que tenha outras coisas mais interessantes para fazer (ler, ficar sem fazer nada), ser ativo fisicamente mesmo quando não está motivado, ser ativo fisicamente mesmo quando está com preguiça, ser ativo fisicamente mesmo quando não tem tempo, ser ativo fisicamente mesmo quando o clima está ruim (frio, chuva, calor), ser ativo fisicamente mesmo quando tem de acordar cedo, ser ativo fisicamente mesmo quando não tem dinheiro para pagar (BANDURA et al., 2006). Para análise foi criado um escore de autoeficácia, através da mediana da variável, recodificando a variável de autoeficácia em: baixa autoeficácia e elevada autoeficácia.

3.4 COLETA DE DADOS

A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre de 2019. Atualmente em Curitiba existem 30 boxes de CrossFit®. O pesquisador visitou as dez boxes de CrossFit® sorteadas e que aceitaram participar e convidou os frequentadores a participar da pesquisa, coletou as assinaturas no TCLE e levantou o e-mail para que fosse enviado o formulário com as questões. A coleta de dados foi realizada através do preenchimento no Google formulários, com falhas podendo ser amenizadas, como por exemplo: impossibilitar que o entrevistado pule questões e também que responda repetidas vezes.

A coleta de dados ocorreu no período de sessenta dias, que foi o prazo estipulado para devolução dos formulários.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados utilizando a estatística descritiva (distribuição de frequências absoluta e relativa), para caracterizar os participantes e o teste de qui quadrado foi utilizado para testar a associação entre as variáveis. As análises foram executadas no software SPSS 2.0 adotando-se o nível de significância de 5%.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Características sociodemográficas dos praticantes de CrossFit®.

Participaram da pesquisa 202 praticantes de CrossFit®, 91 mulheres (45,05%) e 111 homens (54,95%). Não houve perda em relação as boxes. Sobre os praticantes de CrossFit® que não responderam os questionários houve uma perda de 40%. Maior proporção dos praticantes estava na faixa etária dos 25,1 aos 30 anos (30,7%), o que corresponde a 27,9% dos homens e 34,1 das mulheres. Pode-se observar que é uma modalidade praticada por jovens, pois 74,3% dos praticantes possui até 35 anos. Um dos motivos que podem estar associados ao abandono da atividade física é o fato do indivíduo sair da escola/faculdade e ingressar no mercado de trabalho, ficando com menos tempo disponível para prática de atividade física (BRASIL, 2015). O que pode acarretar sobrepeso e obesidade, além de doenças relacionadas à falta de atividade física. Porém, jovens já ingressos no mercado de trabalho ou cursando ensino superior são maior parte dos praticantes de CrossFit® deste estudo.

A proporção de homens e mulheres classificados com sobrepeso/obesidade foi de 63,0 e 28,6% respectivamente, sendo que existe uma diferença significativa da proporção entre os sexos. Contudo, não se pode afirmar que estejam com excesso de gordura corporal, pois não foi aferida a adiposidade (Tabela 1).

Tabela 1. Descrição dos fatores sociodemográficos dos praticantes de CrossFit® de Curitiba-PR (n=202).

Variáveis	Masculino		Feminino		p	Total	
	n	%	n	%		n	%
<i>Faixa etária</i>							
18 a 25 anos	33	29,7	16	17,6	0,207	49	24,3
25,1 a 30 anos	31	27,9	31	34,1		62	30,7
30,1 a 35 anos	23	20,7	16	17,6		39	19,3
35,1 a 40 anos	14	12,6	14	15,4		28	13,9
Acima de 40 anos	10	9,0	14	15,4		24	11,9
<i>IMC</i>							
Baixo peso	1	0,9	2	2,2	0,000*	3	1,5
Peso normal	40	36,0	63	69,2		103	51,0
Sobrepeso	54	48,6	21	23,1		75	37,1
Obesidade	16	14,4	5	5,5		21	10,4
<i>Estado civil</i>							
Solteiro (a), separado (a) ou viúvo (a)	65	58,6	50	54,9	0,606	115	56,9
Casado (a) ou vivendo com outro (a)	46	41,4	41	45,1		87	43,1
<i>Nível socioeconômico</i>							
Baixo	2	1,8	2	2,2	0,887	4	2,0
Médio	50	45,0	38	41,8		88	43,6
Alto	59	53,2	51	56,0		110	54,5
<i>Escolaridade</i>							
Fundamental completo/médio incompleto	5	4,5	1	1,1	0,521	6	3,0
Fundamental I completo/Fundamental II incompleto	1	0,9	1	1,1		2	1,0
Médio completo / Superior incompleto	18	16,2	13	14,3		31	15,3
Superior completo	87	78,4	76	83,5		163	80,7

*p<0.05 Fonte: Banco de dados da pesquisa. Quadro elaborado pelo autor (2019).

A modalidade é praticada por pessoas de nível socioeconômico médio/alto (98,1%) e com educação superior (80,7%). Talvez o fato de ser uma modalidade que

exige um poder aquisitivo maior (pelo custo das mensalidades), possa explicar o fato de ser uma atividade frequentada por pessoas com NSE médio/alto. Assim como, a alta escolaridade pode contribuir para uma melhor compreensão sobre os benefícios. Segundo o DIESPORTE, 2015 a proporção de brasileiros que realizam atividades físicas gratuitas é de 73,6%, 20,3% gastam até R\$100 reais por mês e apenas 6,1% gastam mais do que R\$100 reais. Ainda, a maioria dos brasileiros realizam atividades físicas que não demandam qualquer equipamento específico (57,3%) e que as academias respondem por 12,3% dos locais em que as pessoas realizam atividades físicas (BRASIL, 2015). Isto mostra que o fator financeiro constitui uma barreira que pode limitar a participação das pessoas em atividades que demandam um mínimo de investimento como é o caso do CrossFit®.

