

**FACULDADE ENSIN-E  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUAL O PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE  
DE JUIZ DE FORA/MG?**

**VITOR DE MELO GODINHO**

**JUIZ DE FORA  
MINAS GERAIS - BRASIL  
2024**

**VITOR DE MELO GODINHO**

**QUAL O PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE  
DE JUIZ DE FORA/MG?**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade Ensin.e, como  
requisito parcial para a conclusão do Curso  
de Graduação Educação Física.  
Orientador: Dr. Carlos Gabriel de Lade

**JUIZ DE FORA  
MINAS GERAIS - BRASIL  
2024**

## Sumário

<b>Resumo</b>	<b>3</b>
<b>1. Introdução</b>	<b>4</b>
<b>2. Problema de pesquisa</b>	<b>5</b>
<b>3. Objetivo</b>	<b>6</b>
<b>4. Hipótese</b>	<b>7</b>
<b>5. Justificativa</b>	<b>8</b>
<b>6. Metodologia</b>	<b>9</b>
<b>7. Coleta de dados</b>	<b>10</b>
<b>8. Resultados</b>	<b>10</b>
<b>9. Conclusão</b>	<b>22</b>
<b>10. Referências bibliográficas</b>	<b>23</b>

## **Agradecimentos**

À minha mãe, Janete de Melo, que sempre me apoiou e a quem eu devo tudo o que sou;

Ao meu pai, Jose Tadeu Rodrigues Godinho, que sempre me incentivou a estudar;

Ao meu irmão, Bruno de Melo Godinho que é o meu companheiro da vida e a pessoa em que me apresentou a modalidade CrossFit®;

Ao meu orientador que me ajudou nessa jornada do TCC;

Aos responsáveis do CrossFit® Juiz de Fora, Gávea CrossFit®, Base 5 CrossFit® que acreditaram no nosso projeto e permitiram a realização do trabalho nesses estabelecimentos;

E a todas as outras pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a realização desse trabalho.

## RESUMO

A prática do exercício físico é um grande aliado para aqueles que buscam uma melhor qualidade de vida. Existem diversas formas da prática do exercício físico, dentre elas está o CrossFit®. O CrossFit® é um esporte de muita intensidade que tem como objetivo aperfeiçoar todas as capacidades físicas reconhecidas do mundo fitness. O estudo tem como objetivo descrever o perfil do praticante de CrossFit® da cidade de Juiz de Fora-MG. Trata-se de um estudo descritivo onde o perfil dos usuários foi investigado através do uso de questionários: informações sociodemográficas, saúde, prática de atividade física, apoio social e autoeficácia.

**Palavras-chaves:** CrossFit®. Perfil do praticante. Mundo fitness.

## **ABSTRACT**

Practicing physical exercise is a great ally for those looking for a better quality of life. There are several ways to practice physical exercise, including CrossFit®. CrossFit® is a very intense sport that aims to improve all the physical capabilities recognized in the fitness world. The study aims to describe the profile of CrossFit® practitioners in the city of Juiz de Fora-MG. This is a descriptive study where the users' profile was investigated through the use of questionnaires: sociodemographic information, health, physical activity, social support and self-efficacy.

**Keywords:** CrossFit®. Practitioner profile. Fitness world.

## 1. Introdução

O CrossFit® é um método de treinamento que foi criado por Glag Glassman por volta de 1980, caracterizado por trabalhar no treinamento em que utilizavam barras fixas, barras com pesos e o próprio peso corporal. Esse método foi utilizado pelas forças policiais e do exército dos Estados Unidos para a preparação física dos norte-americanos. Com isso, a marca se difundiu para o mundo chegando ao Brasil por volta de 2009, por Joel Fridman.

No Brasil o número de filiados era de 345 em 23 de março de 2015. Já em 22 de março de 2019 o número de afiliados passou dos 1.100 e no dia 01 de abril de 2024 foi encontrado em torno de 565 boxes (<https://www.crossfit.com>).

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 (Crossfit.com).

