

GRAZIELLE CRISTINA GOMES DA SILVA

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E SATISFAÇÃO DO PRATICANTE DE UM
PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO EXTREMO (PCE)**

UBERABA

2022

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Grazielle Cristina Gomes da Silva

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E SATISFAÇÃO DO PRATICANTE DE UM
PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO EXTREMO (PCE)**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Educação Física, área de concentração “Educação Física, Esporte e Saúde” (Linha de Pesquisa: Comportamento Motor e Análise do Movimento Humano), da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito parcial para obtenção do título de mestre.

Orientador: Dr. Dernival Bertoncello

UBERABA

2022

Catálogo na fonte:

Biblioteca da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

S58p	Silva, Grazielle Cristina Gomes da Perfil sociodemográfico e satisfação do praticante de um Programa de Condicionamento Extremo (PCE) / Grazielle Cristina Gomes da Silva. – 2022. 56 f. : tab. Dissertação (Mestrado em Educação Física) -- Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2022 Orientador: Prof. Dr. Demival Bertoncello 1.Treinamento intervalado de alta intensidade. 2. Esportes. 3. Motivação. 4. Satisfação pessoal. I. Bertoncello, Demival. II. Univer- sidade Federal do Triângulo Mineiro. III.Título. CDU 796.015.542
------	--

Grazielle Cristina Gomes da Silva

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E SATISFAÇÃO DO PRATICANTE DE UM
PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO EXTREMO (PCE)**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Educação Física, área de concentração “Educação Física, Esporte e Saúde” (Linha de Pesquisa: Comportamento Motor e Análise do Movimento Humano), da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito parcial para obtenção do título de mestre.

Aprovada em 31 de Agosto de 2022

Banca examinadora:

Dr. Dernival Bertoncello – Orientador
Universidade Federal do Triangulo Mineiro

Dr. Gladson Ricardo Flor Bertolini– Membro titular
Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Dr^a Suraya Gomes Novais Shimano– Membro titular
Universidade Federal do Triangulo Mineiro

AGRADECIMENTOS

Esse momento não poderia acontecer de forma diferente se não fosse à presença de pessoas importantes na minha vida.

Antes de tudo, agradeço a Deus por ter me abençoado com a oportunidade de ter vivenciado esse momento. Ao meu orientador Prof. Dr. Dernival, uma excelente pessoa, obrigada por ter me orientado durante essa trajetória e me ensinado o quão importante é a carreira acadêmica.

A minha família, especialmente aos meus pais, irmão e aos meus avós Luiz e Margarida, agradeço imensamente por terem acreditado em mim, por terem me apoiado em todos os momentos e por não me deixarem desistir. Amo vocês.

Ao meu amigo de mestrado, Danilo. Obrigado pela paciência, por todo suporte oferecido nesses anos.

Nesses anos construí uma nova família em Uberaba, não poderia de deixar de agradecer aos meus amigos/irmãos que nesses anos não mediram esforços para me ajudar. Jean, Marina, Gabriel, Ênila, Roberta, Beatriz, obrigada por todo apoio.

Desejo muito sucesso aos meus colegas de Laboratório de Análise do Movimento Humano – LAMH, aos professores do PPGEF e funcionários da UFTM.

Obrigada!

Dedico esse trabalho a todos que me incentivaram e apoiaram de alguma maneira nessa jornada.

RESUMO

O Programa de Condicionamento Extremo (PCE) é definido como um treinamento de força e condicionamento físico que enfatiza exercícios funcionais e constantemente variados, executados em intensidade alta. Sabe-se que existe uma grande procura por exercício físico regular, porém ainda há grande rotatividade dentro das academias. Os motivos citados pelo abandono da prática são diversos, entre eles, a falta de tempo e também falta de motivação. Em relação aos motivos que levam à adesão ao treinamento são o controle do peso corporal, a busca por saúde em geral e também sua satisfação. O entendimento sobre o perfil da população que pratica o programa de condicionamento extremo é importante para se delinear propostas individuais de treinamento a fim de manter a adesão e possivelmente, evitar lesões e problemas corporais. Assim, os objetivos do presente estudo foram: caracterizar o praticante de PCE a partir de questões sociais, econômicas e de saúde, e também identificar os principais componentes motivacionais que o praticante de condicionamento extremo apresenta e seu nível de satisfação para a prática esportiva. O delineamento do estudo foi do tipo observacional, transversal, descritivo, baseado em um formulário produzido aplicado por meio de uma plataforma online. Esta dissertação apresenta dois artigos com os resultados agrupados para definição do perfil sociodemográfico e outro direcionado para análise do nível de satisfação dos esportistas quanto à modalidade. A amostra foi composta por 210 praticantes de PCE de 10 diferente boxes com no mínimo 150 esportistas praticantes regularmente em cada um deles. Os resultados indicam as mulheres como sendo a maioria, jovens adultos com escolaridade se concentrado em nível superior e pós-graduação. O índice de lesão é baixo e não está associado à prática de mais de uma modalidade esportiva, o que poderia ser um dos indicativos para aumento do esforço físico e, consequentemente, maior predisposição às lesões. O principal motivo sobre a escolha pela modalidade é em relação aos fundamentos apresentados pela modalidade e a dinâmica dos treinamentos, seguido pela busca por saúde e qualidade de vida. O praticante há mais tempo da modalidade indica melhorias em sua saúde, sendo o nível de satisfação muito bom.