4.2 Características relacionadas a prática de CrossFit® dos participantes.

Tabela 2. Descrição das características dos praticantes em relação ao CrossFit® (n=202).

Variáveis	Masculino		Feminino		p	Total	
	n	%	n	%		n	%
<i>Há quanto tempo pratica CrossFit®?</i>							
Até 6 meses	27	24,3	13	14,3	0,352	40	19,8
6 meses a 1 ano	14	12,6	18	19,8		32	15,8
1 ano a 1 ano e meio	14	12,6	13	14,3		27	13,4
1 ano e meio a 2 anos	17	15,3	11	12,1		28	13,9
2 anos ou mais	39	35,1	36	39,6		75	37,1
<i>Iniciou no CrossFit® por influência de quem?</i>							
Família	9	8,1	8	8,8	0,152	17	8,4
Amigos	39	35,1	36	39,6		75	37,1
Colegas de trabalho	3	2,7	9	9,9		12	5,9
Namorado/noivo/marido	9	8,1	10	11,0		19	9,4
Profissional da saúde	3	2,7	2	2,2		5	2,5
Outros (<i>mídia social, internet, tv</i>)	48	43,2	26	28,6		74	36,6
<i>Qual sua frequência semanal de treinos?</i>							
2 dias na semana	6	5,4	2	2,2	0,104	8	4,0
3 dias na semana	42	37,8	22	24,2		64	31,7
4 dias na semana	16	14,4	22	24,2		38	18,8
5 dias na semana	32	28,8	28	30,8		60	29,7
6 dias na semana	15	13,5	17	18,7		32	15,8
<i>Praticava algum esporte antes do CrossFit®?</i>							
Sim	87	78,4	67	73,6	0,430	154	76,2
Não	24	21,6	24	26,4		48	23,8

Fonte: Banco de dados da pesquisa. Quadro elaborado pelo autor (2019).

Grande parte dos praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba, relataram experiência em algum esporte antes de iniciarem na modalidade, sendo: 78,4% homens e 73,6% mulheres. Grande parte iniciou na modalidade por influência dos

amigos (37,1%) e treinam a 2 anos ou mais. A frequência semanal de treinos não apresentou diferenças significativas entre homens e mulheres (3 a 5 dias), sendo 31,7% os que treinam 3 dias na semana e 29,7% os que treinam 5 dias na semana. Em relação à média de atividade física semanal, os praticantes de CrossFit® relataram realizar 471,93 minutos por semana de atividade física, sendo para mulheres uma média de 467 minutos na semana e para homens 475 minutos (Tabela 2).

4.3 Informações sobre hábitos de saúde, suplementação e uso de anabolizantes pelos praticantes de CrossFit®.

Tabela 3. Características referentes a saúde, suplementação e uso de anabolizantes por praticantes de CrossFit® de Curitiba-PR (n=202).

Variáveis	Masculino		Feminino		p	Total	
	n	%	n	%		n	%
<i>Você vai ao médico com que frequência?</i>							
3 meses	8	7,2	8	8,8	0,232	16	7,9
3 a 6 meses	20	18,0	25	27,5		45	22,3
6 a 12 meses	48	43,2	39	42,9		87	43,1
Intervalo maior que 12 meses	35	31,5	19	20,9		54	26,7
<i>Você possui acompanhamento nutricional?</i>							
Sim	45	40,5	43	47,3	0,338	88	43,6
Não	66	57,9	48	52,7		114	56,4
<i>Qual sua percepção quanto a sua saúde?</i>							
Excelente	17	15,3	8	8,8	0,486	25	12,4
Ótima	48	43,2	41	45,1		89	44,1
Boa	36	32,4	36	39,6		72	35,6
Regular	9	8,1	6	6,6		15	7,4
Ruim	1	0,9	0	0,0		1	0,5
<i>Utiliza algum tipo de suplemento alimentar?</i>							
Sim	57	51,4	54	59,3	0,256	111	55,0
Não	54	48,6	37	40,7		91	45,0
<i>Você utiliza ou já utilizou algum tipo de esteroide anabolizante?</i>							
Sim	7	6,3	12	13,2	0,096	19	9,4
Não	104	93,7	79	86,8		183	90,6

Fonte: Banco de dados da pesquisa. Quadro elaborado pelo autor (2019).

A tabela 3 apresenta dados voltados a saúde dos praticantes de CrossFit®, sem diferenças significativas entre os sexos, onde 43,1% dos praticantes de CrossFit® (homens e mulheres), relataram uma frequência de idas ao médico entre “6 a 12 meses”. O IBGE aponta que no ano de 2013 sete em cada dez brasileiros foram ao médico nos 12 meses anteriores a pesquisa, sendo o SUS o principal destino, enquanto apenas 2 a cada 10 pessoas foram a clínicas particulares (BRASIL, 2013).

Entre homens e mulheres, o sexo feminino foi o que demonstrou possuir maior acompanhamento nutricional sendo 47,3% da sua amostra, esses dados reduzem um pouco quando verificado em relação aos seus pares (40,5% dos homens). Num estudo feito em Aracaju no ano de 2012, com intuito de saber como era o conhecimento acerca de nutrição de mulheres inseridas no Programa Academia da Cidade, o resultado obtido variou de acordo com o nível socioeconômico, sendo as mulheres de maior renda as que obtiveram maior pontuação no questionário sobre conhecimentos sobre alimentos e nutrição, isso pode acontecer devido a um maior acesso a meios de comunicação, acesso a informações científicas e etc. (COSTA et al., 2012).