E qual seria o perfil de praticante? Informações vinda do site da CrossFit® trazem que a modalidade é para todos. “De crianças a pais, avós, ex-atletas universitários e iniciantes, do competitivo ao não competitivo, o CrossFit® atende cada pessoa onde ela está em sua jornada de preparação física e é uma abordagem simples para melhorar seu desempenho físico, mental, emocional e saúde social” (<https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>).

Vimos na história do CrossFit® que inicialmente, os treinos tinham como público as forças armadas americanas (policiais) e, logo depois, foi utilizada por bombeiros e militares. Com o passar do tempo e o crescimento da marca, a “comunidade” vem crescendo também. Com isso, o perfil do praticante vem mudando. O estudo vem mostrar qual é o perfil dos praticantes dessa modalidade na cidade de Juiz de Fora/MG.

Com isso, este presente estudo buscou apresentar o perfil do praticante de CrossFit® da cidade de Juiz de Fora/MG, buscando entender o perfil sociodemográfico do praticante, hábitos de saúde, suporte social e autoeficácia.

## **2. Problema de pesquisa**

O estudo tem a problemática de buscar mostrar o perfil do praticante quanto à idade, gênero, tempo de prática, entre outros tópicos.

### **3. Objetivo**

O objetivo do estudo é caracterizar o praticante de crossfit da cidade de Juiz de Fora-MG.

#### **4. Hipótese**

A hipótese desta pesquisa é concluir que o público praticante de CrossFit® é um público jovem.

## **5. Justificativa**

A justificativa deste trabalho é coletar os dados e analisar qual o perfil e as características para entender um pouco mais sobre o praticante de CrossFit®. Podendo ser base para criações de competições e de possíveis estudos futuros, gerando um entendimento maior da modalidade na cidade.

## **6. Metodologia**

No presente estudo, foi feita uma pesquisa apontando os principais assuntos ligados ao perfil do praticante de Crossfit®. Devido ser uma comunidade que aparentemente engloba todos os perfis, o estudo é para realmente descobrir esse perfil e ajudar a comunidade a crescer cada vez mais. Realizou-se uma pesquisa utilizando as bases de dados do Google Acadêmico.

O trabalho foi realizado no período de aproximadamente quatro meses, entre março a julho de 2024, incluindo neste período correções e revisões.

Para localização dos artigos, foram utilizadas as seguintes palavras-chave em português: perfil do praticante, Brasil e Crossfit®. Em inglês as palavras-chave utilizadas serão: practitioner profile, Brazil e Crossfit®. Devido a escassez de dados publicados sobre o tema, nenhum filtro foi utilizado. Além de artigos publicados, foram utilizados TCCs, dissertações e teses relacionadas ao tema para embasar o presente trabalho.

Para finalizar as escolhas dos artigos, foi feita uma seleção onde o primeiro passo consistia em ler os títulos e traduzi-los se fosse necessário. Caso o título deixasse dúvidas, fora feito a leitura do resumo e, por fim, a leitura do artigo completo.

### **6.1. 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®. Os “boxes” identificados foram Base 5 CrossFit®, CrossFit® Gávea 2 e CrossFit® Juiz de Fora. Os participantes eram praticantes de CrossFit® da cidade de Juiz de Fora que frequentam os três “boxes” de CrossFit®, devidamente credenciadas, chamadas por convite e contatos com os responsáveis dos locais. Ao 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 alguma forma de contato, seja e-mail ou WhatsApp para que fosse enviado o formulário do Google para preenchimento.

### **6.2. Critérios de inclusão e exclusão**

Como critério de inclusão, foram consideradas boxes afiliadas pela CrossFit® e devidamente autorizadas pelos respectivos representantes legais. Além disso, para

a inclusão dos voluntários da pesquisa, era necessário ser praticante e estar devidamente matriculado nas referidas boxes de CrossFit®, assinar o termo de consentimento livre e esclarecido e ter 18 anos de idade ou mais. Formulários com informações incompletas que impossibilitem análise foram excluídos, além do não cumprimento de algum dos critérios de exclusão mencionados anteriormente.

## **7. Coleta de dados**

As coletas de dados foram feitas através de um google forms, onde foram disponibilizado link e QR code para acesso dos alunos e incentivados pelos professores dos respectivos locais, com início no dia 29 de abril e finalizadas no dia 15 de maio.