Palavras - chave: Treinamento Intervalado de Alta Intensidade; Classe Social; Formulário; Esportes; Motivação; Satisfação do atleta.

LISTA DE TABELAS

ARTIGO 1

Tabelas	Página
1 Aspectos físicos e sociodemográficos dos esportistas.....	40
2 Dados gerais sobre o treinamento dos praticantes de PCE	41
3 Análise de associações entre as variáveis.....	43

ARTIGO 2

1 Caracterização da amostra.....	21
2 Análise de associações significativas entre as variáveis tempo e frequência de treinamento e a percepção de saúde e qualidade do sono.....	23
3 Valores médio de score e associações entre indicadores de satisfação pela prática do condicionamento extremo (valores de r de Spearman).....	23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 ARTIGOS PRODUZIDOS	16
2.1 ARTIGO 1.....	16
2.2 ARTIGO 2.....	29
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS.....	44
ANEXO - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	47
APÊNDICE 1 - FORMULÁRIO - PERFIL DO ATLETA	49
APÊNDICE 2 - QSA (atletas – versão atual)	54

1 INTRODUÇÃO

Entre diversos tipos de treinamentos, o Programa de Condicionamento Extremo (PCE) é caracterizado por sequência que utiliza altos volumes e grande variedade de exercícios de forma intensa (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES 2015), considerado de alta intensidade (HIIT) (CLAUDINO *et al.*, 2018). Em 2013 foi destacado entre as três principais tendências *fitness* mundiais, segundo a pesquisa anual do American College Sports Medicine (ACSM) (THOMPSON, 2014; THOMPSON, 2015).

Atualmente o PCE é considerado como um dos modos de treinamento funcional de alta intensidade que mais tem crescido (CLAUDINO *et al.*, 2018), definido como um treinamento de força e condicionamento físico que enfatiza exercícios funcionais e constantemente variados, executados em uma intensidade alta (MONTALVO *et al.*, 2017; SPREY *et al.*, 2016). A modalidade foi desenvolvida por Greg Glassman nos anos 90, porém, só em 2000 foi reconhecida como companhia *fitness* (TAYANE, 2019).

O programa foi desenvolvido inicialmente para treinamento militar (MEYER; MORRISON; ZUNIGA, 2017), e se espalhou gradualmente entre a população civil, que chamou a atenção da população fisicamente ativa (SPREY *et al.*, 2016). Mas recentemente, a modalidade cresceu de um pequeno grupo de academias na costa oeste dos Estados Unidos para mais de 10.000 afiliadas em todo o mundo (SUMMITT *et al.*, 2016).

O treinamento pode ser idealizado para pessoas que nunca praticaram exercício físico regular e também para aquelas pessoas que treinam há anos, uma vez que é modificado todos os dias, sendo adaptado conforme o objetivo de cada atleta, independente da idade e nível de treinamento (CrossFit Journal, 2002).

As programações dos treinos em grupos são chamadas de “*Workouts of the Day*”, ou WOD, geralmente divididos em circuitos com diversas combinações de exercícios, com pouco ou nenhum período de descanso, realizados de forma rápida e de alta intensidade (BUTCHER *et al.*, 2015). Consiste em uma série de exercícios que incluem os aeróbicos / condicionamento metabólico (cardiovasculares) que abrangem exercícios de remo, corrida e ciclismo, levantamento olímpico/ levantamento de força enfatizando os agachamentos, levantamento terras e supino e por último movimento de ginásticas que consistem em burpees, abdominais, flexões, escaladas de cordas (WEISENTHAL *et al.*, 2014; SPREY *et al.*, 2016; MONTALVO *et al.*, 2017; HOPKINS

et al., 2017), buscando otimizar dez valências físicas, que são: (1) resistência cardiovascular / respiratória, (2) resistência, (3) força, (4) flexibilidade, (5) potência, (6) velocidade, (7) coordenação, (8) agilidade, (9) equilíbrio e (10) precisão (GLASSMAN, 2003).