Nessa mesma linha, mais da metade dos praticantes (homens e mulheres) utilizam algum tipo de suplemento alimentar (55%). Os dados são similares ao estudo de Moretti, publicado em 2018, que também concluiu que a maioria dos praticantes de musculação, consomem suplementos, porém, por auto prescrição e pouca orientação profissional (MORETTI et al., 2018). Em relação a percepção de saúde 92% da amostra considera sua saúde boa/ótima/excelente. “Segundo a PNS, em 2013 no Brasil, havia 146,3 milhões de pessoas com 18 anos ou mais de idade, destas, 66,1% auto avaliaram sua saúde como boa ou muito boa. As estimativas variaram de 56,7% no Nordeste, 69,5% no Sul a 71,5% no Sudeste. Não houve diferença estatística em relação a percepção de saúde, de homens e mulheres, porém, a percepção de saúde boa reduz conforme aumenta a faixa etária e quanto menor o grau de escolaridade do indivíduo (BRASIL, 2013).

O uso de anabolizantes foi baixo segundo os praticantes, comparado com outros estudos (TEBAS et al., 2012), apenas 9,4% relataram usar ou já ter utilizado algum esteroide anabolizante, sendo: 13,2% da amostra feminina e 6,3% da amostra masculina. Em um estudo realizado no Tocantins em 2012, onde foram entrevistados 100 usuários de academias, 14% relataram usar ou já ter utilizado esteroides anabólicos, e 70% diz conhecer alguém que já utilizou (TEBAS et al., 2012). Uma

pesquisa feita na Bahia, em um bairro popular de Salvador concluiu que existe sim o uso indevido de anabolizantes principalmente pelos jovens que frequentam academias com o intuito de melhorar a estética corporal, ainda, os mesmos demonstram pouco conhecimento sobre os efeitos colaterais (IRIART et al., 2012). Ademais, grande parte dos estudos sobre este tema são direcionados a praticantes de musculação, principalmente jovens que possuem relação com o fisiculturismo e treinam com intuito de aumentar massa muscular. Até o presente momento, não foram encontrados artigos com a modalidade de CrossFit® com essa temática.

4.4 Percepção de apoio social e autoeficácia para prática de atividade física dos praticantes de CrossFit®.

Tabela 4. Autoeficácia e Apoio Social em praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR que cumprem a recomendação de 150min/sem de atividade física (n=202).

Variáveis	Masculino		Feminino		p	Total	
	n	%	n	%		n	%
Baixa autoeficácia	52	46,8	38	41,8	0,469	90	44,6
Elevada autoeficácia	59	53,2	53	58,2		112	55,4
<i>Apoio Social da família</i>							
Baixo apoio social	71	64,0	51	56,0	0,252	122	60,4
Elevado apoio social	40	36,0	40	44,0		80	39,6
<i>Apoio Social dos amigos</i>							
Baixo apoio social	61	55,0	43	47,3	0,276	104	51,5
Elevado apoio social	50	45,0	48	52,7		98	48,5

Fonte: Banco de dados da pesquisa. Quadro elaborado pelo autor (2019).

Não houve diferença significativa entre os sexos nas variáveis autoeficácia ($p=0,469$), apoio social da família ($p=0,252$) e dos amigos ($p=0,276$). Indivíduos com baixa autoeficácia tendem a não cumprir a recomendação de minutos por semana de atividade física, porém, nossa amostra aponta que pessoas que fazem CrossFit® mesmo com autoeficácia baixa (44,6%) cumprem a recomendação. A autoeficácia para a prática de atividade física é o quanto o indivíduo está disposto a realizar

atividade física mesmo independente de barreiras que podem surgir (clima, tarefas, preguiça). No presente estudo, tanto para homens como para mulheres, a maior frequência nas barreiras apontadas no instrumento de autoeficácia foi o clima. Em acréscimo a essa informação, para mulheres: clima e acordar cedo, pode resultar em baixa autoeficácia. Para homens: clima e preguiça.

Buscando identificar o motivo da falta de atividade física no Brasil, o IBGE constatou através da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios sobre Práticas de Esporte e Atividade Física que a falta de tempo obteve maior destaque, seguido pelo fato de não gostar ou não querer praticar atividade física e na sequência a idade ou problemas de saúde. Os menos apontados foram falta de companhia para prática, problemas financeiros e falta de instalações esportivas nas proximidades (BRASIL, 2015). A cidade de Curitiba é uma cidade que possui um clima que predomina maior frequência de chuvas e frio, o que pode ter colaborado para as respostas de autoeficácia.