O questionário teve como objetivo investigar variáveis sociodemográficas do praticante, hábitos de saúde, suporte social e autoeficácia. O questionário utilizado foi retirado do estudo Ferraz (2019)<sup>1</sup> e está disponibilizado no Anexo 1.

## **8. Resultados**

### **8.1. Estudos específicos consultados**

O seguinte quadro abaixo transcreve os artigos utilizados como fonte para o estudo. Devido a escassez do assunto foram encontrados somente dois artigos/estudos sobre o assunto: “Estudar o perfil do praticante de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR” (Ferraz, 2019) e “Perfil epidemiológico dos praticantes de Cross Training/Crossfit® na cidade de Macapá-AP” (Cardoso, 2020).

## Quadro 1. Estudos selecionados que apresentam relação direta com o tema

Estudo	Tipo de produção/ Ano	Objetivos	Metodologias	Principais resultados
Ferraz. 2019	Artigo, 2019	Estudar o perfil do praticante de CrossFit® da cidade de Curitiba-PR	O estudo coletou os dados de 10 dos 30 possíveis "boxes" da cidade de Curitiba, e obteve 202 alunos. O questionário buscou informações sociodemográficas, saúde, prática de atividade física, apoio social e autoeficácia.	A maior proporção dos 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).
Cardoso. 2020	Artigo, 2020	Perfil epidemiológico dos praticantes de Cross Training/CrossFit® na cidade de Macapá-AP	O estudo teve como objeto o perfil epidemiológico dos praticantes de Cross Training/CrossFit na cidade de Macapá, no qual foi realizada uma pesquisa de campo, com ensaio do tipo não-experimental de natureza exploratório-descritiva, com corte transversal, e abordagem quantitativa.	As informações referentes à rotina de treinamento mostraram que a maior parte dos entrevistados treinavam com uma frequência semanal alta, de tal modo que este foi um aspecto associado como relevante para o surgimento de lesões.

### 8.2. Características sociodemográficas dos praticantes de CrossFit®.

Participaram da pesquisa 84 praticantes de CrossFit®, 48 mulheres (57,1%) e 36 homens (42,9%). A maior proporção dos praticantes estava na faixa etária acima de 40 anos para os homens, o que corresponde a 30,56% entre os homens, já nas mulheres a faixa etária foi de 25,1 a 30 anos, o que corresponde a 31,25% entre as mulheres.

A relação do IMC dos participantes da pesquisa foi que os homens apresentaram sobrepeso, o que corresponde 52,78% entre os homens, já nas mulheres as participantes estão no peso normal, o que corresponde 60,42% entre as mulheres. 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 Juiz de Fora-MG (n=84).

Variáveis	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%

Faixa etária						
18 a 25 anos	4	11,11%	9	18,75%	13	15,48%
25,1 a 30 anos	7	19,44%	15	31,25%	22	26,19%
30,1 a 35 anos	7	19,44%	9	18,75%	16	19,05%
35,1 a 40 anos	7	19,44%	6	12,50%	13	15,48%
Acima de 40 anos	11	30,56%	9	18,75%	20	23,81%

IMC						
Baixo peso (<18,5)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Peso normal (18,5< x <24,99)	12	33,33%	29	60,42%	41	48,81%
Sobrepeso (25< x <29,99)	19	52,78%	18	37,50%	37	44,05%
Obesidade (30< x)	5	13,89%	1	2,08%	6	7,14%

Estado civil						
Solteiro (a), separado (a) ou viúvo (a)	22	61,11%	22	45,83%	44	52,40%
Casado (a) ou vivendo com outro (a)	14	38,89%	26	54,17%	40	47,60%

Escolaridade						
Fundamental completo/médio incompleto	0	0,00%	3	6,25%	3	3,60%
Fundamental I completo/Fundamental II incompleto	0	0,00%	2	4,17%	2	2,40%
Médio completo / Superior incompleto	6	16,67%	6	12,50%	12	14,30%
Superior completo	30	83,33%	37	77,08%	67	79,80%

### 8.3. Características relacionadas à prática de CrossFit® dos participantes.

Grande parte dos praticantes de CrossFit® da cidade de Juiz de Fora, relataram experiência em algum esporte antes de iniciarem na modalidade, sendo: 77,78% homens e 70,83% mulheres. Grande parte iniciou na modalidade por influência dos amigos 25%, e 54,80% treinam a 2 anos ou mais. A frequência semanal de treinos não apresentou diferenças significativas entre homens e mulheres (6 e 5 dias), sendo 42,90% os que treinam 6 dias na semana e 31% os que treinam 5 dias na semana.