Muito se sabe que a procura por exercício físico regular tem aumentado, porém ainda há uma grande rotatividade da população em academias, mesmo sabendo dos muitos benefícios que a prática traz para a saúde a curto e longo prazos (SANTOS; COTRIM, 2006), trazendo então a necessidade de conhecer melhor o perfil dessa população e os motivos da procura e do abandono da prática esportiva. Alguns dos motivos relatados para não se exercitar ou abandonar a prática esportiva são a falta de tempo, falta de energia, tanto mental quanto física, e também a falta de motivação. Como motivos de adesão têm-se o controle de peso corporal, diminuição de estresse, depressão e também risco de hipertensão, e, por último, porém não menos importante, a satisfação do atleta, quando o indivíduo busca também o lazer e a diversão, juntamente com os benefícios ligados à saúde física (WEINBERG; GOULD, 2017).

A satisfação do atleta na prática esportiva também pode estar ligada ao seu desempenho, sendo entendida como *"um estado afetivo positivo resultante de um processo complexo de avaliação de estruturas, e resultados associados à experiência desportiva"* (RIEMER; CHELLADURAI, 1998).

Como é sabido, a participação do atleta em uma determinada modalidade é voluntária e um atleta satisfeito é visto como pré-requisito para desempenho de altos níveis (RIEMER; CHELLADURAI, 1998), além de que a sua satisfação pode ser usada para mensurar a eficiência do treinamento (BORREGO et al., 2010).

Na prática, é importante também que o treinador conheça seu público, sendo eles de recreação ou de competição, que saiba analisar desejos e expectativas da equipe, seus objetivos pessoais e estar atento às necessidades particulares de cada um (GOMES; PAIVA, 2010), para que atinjam o sucesso e um bom rendimento. Para isso, o treinador pode utilizar como instrumentos, questionários a fim de conhecer o perfil desses praticantes, além da avaliação de sua satisfação com o treinamento apresentado.

Segundo Gil (2019), a estruturação de um questionário é feita por diversas questões com o objetivo de obter informações específicas sendo considerada uma técnica de investigação. A utilização de dados de um instrumento inválido pode super-

representar, omitir ou sub-representar algumas facetas do construir e refletir variáveis fora do domínio de construção. Um instrumento de avaliação de conteúdo inválido poderia indicar erroneamente a ocorrência ou não ocorrência de efeitos clinicamente significativos do tratamento.

Em 1997, Chelladurai e Rimer construíram o *Athlete Satisfaction Questionnaire* (ASQ), instrumento multidimensional, desenvolvido por Riemer e Chelladurai (1998), para avaliar a satisfação dos atletas com a sua experiência desportiva. O Questionário de Satisfação em Atletas (QSA) é uma versão traduzida e adaptada por Gomes (2008) do ASQ, desenvolvido por Riemer e Chelladurai (1998).

A versão traduzida por Gomes (2008) pode ser aplicada em momentos diferentes, sendo um no final da época desportiva ("versão retrospectiva") e outro no decorrer da época desportiva ("versão atual"), servindo neste último caso para aferir a satisfação dos atletas ao longo do tempo.

1.1 CONDICIONAMENTO EXTREMO

Programas de condicionamento extremo (PCE) são regimes de treinamento de condicionamento físico que dependem de exercícios aeróbicos, pliométricos e de resistência, geralmente com altos níveis de intensidade por um curto período de tempo (AUNE; POWERS, 2016). As sessões de treino também conhecidas como "*Workout of the Day*", ou WOD, consistem em treinos em circuito com base em três tipos de exercícios: ginástica, que consiste em exercícios com o próprio corpo; metabólico, que são caracterizados por exercícios cardiovasculares; e halterofilismo, com levantamento de pesos. Assim, as sessões de PCE podem variar muito, misturando diferentes tipos de exercícios com padrões de movimento distintos (FORTE et al., 2021).

Os PCE geralmente envolvem atividades físicas de alto volume e alta intensidade com curtos períodos de descanso entre os movimentos e uso de exercícios articulares múltiplos (KNAPIK, 2015). Além de servir como um programa de treino, alguns indivíduos buscam o *CrossFit®*, uma das marcas registradas do PCE, como um esporte competitivo (CROSSFIT LLC, 2022). Os treinos visam melhorar a aptidão cardiovascular, composição corporal, resistência, flexibilidade, força, potência, equilíbrio e capacidade anaeróbica (GIANZINA; KASSOTAKI, 2019).

Há grande número de indivíduos realizando esse tipo de exercício físico, desde aparentemente saudáveis até mesmo obesos ou, como está sendo popularizado, por uma população adaptada. Além disso, os PCE permitem que os participantes realizem os exercícios em locais diferentes das academias, atraindo também indivíduos não adaptados às academias tradicionais (TIBANA; SOUSA, 2018).