Homens e mulheres, praticantes de CrossFit®, não demonstram diferença significativa, quanto ao apoio social recebido dos amigos e da família para a prática. Entre os dados: 60,4% relataram baixo apoio social da família e 51,5% baixo apoio social dos amigos. Em um estudo realizado em Curitiba com 1.469 adolescentes, o reforço positivo da família foi o apoio mais comum, enquanto o menos apontado foi a participação da família dentro da atividade física. Quanto aos amigos, qualquer tipo de apoio social mostrou associação com a prática de atividade física (PRADO et al., 2014). No trabalho de PIOLA et al., 2015, o apoio social foi associado com a atividade física, sendo maior para o apoio recebido dos amigos (PIOLA et al., 2015). Mesmo com baixo apoio social, 100% da amostra de praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba relatou triplicar a recomendação de atividade física semanal (> 150 minutos/semana). Sendo uma média de 475 minutos na semana para homens e 467 minutos para mulheres. As medidas para recomendação de atividade física foram relatadas através do preenchimento de questionário, contando com o tempo de prática em minutos por semana, não sendo possível avaliar a atividade através de uma escala de intensidade. O Ideal seria relatar através de dados obtidos pelo acelerômetro, para saber com maior precisão a intensidade do exercício, porém, nosso estudo se limita as respostas do questionário. Em futuros estudos, a proposta de se realizar essa mensuração através do acelerômetro deve ser levada em conta.

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas para a interpretação dos dados: a coleta de dados foi realizada com questionários não padronizados ou validados na literatura. Para sanar erros, o mesmo foi avaliado por doutores da área que sugeriram alterações para que o mesmo tivesse uma boa compreensão. Ainda foi realizado um estudo piloto para testar a compreensão por parte de adultos praticantes de CrossFit®. O preenchimento através do Google foi um método positivo, a praticidade tanto para o pesquisador como para o entrevistado faz valer a pena o uso, uma vez que o acesso à internet em computadores ou *smartphones*, contribui para que os participantes respondam o questionário de forma rápida de qualquer local. Alertamos que poderá vir a ocorrer uma perda, visto que nem todos que receberam o link para preenchimento responderam o questionário. Este trabalho elucida bons pontos acerca das características dos praticantes de CrossFit®, porém, necessitamos de mais trabalhos com este tema, que abordem questões semelhantes com maior amostra na localidade, bem como trabalhos que explorem a modalidade em outras regiões do país.

5 CONCLUSÃO

Em sua maior proporção os praticantes de CrossFit® da cidade de Curitiba são jovens, pertencem às classes média e alta, possuem altos níveis de escolaridade e são solteiros (as), separados (as) ou viúvos (as). Praticam CrossFit® a mais de dois anos, iniciaram por influência de amigos e mídias sociais, com frequência semanal de cinco vezes e maioria praticava algum esporte antes do CrossFit®. Homens classificados com sobrepeso, mulheres classificadas com peso normal. Triplicam a recomendação para prática de atividade física, possuem uma percepção de saúde boa/ótima/excelente, vão ao médico pelo menos duas vezes ao ano, não possuem acompanhamento nutricional, utilizam suplementos alimentares e não utilizam esteroides anabolizantes. Não observou qualquer associação entre a autoeficácia, apoio social da família e dos amigos com a atividade física. Mais estudos são necessários uma vez que o perfil pode ser alterado de região para região.

REFERÊNCIAS

- ABEP, Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica Brasil, 2016. Disponível em: <https://www.abep.org>. Acesso em: 14/06/2019.
- ALLISON KR, DWYER JJ, MAKIN S. Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by high school students. **Health education Behavior**, v.26 p. 12-24, Feb, 1999.
- ANNESI, J. J. et al. Effects of music, television, and a combination entertainment system on distraction, exercise adherence, and physical output in adults. **Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement**. v.33, n. 3, p. 193-202. 2001.
- BANDURA, A. et al. Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. In: Pajares, F. and Urdan, T.S., Eds., Self-Efficacy Beliefs of Adolescents. Greenwich: **Age Information Publishing**, v. 5, p. 307-337. 2006.
- BANDURA, A. et al. **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W.H Freeman and company. 1997.
- BARROS M.B. et al. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. **Revista Motricidade**. v. 8, n. 2, p. 32-41. Abr, 2012.
- BARROS M.B., R.T. LAOCHITE. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. vol. 8, n. 2, p. 32-41, 2012.
- BRACHT, V. et al. **Aprendizagem social e Educação Física**. Porto Alegre: Magister, 1992. p.122.
- BRASIL, Ministério do esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte. Caderno 1; Junho, 2015.
- BRASIL, Ministério do esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte. Caderno 2; Junho, 2015.
- BRASIL, Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/diesporte/index.html>>. Acesso: 16 de maio de 2019.
- BRASIL. Pesquisa Nacional de Saúde: Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. 2013.
- BRASIL. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: Práticas de esporte e atividade física. 2015.

CALIXTO F. et al. Prática de atividade física em idosos: autoeficácia, benefícios e barreiras percebidas. 2014. DISSERTAÇÃO, Universidade de Brasília, Brasília, 2014. Disponível em: http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/16719/1/2014_FabianyCalixtodeSousa.pdf. Acesso em: 22/10/2018.

CASPERSEN, CJ. POWELL, KE. CHRISTENSON, GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**. v. 100, n. 2, p. 126-131. Apr, 1985.

Constituição da organização mundial da saúde. Jul, 1946. Disponível em: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf> Acesso em: 13/12/2018.

COSTA et al., Perfil de saúde, estado nutricional e nível de conhecimento em nutrição de usuárias do Programa Academia da Cidade. **Revista brasileira atividade física e saúde**. v. 17, n. 2, p. 93-99. Abr, 2012.

CROSSFIT®, INC. Guia de treinamento nível 1, 2002–2018. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf. Acesso em: 04/09/2018.

DUBBERT et al. Physical activity and exercise: recent advances and current challenges. **Journal of Consult and Clinical Psychology**. v. 70, n. 3, p. 526-36. Jun, 2002.

DUMITH, SAMUEL; DOMINGUES, MARLOS; GIGANTE, DENISE. Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 10, n. 3, p. 301–307. 2008.