**Tabela 2.** Descrição das características dos praticantes em relação ao CrossFit® (n=84).

Variáveis	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%

Há quanto tempo pratica CrossFit®?	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Até 6 meses	5	13,89%	8	16,67%	13	15,50%
6 meses a 1 ano	4	11,11%	8	16,67%	12	14,30%
1 ano a 1 ano e meio	3	8,33%	3	6,25%	6	7,10%
1 ano e meio a 2 anos	3	8,33%	4	8,33%	7	8,30%
2 anos ou mais	21	58,33%	25	52,08%	46	54,80%

Iniciou no CrossFit® por influência de quem?	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Família	5	13,89%	8	16,67%	13	15,50%
Amigos	8	22,22%	13	27,08%	21	25,00%
Colegas de trabalho	3	8,33%	1	2,08%	4	4,80%
Namorado/noivo/marido	1	2,78%	6	12,50%	7	8,30%
Profissional da saúde	2	5,56%	0	0,00%	2	2,40%
Outros (mídia social, internet, tv)	17	47,22%	20	41,67%	37	44,00%

Qual sua frequência semanal de treinos?	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
2 dias na semana	1	2,78%	0	0,00%	1	1,20%
3 dias na semana	2	5,56%	5	10,42%	7	8,30%
4 dias na semana	4	11,11%	9	18,75%	13	15,50%

5 dias na semana	10	27,78%	16	33,33%	26	31,00%
6 dias na semana	16	44,44%	18	37,50%	34	42,90%
7 dias na semana	1	2,78%	0	0,00%	1	1,20%

Praticava algum esporte antes do CrossFit®?						
Sim	28	77,78%	34	70,83%	62	73,80%
Não	8	22,22%	14	29,17%	22	26,20%

#### **8.4. Informações sobre hábitos de saúde, suplementação e uso de anabolizantes pelos praticantes de CrossFit®.**

A tabela 3 apresenta dados voltados à saúde dos praticantes de CrossFit®, sem diferenças significativas entre os sexos, onde 44,05% dos praticantes de CrossFit® (homens e mulheres), relataram uma frequência de idas ao médico entre “6 a 12 meses”.

Entre homens e mulheres, o sexo masculino foi o que demonstrou possuir maior acompanhamento nutricional sendo 72,22% da amostra, e do sexo feminino foi 66,67%.

Olhando para o uso de algum tipo de suplemento alimentar, os homens são os que mais consomem 86,11%, já as mulheres são cerca de 81,25%. Em relação a percepção de saúde os homens tiveram 33,33% da amostra considerando sua saúde ótima e excelente, já as mulheres 45,83% consideram sua saúde ótima.

O uso de anabolizantes foi muito baixo segundo os praticantes, apenas 4,76% relataram usar ou já ter utilizado algum esteróide anabolizante, sendo: 2,08% da amostra feminina e 8,33% da amostra masculina. Até o presente momento, não foram encontrados artigos com a modalidade de CrossFit® com essa temática.

**Tabela 3.** Características referentes à saúde, suplementação e uso de anabolizantes por praticantes de CrossFit® de Juiz de Fora-MG (n=84).

Variáveis	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%

Você vai ao médico com que frequência?						
3 meses	1	2,78%	6	12,50%	7	8,33%
3 a 6 meses	7	19,44%	7	14,58%	14	16,67%
6 a 12 meses	14	38,89%	23	47,92%	37	44,05%
Intervalo maior que 12 meses	14	38,89%	12	25,00%	26	30,95%

Você possui acompanhamento nutricional?						
Sim	26	72,22%	32	66,67%	58	69,05%
Não	10	27,78%	16	33,33%	26	30,95%

Qual sua percepção quanto a sua saúde?						
Excelente	12	33,33%	6	12,50%	18	21,43%
Ótima	12	33,33%	22	45,83%	34	40,48%
Boa	8	22,22%	15	31,25%	23	27,38%
Regular	4	11,11%	2	4,17%	6	7,14%
Ruim	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%

Utiliza algum tipo de suplemento alimentar?						
Sim	31	86,11%	39	81,25%	70	83,33%
Não	5	13,89%	9	18,75%	14	16,67%

Você utiliza ou já utilizou algum tipo de esteroide anabolizante?						
Sim	3	8,33%	1	2,08%	4	4,76%
Não	33	91,67%	47	97,92%	80	95,24%

### 8.5. Percepção de apoio social para prática de atividade física dos praticantes de CrossFit®.

A tabela 4 apresenta dados voltados ao apoio social dos praticantes de CrossFit®, com relação a frequência de que alguém da família o convidou para fazer alguma atividade física, nos homens 41,67% falaram que “nunca” e nas mulheres 70,83% falaram que “às vezes”. Os participantes da pesquisa relataram que 59,52% (mulheres 72,92% e homens 41,67%), marcaram que “às vezes” alguém da sua família havia feito a atividade física junto. Por outro lado, grande parte dos participantes relataram “às vezes” receber um convite de algum amigo para fazer atividade física, 69,44% dos homens e 62,50% das mulheres.

**Tabela 4.** Características referentes ao apoio social para prática de atividade física dos praticantes de CrossFit® (n=84).

Variáveis	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%

Com que frequência alguém da sua família levou ou buscou para fazer atividade física?						
Nunca	18	50,00%	15	31,25%	33	39,29%
Uma vez	2	5,56%	3	6,25%	5	5,95%
Às vezes	8	22,22%	24	50,00%	32	38,10%
Quase todos os dias	6	16,67%	4	8,33%	10	11,90%
Todos os dias	2	5,56%	1	2,08%	3	3,57%

Com que frequência alguém da sua família convidou para fazer atividade física?						
Nunca	15	41,67%	9	18,75%	24	28,57%
Uma vez	3	8,33%	0	0,00%	3	3,57%

Às vezes	12	33,33 %	34	70,83 %	46	54,76 %
Quase todos os dias	3	8,33%	4	8,33%	7	8,33%
Todos os dias	3	8,33%	1	2,08%	4	4,76%

Com que frequência alguém da sua família fez atividade física com você?						
Nunca	10	27,78 %	5	10,42 %	15	17,86 %
Uma vez	3	8,33%	1	2,08%	4	4,76%
Às vezes	15	41,67 %	35	72,92 %	50	59,52 %
Quase todos os dias	5	13,89 %	4	8,33%	9	10,71 %
Todos os dias	3	8,33%	3	6,25%	6	7,14%

Com que frequência alguém da sua família incentivou a fazer atividade física?						
Nunca	6	16,67 %	4	8,33%	10	11,90 %
Uma vez	3	8,33%	1	2,08%	4	4,76%
Às vezes	14	38,89 %	12	25,00 %	26	30,95 %
Quase todos os dias	8	22,22 %	20	41,67 %	28	33,33 %
Todos os dias	5	13,89 %	11	22,92 %	16	19,05 %

Com que frequência alguém da sua família disse que acham bom que você faça atividade física?						
Nunca	4	11,11 %	1	2,08%	5	5,95%
Uma vez	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%

Às vezes	16	44,44 %	13	27,08 %	29	34,52 %
Quase todos os dias	7	19,44 %	14	29,17 %	21	25,00 %
Todos os dias	9	25,00 %	15	31,25 %	24	28,57 %

Com que frequência algum amigo convidou para fazer atividade física?						
Nunca	1	2,78%	2	4,17%	3	3,57%
Uma vez	1	2,78%	3	6,25%	4	4,76%
Às vezes	25	69,44 %	30	62,50 %	55	65,48 %
Quase todos os dias	8	22,22 %	11	22,92 %	19	22,62 %
Todos os dias	1	2,78%	4	8,33%	5	5,95%