FEITEIRO, L. et al. Nível de atividade física de praticantes e não praticantes de exercícios físicos sistemáticos. 7ª Jornada acadêmica do curso de Educação Física – FAMES. 2014. Disponível em: <http://metodistacentenario.com.br/jornada-academica-educacao-fisica-da-fames/anais/7a-jornada/leandro-feiteiro-ipaq-fames.pdf/view>. Acesso em: 17/12/2018.

GARBER, CAROL EWING et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine & science in sports & exercise copyright by the American college of sports medicine**. v. 43 p.1334-1359, 2011.

GARBER, CE. et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports Exercise**. v.43, n. 7, p. 1334-59. Jul, 2011.

GRIER T. et al. Extreme conditioning programs and injury risk in a US Army Brigade Combat Team. **US Army Medical Department Journal**. p. 36-47. Dec, 2013.

HEINRICH, KATIE M. et al. High-Intensity Compared to Moderate-Intensity Training for Exercise Initiation, Enjoyment, Adherence, and Intentions: An Intervention Study. **BMC Public Health**, v.14, p. 789, Aug, 2014.

<https://www.crossfit.com>. Acesso em: 22/10/2018.

IAOCHITE, R. et al. Aderência ao exercício e crenças de autoeficácia. In R. G. AZZI, & S. A. POLYDORO, **Autoeficácia em diferentes contextos**. Campinas: Alínea. 2006. p. 127-147.

IRIART, J. A. B. & ANDRADE, T. M. Musculação, uso de esteroides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. v. 18, n. 5, p.1379-1387. Out, 2002.

KAHN EB. et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. **American Journal of Preventive Medicine**. v.22, n. 4, p. 73-107. May, 2002.

LEN KRAVTIZ et al. Extreme Conditioning Programs, 2017. Disponível em: https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/extreme-conditioning-programs.pdf?sfvrsn=820f30b1_2. Acesso em: 21/10/2018.

MATSUDO S, ARAÚJO T, MATSUDO V, ANDRADE D, ANDRADE E, OLIVEIRA L, BRAGGION G. Questionário internacional de atividade física (ipaq): estupo de validade e reprodutibilidade no brasil. v. 6, n. 2, p. 5-8. 2012.

MORETTI et al. Perfil e consumo de suplementos nutricionais de praticantes de exercícios físicos em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 12, n. 74, p. 825-833. Dez, 2018.

PAJARES, F; OLAZ, F. Teoria social cognitiva e autoeficácia: Uma visão geral, Em A. BANDURA, R. G. AZZI & S. POLYDORO, Teoria cognitiva: Conceitos básicos. Porto Alegre: **Artmed**. p. 97-114. 2008.

PIOLA, THIAGO. Associação entre o apoio social, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes. DISSERTAÇÃO, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Mar, 2015. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/38312/R%20-%20D%20-%20THIAGO%20SILVA%20PIOLA.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Acesso em: 08/11/2018.

PRADO CV et al. Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino: qual a importância da família e dos amigos? **Caderno de Saúde Pública**. v. 30, n. 4, p. 827-838. Abr, 2014.

RECH CR, SARABIA TT, FERMINO RC, HALLAL PC, REIS RS. Propriedades psicométricas de uma escala de autoeficácia para a prática de atividade física em adultos brasileiros. **Revista Panam Salud Publica**. v.24, n. 4, p. 259-66. 2011.

REIS RS, SALLIS JF. Validade e reprodutibilidade da versão brasileira da escala de suporte social para o exercício em adolescentes. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. v. 13, n. 2, p. 7-14. 2005.

RHODES, R.E. et al. Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective. **Sports Medicine**. v. 28, n. 6, p. 397-411. Dec, 1999.

RIBEIRO, A F et al. Perfil antropométrico e somatotipológico de praticantes de musculação. **Revista Brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**. v. 10, n. 59, p. 340-348. Jul, 2016.

SOUZA C. A. et al. Autoeficácia e atividade física em adolescentes de Curitiba, Paraná, Brasil. **Caderno da Saúde Pública**, v. 29, p. 2039-2048, Out, 2013.

SPREY, JAN W.C. et al. An epidemiological profile of crossfit athletes in Brazil. **Orthopaedic journal of sports medicine**. v. 4, p. 8, Aug, 2016.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TIBANA, R A; ALMEIDA, L M; PRESTES, J. CrossFit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. v.23, n.1, p. 182-185. 2015.

VIGITEL. Surveillance of risk and protective factors for chronic diseases by telephone survey: estimates of sociodemographic frequency and distribution of risk and protective factors for chronic diseases in the capitals of the 26 Brazilian states and the Federal District in 2016. BRASIL, 2016.

ANEXO 1

**QUESTIONÁRIO PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE
CURITIBA – PR**

PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA

Bloco 1 – Informações sociodemográficas.
1 Qual a sua data de nascimento? / /
2 Qual é o seu peso atual? Kg.
3 Qual é a sua altura? cm.
4 Qual é o seu estado civil?
1[] Solteiro (a), separado (a) ou viúvo (a) 2[] Casado (a) ou vivendo com outro (a)
5 Quantos destes itens você possui em casa?
1[] Forno micro-ondas 2[] Empregados mensalistas (pelo menos 5x semana) 3[] Motocicleta 4[] Automóvel 5[] Vídeo cassete/DVD 6[] Máquina de lavar roupa 7[] Microcomputadores, notebook (desconsidere tablets, palmtops, smartphones) 8[] Freezer ou geladeira duplex 9[] Geladeira 10[] Banheiro 11[] Lavadora de louças 12[] Secadora de roupas, considerando lava e seca
8 Qual é o grau de escolaridade do responsável financeiro da sua família?
1[] Analfabeto / Fundamental I Incompleto 2[] Fundamental I completo/ Fundamental II incompleto 3[] Fundamental completo/ Médio incompleto 4[] Médio completo/ Superior incompleto 5[] Superior completo
9 Sexo: 1[] Masculino 2[] Feminino
Bloco 2 – Perfil do praticante.
10 Há quanto tempo pratica CrossFit®?
1[] Até 6 meses 2[] 6 meses a 1 ano 3[] 1 ano a 1 ano e meio 4[] 1 ano e 1/2 a 2 anos 5[] 2 anos ou mais