Com que frequência algum amigo fez atividade física com você?						
Nunca	2	5,56%	4	8,33%	6	7,14%
Uma vez	0	0,00%	5	10,42 %	5	5,95%
Às vezes	18	50,00 %	23	47,92 %	41	48,81 %
Quase todos os dias	11	30,56 %	8	16,67 %	19	22,62 %
Todos os dias	5	13,89 %	8	16,67 %	13	15,48 %

Com que frequência algum amigo incentivou a fazer atividade física?						
Nunca	1	2,78%	3	6,25%	4	4,76%
Uma vez	0	0,00%	1	2,08%	1	1,19%
Às vezes	23	63,89 %	21	43,75 %	44	52,38 %

Quase todos os dias	9	25,00 %	16	33,33 %	25	29,76 %
Todos os dias	3	8,33%	7	14,58 %	10	11,90 %

Com que frequência algum amigo disse que gosta de fazer atividade física?						
Nunca	0	0,00%	1	2,08%	1	1,19%
Uma vez	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Às vezes	23	63,89 %	24	50,00 %	47	55,95 %
Quase todos os dias	10	27,78 %	14	29,17 %	24	28,57 %
Todos os dias	3	8,33%	9	18,75 %	12	14,29 %

Com que frequência algum amigo disse que acha bom que você faça atividade física?						
Nunca	1	2,78%	1	2,08%	2	2,38%
Uma vez	0	0,00%	1	2,08%	1	1,19%
Às vezes	22	61,11 %	22	45,83 %	44	52,38 %
Quase todos os dias	8	22,22 %	13	27,08 %	21	25,00 %
Todos os dias	5	13,89 %	11	22,92 %	16	19,05 %

### 8.6. Percepção de autoeficácia para prática de atividade física dos praticantes de CrossFit®.

A tabela 5 apresenta dados voltados à autoeficácia dos praticantes de CrossFit®. 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, não vêem o clima (97,62%), as tarefas (75%) e a preguiça (90,48%) como barreiras para serem ativos fisicamente.

**Tabela 5.** Características referentes à autoeficácia para prática de atividade física dos praticantes de CrossFit® (n=84).

Variáveis	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que não conheça lugares perto de casa onde eu possa praticar?						
Discordo muito	1	2,78%	0	0,00%	1	1,19%
Discordo	8	22,22%	4	8,33%	12	14,29%
Concordo	11	30,56%	32	66,67%	43	51,19%
Concordo muito	16	44,44%	12	25,00%	28	33,33%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que não tenha companhia?						
Discordo muito	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Discordo	0	0,00%	1	2,08%	1	1,19%
Concordo	14	38,89%	22	45,83%	36	42,86%
Concordo muito	22	61,11%	25	52,08%	47	55,95%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que não consiga realizar os exercícios/movimentos bem?						
Discordo muito	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Discordo	6	16,67%	6	12,50%	12	14,29%
Concordo	20	55,56%	31	64,58%	51	60,71%
Concordo muito	10	27,78%	11	22,92%	21	25,00%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que tenha outras coisas mais interessantes para fazer (ler, ficar sem fazer nada)?						
Discordo muito	1	2,78%	0	0,00%	1	1,19%
Discordo	3	8,33%	2	4,17%	5	5,95%

Concordo	14	38,89%	30	62,50%	44	52,38%
Concordo muito	18	50,00%	16	33,33%	34	40,48%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando não estou motivado?						
Discordo muito	1	2,78%	0	0,00%	1	1,19%
Discordo	5	13,89%	3	6,25%	8	9,52%
Concordo	18	50,00%	27	56,25%	45	53,57%
Concordo muito	12	33,33%	18	37,50%	30	35,71%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando estou com preguiça?						
Discordo muito	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Discordo	4	11,11%	4	8,33%	8	9,52%
Concordo	21	58,33%	28	58,33%	49	58,33%
Concordo muito	11	30,56%	16	33,33%	27	32,14%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando não tenho tempo?						
Discordo muito	1	2,78%	0	0,00%	1	1,19%
Discordo	6	16,67%	14	29,17%	20	23,81%
Concordo	22	61,11%	23	47,92%	45	53,57%
Concordo muito	7	19,44%	11	22,92%	18	21,43%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando o clima está ruim (frio, chuva, calor)?						
Discordo muito	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Discordo	0	0,00%	2	4,17%	2	2,38%
Concordo	16	44,44%	28	58,33%	44	52,38%
Concordo muito	20	55,56%	18	37,50%	38	45,24%

---

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando tenho de acordar cedo?						
Discordo muito	0	0,00%	1	2,08%	1	1,19%
Discordo	0	0,00%	1	2,08%	1	1,19%
Concordo	18	50,00%	27	56,25%	45	53,57%
Concordo muito	18	50,00%	19	39,58%	37	44,05%

Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando não tenho dinheiro para pagar?						
Discordo muito	1	2,78%	0	0,00%	1	1,19%
Discordo	8	22,22%	7	14,58%	15	17,86%
Concordo	18	50,00%	33	68,75%	51	60,71%
Concordo muito	9	25,00%	8	16,67%	17	20,24%

## **9. Conclusão**

Em sua maior proporção os praticantes de CrossFit® da cidade de Juiz de Fora-MG são jovens, 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 seis vezes e maioria praticava algum esporte antes do CrossFit®. Homens classificados com sobrepeso, mulheres classificadas com peso normal. A maioria possui uma percepção de saúde boa/ótima/excelente, vão ao médico pelo menos duas vezes ao ano, possuem acompanhamento nutricional, utilizam suplementos alimentares e não utilizam esteróides 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.

## **10. Referências bibliográficas**

1. Ferraz, F. F. V. PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE CURITIBA-PR. Universidade Tecnológica Federal do Paraná Departamento Acadêmico de Educação Física Curso de Bacharelado em Educação Física. p. 1-57, 2019.
2. Cardoso, Kátia C. S. PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DOS PRATICANTES DE CROSS TRAINING/CROSSFIT NA CIDADE DE MACAPÁ-AP. UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ. 2020.

## Anexo 1

### Seção 1 de 2

Perfil dos praticantes de CrossFit® da cidade de Juiz de Fora - MG

Fala comunidade, sou o Vitor Godinho aluno de Educação Física, estou no 7º período do curso e venho fazer um convite muito importante a vocês. Venho convidar a todos a participar do meu TCC no qual o tema é "O perfil do praticante de CrossFit® da cidade de Juiz de Fora - MG", a participação de vocês será através da resposta do formulário. Sou orientado pelo Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade, com o contato pelo E-mail prof.gabriel.lade@ensin-e.edu.br, e meu contato para qualquer dúvida é (32) 99165-1356.

Eu, Vitor de Melo Godinho, responsável pelo projeto de pesquisa intitulado "**QUAL O PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE JUIZ DE FORA/MG?**" sob orientação do Prof. Dr Carlos Gabriel de Lade, declaro que os dados coletados nesta pesquisa será de utilidade para a pesquisa e serão mantidos sob absoluto sigilo.

( ) Li e estou ciente

### Seção 2 de 2

1. Qual o local em que você frequenta?
  - ( ) CrossFit® Juiz de Fora
  - ( ) Gávea CrossFit®
  - ( ) Base 5 CrossFit®
2. Qual sua data de nascimento?
3. Qual é o seu peso atual? (Kg)
4. Qual é a sua altura?
5. Qual é o seu estado civil?
  - ( ) Solteiro (a), separado (a) ou viúvo (a)
  - ( ) Casado (a) ou vivendo com outro (a)
6. Qual destes itens você possui em casa?
  - ( ) Forno micro-ondas
  - ( ) Empregados mensalistas
  - ( ) Motocicleta
  - ( ) Automóvel