11 Iniciou no CrossFit® por influência de quem?

- 1[] Família
2[] Amigos
3[] Colegas de trabalho
4[] Namorado/noivo/marido
5[] Profissional da saúde
6[] Outros

12 Qual sua frequência semanal de treino?

- 1[] 1 dia na semana
2[] 2 dias na semana
3[] 3 dias na semana
4[] 4 dias na semana
5[] 5 dias na semana
6[] 6 dias na semana
7[] 7 dias na semana

13 Praticava algum esporte antes do CrossFit®?

- 1[] Sim
2[] Não

Bloco 3 – Hábitos de saúde.

14 Você vai ao médico com que frequência?

- 1[] Cada 3 meses
2[] Cada 3 a 6 meses
3[] Cada 6 a 12 meses
4[] intervalo maior que 12 meses

15 Você possui acompanhamento nutricional?

- 1[] Sim
2[] Não

16 Qual sua percepção quanto a sua saúde?

- 1[] Ruim
2[] Regular
3[] Boa
4[] Ótima
5[] Excelente

17 Utiliza algum tipo de suplemento alimentar?

- 1[] Sim
2[] Não (Pular para questão 28)

18 Utiliza algum tipo de esteroide anabolizante?

- 1[] Sim

2[<input type="checkbox"/>] Não
Bloco 4 – Suporte social.
19 Com que frequência alguém da sua família levou ou buscou para fazer atividade física?
1[<input type="checkbox"/>] Nunca
2[<input type="checkbox"/>] Uma vez
3[<input type="checkbox"/>] Às vezes
4[<input type="checkbox"/>] Quase todos os dias
5[<input type="checkbox"/>] Todos os dias
20 Com que frequência alguém da sua família convidou para fazer atividade física?
1[<input type="checkbox"/>] Nunca
2[<input type="checkbox"/>] Uma vez
3[<input type="checkbox"/>] Às vezes
4[<input type="checkbox"/>] Quase todos os dias
5[<input type="checkbox"/>] Todos os dias
21 Com que frequência alguém da sua família fez atividade física com você?
1[<input type="checkbox"/>] Nunca
2[<input type="checkbox"/>] Uma vez
3[<input type="checkbox"/>] Às vezes
4[<input type="checkbox"/>] Quase todos os dias
5[<input type="checkbox"/>] Todos os dias
22 Com que frequência alguém da sua família incentivou a fazer atividade física?
1[<input type="checkbox"/>] Nunca
2[<input type="checkbox"/>] Uma vez
3[<input type="checkbox"/>] Às vezes
4[<input type="checkbox"/>] Quase todos os dias
5[<input type="checkbox"/>] Todos os dias
23 Com que frequência alguém da sua família disse que acham bom que você faça atividade física?
1[<input type="checkbox"/>] Nunca
2[<input type="checkbox"/>] Uma vez
3[<input type="checkbox"/>] Às vezes
4[<input type="checkbox"/>] Quase todos os dias
5[<input type="checkbox"/>] Todos os dias
24 Com que frequência algum amigo convidou para fazer atividade física?
1[<input type="checkbox"/>] Nunca
2[<input type="checkbox"/>] Uma vez
3[<input type="checkbox"/>] Às vezes
4[<input type="checkbox"/>] Quase todos os dias
5[<input type="checkbox"/>] Todos os dias

25 Com que frequência algum amigo fez atividade física com você?

- 1[] Nunca
2[] Uma vez
3[] Às vezes
4[] Quase todos os dias
5[] Todos os dias

26 Com que frequência algum amigo incentivou a fazer atividade física?

- 1[] Nunca
2[] Uma vez
3[] Às vezes
4[] Quase todos os dias
5[] Todos os dias

27 Com que frequência algum amigo disse que gosta de fazer atividade física?

- 1[] Nunca
2[] Uma vez
3[] Às vezes
4[] Quase todos os dias
5[] Todos os dias

28 Com que frequência algum amigo disse que acha bom que você faça atividade física?

- 1[] Nunca
2[] Uma vez
3[] Às vezes
4[] Quase todos os dias
5[] Todos os dias

Bloco 5 - Autoeficácia

29 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que não conheça lugares perto de casa onde eu possa praticar?

- 1[] Discordo muito
2[] Discordo
3[] Concordo
4[] Concordo muito

30 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que não tenha companhia?

- 1[] Discordo muito
2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

31 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que não consiga realizar os exercícios/movimentos bem?

1[] Discordo muito

2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

32 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que tenha outras coisas mais interessantes para fazer (ler, ficar sem fazer nada)?

1[] Discordo muito

2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

33 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando não estou motivado?

1[] Discordo muito

2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

34 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando estou com preguiça?

1[] Discordo muito

2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

35 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando não tenho tempo?

1[] Discordo muito

2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

36 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando o clima está ruim (frio, chuva, calor)?

1[] Discordo muito

2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

37 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando tenho de acordar cedo?

1[] Discordo muito

2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

38 Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando não tenho dinheiro para pagar?

1[] Discordo muito

2[] Discordo

3[] Concordo

4[] Concordo muito

ANEXO 2**TERMO DE COMPROMISSO, DE CONFIDENCIALIDADE DE DADOS E ENVIO
DO RELATÓRIO FINAL**

TERMO DE COMPROMISSO, DE CONFIDENCIALIDADE DE DADOS E ENVIO DO RELATÓRIO FINAL

Nós, **FELIPE FORMENTÃO VIEIRA FERRAZ** e **PROF. DR. CIRO ROMELIO RODRIGUEZ AÑEZ**, pesquisador responsáveis pelo projeto de pesquisa intitulado **PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR**, comprometemo-nos a dar início a este estudo somente após apreciação e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná e registro de aprovado na Plataforma Brasil.

Com relação à coleta de dados da pesquisa, nós pesquisadores, abaixo firmados, asseguramos que o caráter anônimo dos dados coletados nesta pesquisa será mantido e que suas identidades serão protegidas. Bem como questionários, e outros documentos não serão identificados pelo nome, mas por um código.

Nós pesquisadores, manteremos um registro de inclusão dos participantes de maneira sigilosa, contendo códigos, nomes e endereços para uso próprio. Os formulários: **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**, **Termo de Assentimento Livre e Esclarecido**, assinados pelos participantes serão mantidos pelo pesquisador em confidência estrita, juntos em um único arquivo.

Asseguramos que os participantes desta pesquisa receberão uma cópia do **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**; **Termo de Assentimento Livre e Esclarecido**, que poderá ser solicitada de volta no caso deste não mais desejar participar da pesquisa.

Eu, como professor orientador, declaro que este projeto de pesquisa, sob minha responsabilidade, será desenvolvido pelo aluno Felipe Formentão Vieira Ferraz do curso de Bacharelado em Educação Física.

Declaro, também, que li e entendi a Resolução 466/2012 (CNS) responsabilizando-me pelo andamento, realização e conclusão deste projeto e comprometendo-me a enviar ao CEP/UTFPR, relatório do projeto em tela quando da sua conclusão, ou a qualquer momento, se o estudo for interrompido.

Curitiba, 18 de outubro de 2018

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez – Orientador

Acadêmico Felipe Formentão Vieira Ferraz – Pesquisador

ANEXO 3

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR

Pesquisadores responsáveis pela pesquisa, com endereços e telefones:

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez
Rua Schiller, 555 Ap 74 – Alto da Rua XV – 80045-240
Telefone (41) 99986-9651.

Felipe Formentão Vieira Ferraz
Rua Antônio Grocoske, 89 – Prado Velho - 80215-400
Telefone (45) 99919-4341.

Local de realização da pesquisa:

Boxes de CrossFit® Curitiba-PR

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada “PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR”, sob responsabilidade de FELIPE FORMENTÃO VIEIRA FERRAZ orientado pelo PROF. DR. CIRO ROMELIO RODRIGUEZ AÑEZ.

1. Apresentação da pesquisa.

CrossFit® é uma modalidade de exercício que vem conquistando um público que nunca antes tinha feito qualquer atividade física? Ou o público que aderiu fortemente ao CrossFit® trata-se de pessoas que sempre realizaram exercícios físicos? A partir dos resultados obtidos nessa pesquisa, poder-se-á obter mais informações sobre a modalidade e o perfil dos usuários, abrindo um leque para novos estudos na área. Também, o potencial que as boxes de CrossFit® podem apresentar para a promoção de atividade física na comunidade é ainda desconhecido. A identificação destas características permitirá que os gestores direcionem as intervenções para alcançar e despertar o interesse dos grupos populacionais desfavorecidos (mulheres, adolescentes, idosos, sedentários), o que poderia contribuir na desigualdade observada nos níveis de atividade física.

2. Objetivos da pesquisa.

Descrever as características sociodemográficas dos praticantes de CrossFit® de ambos os sexos.

Descrever as características relacionadas a prática de CrossFit® dos participantes de ambos os sexos.

Descrever as informações sobre hábitos de saúde, suplementação e uso de anabolizantes pelos praticantes de CrossFit® de ambos os sexos.

Descrever a percepção de apoio social e autoeficácia para prática de atividade física dos praticantes de CrossFit® de ambos os sexos.

Participação na pesquisa.

Caso você aceite em participar, a sua participação consiste em responder a um questionário com 38 perguntas que será enviado via e-mail. O questionário está organizado em quatro blocos de questões que são: 1) informações sociodemográficas; 2) perfil do praticante de CrossFit®; 3) hábitos de saúde; 4) suporte social e autoeficácia. O tempo médio de resposta para completar a pesquisa é de 15 minutos. No e-mail será enviada uma nota explanatória e um link para o formulário propriamente dito.

Você não terá nenhum gasto, e nem ganho financeiro por participar desta pesquisa.

3. Confidencialidade.

Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada.

Entretanto, tendo como compromisso assumir a responsabilidade da utilização dos dados coletados, que serão destinados apenas para esta pesquisa. Os pesquisadores desta mesma forma assumem o compromisso da utilização dos dados conforme prescreve a ética profissional.

4. Riscos e Benefícios.

5a) Riscos: Embora o questionário seja anônimo e o participante não será identificado, existe a possibilidade do participante se sentir desconfortável ao responder alguma pergunta. Para amenizar esse risco, será mantido o anonimato dos participantes e nenhuma pergunta será item de preenchimento obrigatório do questionário, podendo o participante optar por não responder e pular para a próxima questão.