- Máquina de lavar roupa
  - Microcomputadores, notebook (desconsidere tablets, palmtops, smartphones)
  - Freezer ou geladeira duplex
  - Geladeira
  - Banheiro
  - Lavadora de louças
  - Secadora de roupas, considerando lava e seca
7. Qual é o grau de escolaridade do responsável financeiro da sua família?
- Analfabeto / Fundamental I Incompleto
  - Fundamental I completo/ Fundamental II incompleto
  - Fundamental completo/ Médio incompleto
  - Médio completo/ Superior incompleto
  - Superior completo
8. Sexo:
- Masculino
  - Feminino
  - Não declarar
9. Há quanto tempo pratica CrossFit®?
- Até 6 meses
  - 6 meses a 1 ano
  - 1 ano a 1 ano e meio
  - 1 ano e 1/2 a 2 anos
  - 2 anos ou mais
10. Iniciou no CrossFit® por influência de quem?
- Família
  - Amigos
  - Colegas de trabalho
  - Namorado/noivo/marido
  - Profissional da saúde
  - Outros
11. Qual sua frequência semanal de treino?
- 1 dia na semana
  - 2 dias na semana

- 3 dias na semana
- 4 dias na semana
- 5 dias na semana
- 6 dias na semana
- 7 dias na semana

12. Praticava algum esporte antes do CrossFit®?

- Sim
- Não

13. Você vai ao médico com que frequência?

- Cada 3 meses
- Cada 3 a 6 meses
- Cada 6 a 12 meses
- Intervalo maior que 12 meses

14. Você possui acompanhamento nutricional?

- Sim
- Não

15. Qual sua percepção quanto a sua saúde?

- Ruim
- Regular
- Boa
- Ótima
- Excelente

16. Utiliza algum tipo de suplemento alimentar?

- Sim
- Não

17. Utiliza algum tipo de esteroides anabolizantes?

- Sim
- Não

18. Com que frequência alguém da sua família levou ou buscou para fazer atividade física?

- Nunca
- Uma vez
- Às vezes
- Quase todos os dias

Todos os dias

19. Com que frequência alguém da sua família convidou para fazer atividade física?

Nunca

Uma vez

Às vezes

Quase todos os dias

Todos os dias

20. Com que frequência alguém da sua família fez atividade física com você?

Nunca

Uma vez

Às vezes

Quase todos os dias

Todos os dias

21. Com que frequência alguém da sua família incentivou a fazer atividade física?

Nunca

Uma vez

Às vezes

Quase todos os dias

Todos os dias

22. Com que frequência alguém da sua família disse que acham bom que você faça atividade física?

Nunca

Uma vez

Às vezes

Quase todos os dias

Todos os dias

23. Com que frequência algum amigo convidou para fazer atividade física?

Nunca

Uma vez

Às vezes

Quase todos os dias

Todos os dias

24. Com que frequência algum amigo fez atividade física com você?

- Nunca
- Uma vez
- Às vezes
- Quase todos os dias
- Todos os dias

25. Com que frequência algum amigo incentivou a fazer atividade física?

- Nunca
- Uma vez
- Às vezes
- Quase todos os dias
- Todos os dias

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

- Nunca
- Uma vez
- Às vezes
- Quase todos os dias
- Todos os dias

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

- Nunca
- Uma vez
- Às vezes
- Quase todos os dias
- Todos os dias

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

- Discordo muito
- Discordo
- Concordo
- Concordo muito

29. Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que não tenha companhia?

- Discordo muito
- Discordo
- Concordo

- Concordo muito
30. Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que não consiga realizar os exercícios/movimentos bem?
- Discordo muito
- Discordo
- Concordo
- Concordo muito
31. Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo que tenha outras coisas mais interessantes para fazer (ler, ficar sem fazer nada)?
- Discordo muito
- Discordo
- Concordo
- Concordo muito
32. Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando não estou motivado?
- Discordo muito
- Discordo
- Concordo
- Concordo muito
33. Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando estou com preguiça?
- Discordo muito
- Discordo
- Concordo
- Concordo muito
34. Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando não tenho tempo?
- Discordo muito
- Discordo
- Concordo
- Concordo muito
35. Eu consigo ser ativo fisicamente mesmo quando o clima está ruim (frio, chuva, calor)?
- Discordo muito
- Discordo
- Concordo
- Concordo muito

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

Discordo muito

Discordo

Concordo

Concordo muito

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

Discordo muito

Discordo

Concordo

Concordo muito