5b) Benefícios: Contribuir para o desenvolvimento da pesquisa na área do CrossFit®. Proporcionar um melhor entendimento acerca das populações inseridas nessa modalidade, para que se busque inovar e modificar para que o CrossFit® seja acessível a uma parcela maior da população, esta questão será levantada juntamente com a instituição inserida no estudo, sendo aconselhada a pesquisar formas de atingir uma população com características diferentes da maioria apontada pelo estudo e inserida na modalidade, assim podendo promover a atividade física a uma parcela da população que antes não tinha acesso a informações sobre o assunto, assim auxiliando na diminuição dos níveis de comportamento sedentário das pessoas atingidas por esta intervenção.

5. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão: Para inclusão das boxes: Box afiliada pela CrossFit®, aceite por parte do proprietário. Para inclusão dos praticantes de CrossFit®: Os alunos foram convidados a participar e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido; ter 18 anos de idade ou mais; tempo de prática superior a seis meses.

6b) Exclusão: Formulários com informações incompletas que impossibilitem análise foram excluídos.

6. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

Você pode deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação.

Uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com você e qualquer dúvida poderá ser esclarecida pelo telefone **(45) 99919-4341** ou e-mail:

felipeformentao96@gmail.com a qualquer momento. Entrar em contato com o pesquisador **Felipe Formentão**.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse:

() quero receber os resultados da pesquisa.

E-mail para envio: _____

() não quero receber os resultados da pesquisa

7. Ressarcimento e indenização.

A participação nesta pesquisa não terá qualquer custo para o participante e também não prevê qualquer ressarcimento. Contudo, os danos que por ventura sejam causados em decorrência desta, serão indenizados pelos pesquisadores.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). **Endereço:** Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** (41) 3310-4494, **e-mail:** coep@utfpr.edu.br.

B) CONSENTIMENTO

Declaro que li este termo e todas as minhas dúvidas com relação a minha participação me foram esclarecidas. Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas dúvidas a fim da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo. Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome _____ Completo:

RG: _____ Data de Nascimento: ___/___/___ Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura: _____ Data: ___/___/___

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Nome _____ completo:

Assinatura _____ pesquisador (a): Data: ___/___/___

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com **Felipe Formentão** ou via e-mail: **felipeformentao96@gmail.com** ou telefone: **(45) 9 9919-4341**

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos para denúncia, recurso ou reclamações do participante pesquisado:

Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

Endereço: Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** 3310-4494, **E-mail:** coep@utfpr.edu.br

ANEXO 4
CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE

CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE

Curitiba, 18 de outubro de 2018

Senhor (a) Coordenador (a),

Declaramos que nós, da CrossFit®, estamos de acordo com a condução do projeto de pesquisa PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR sob a responsabilidade de FELIPE FORMENTÃO VIEIRA FERRAZ, nas nossas dependências tão logo o projeto seja aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, até o seu final em dezembro de 2018.

Estamos cientes que os participantes da pesquisa serão frequentadores da Box que participam de sessões de treinamento de CrossFit® bem como de que o presente trabalho deve seguir a Resolução 466/2012 (CNS) e complementares.

Da mesma forma, estamos cientes que os pesquisadores somente poderão iniciar a pesquisa pretendida após encaminharem, a esta Instituição, uma via do parecer de aprovação do estudo emitido pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Atenciosamente,

ANEXO 5

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE
TECNOLÓGICA FEDERAL DO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR

Pesquisador: Ciro Romelio Rodriguez Añez

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 02731018.0.0000.5547

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.147.813

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto trata-se de um TCC do Curso de Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. O mesmo apresenta relevância para área.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Lista de termos (<http://portal.utfpr.edu.br/comissoes/permanentes/comite-de-etica-1/roteiro-de-termos>)

- 1) Termo de Compromisso, de confidencialidade de dados e envio de Relatório Final – ANEXADO SEM PENDÊNCIA.
- 2) Termo de Concordância da Instituição Coparticipante – NÃO SE APLICA
- 3) Termo de Concordância da Instituição Coparticipante (Prontuários, Exames e Dados-TCUD) – NÃO SE APLICA
- 4) Termo de Concordância dos Laboratórios e/ou Serviços envolvidos - NÃO SE APLICA

5) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE para maiores de 18 anos de idade) - ANEXADO SEM PENDÊNCIA

6)- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para as áreas de Tecnologia e Engenharia de Alimentos ou Nutrição - NÃO SE APLICA

7)- Termo de Consentimento de Uso de Imagem, Som e Voz (TCUISV) – NÃO SE APLICA

8)- Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE para menores de 18 anos de idade) - NÃO SE APLICA

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto de pesquisa não apresenta pendências éticas.

Considerações Finais a critério do CEP:

Lembramos aos senhores pesquisadores que, no cumprimento das atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) deverá receber relatórios anuais sobre o andamento do estudo, bem como a qualquer tempo e a critério do pesquisador nos casos de relevância, além do envio dos relatos de eventos adversos, para conhecimento deste Comitê. Salientamos ainda, a necessidade de relatório completo ao final do estudo. Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP-UTFPR de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificado e as suas justificativas.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CURITIBA, 14 de Fevereiro de 2019

Assinado por:
Frieda Saicla Barros
(Coordenador(a))

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

CEP: 80.230-901

UF: PR **Município:** CURITIBA

Telefone: (41)3310-4494

E-mail: coep@utfpr.edu.br