1.2 DELINEAMENTO DE PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

O censo demográfico de um país é uma investigação complexa que utiliza estatísticas para investigar características de uma população em território nacional. E por ser uma pesquisa completa, ela é a única fonte de referência para real conhecimento sobre as características e condições de vida da população em todo município (IBGE, 2010). Os resultados dessa pesquisa norteiam políticas de saúde, dentre outras, e constitui diretrizes para diferentes frentes de atenção à população.

A característica de uma determinada população é feita a partir de indicadores demográficos como, por exemplo: população, sexo, taxa de crescimento, taxa de natalidade, taxa de mortalidade, entre outros que podem caracterizar a população escolhida (FRANCO, 2012).

Para modalidades esportivas, o conhecimento sobre o perfil sociodemográfico dos esportistas vem ao encontro da necessidade de se adaptar os treinamentos, adequar os espaços físicos, dentre outras variantes que podem ser modificadas em decorrência da caracterização dos praticantes.

Nesse estudo foram escolhidos indicadores que indicassem características da população envolvida (PCE) como, por exemplo: idade, sexo, nível de escolaridade e profissão.

1.3 SATISFAÇÃO NO ESPORTE

A satisfação é uma determinante de estudo em diferentes situações como no ambiente de trabalho, por exemplo, podendo estar relacionada à sua eficiência e eficácia organizacional de acordo com a função exercida (CRUZ et al., 2022), além de estar ligada à felicidade e o nível de cooperação no ambiente (RIEMER; CHELLADURAI, 1998).

Em relação à prática esportiva, a satisfação é um estado emocional resultante de uma experiência desportiva e, conseqüentemente, podendo estar ligada ao desempenho da tarefa (RIEMER; CHELLADURAI, 1998), sendo um requisito importante para medir a eficiência dentro de um programa de treinamento. (BORREGO et al., 2010).

Sabe-se que a participação do atleta em uma determinada modalidade é voluntária (RIEMER; CHELLADURAI, 1998). Muitas pessoas buscam melhor qualidade de vida ao iniciar programas de exercícios e, caso ele não seja uma experiência positiva para indivíduo, a chance de não haver adesão prolongada aos treinos é maior (WEINBERG; GOULD, 2017). Com isso, o prazer e a motivação para a prática esportiva estão intimamente ligados a continuidade do indivíduo nos programas de exercícios e integração deles como parte de sua rotina (WEINBERG; GOULD, 2017).

Outra combinação importante é a relação entre treinador e atleta, refletindo em uma parceria na qual é possível ajustar os eventuais desacordos entre ambas as partes, resultando uma melhor experiência e desempenho esportivo, bem como o bem-estar geral (DAVIS; JOWETT; TAFVELIN, 2019).

1.4 DELINEAMENTO DA PROPOSTA

Em se tratando do presente trabalho, a pergunta que surge é: quais dados seriam importantes para caracterização dos praticantes de PCE, a fim de direcionar as adaptações de treinamento e contribuir para outros estudos com enfoque mais na técnica dos exercícios? Ao procurar direcionar para prováveis respostas a esta questão, pensou-se em realizar um mapeamento geral sobre essa população, estudar as variáveis e possíveis associações entre si, com intuito de conhecer os esportistas e direcionar para que outras pesquisas tenham mais embasamento na definição de seus objetivos, bem como contribuir para que os profissionais relacionados ao PCE tenham mais subsídios sobre o perfil dos praticantes.

Ao considerar ser o PCE um esporte recente e que tem sua difusão em larga escala pelo Brasil, também pela necessidade de se delinear o perfil do esportista, o presente estudo pode trazer subsídios para a população praticante de PCE, uma vez que delinear seu perfil frente ao grupo em que se encontra, há contribuições para que haja mais interação e melhor desempenho no esporte. Para os treinadores e gestores dos locais de prática, a adequação do treinamento envolve linguagem, equipamentos, cronograma, dentre outros cuidados, e que são melhores definidos uma vez que eles conhecem algumas caracterizações dos esportistas. Para os pesquisadores, os resultados aqui poderão direcionar para estudos que direcionem para os processos de avaliação física dos praticantes de PCE.

A partir do exposto, a equipe elaborou um questionário afim que delinear o perfil do atleta, com questões que foram formuladas de forma objetiva e clara, para um bom entendimento.

O objetivo deste trabalho foi caracterizar o praticante de PCE a partir de questões sociais, econômicas e de saúde, e também identificar os principais componentes motivacionais que o praticante de condicionamento extremo apresenta e seu nível de satisfação para a prática esportiva.

Para isso, dois artigos foram escritos. O primeiro artigo se trata da caracterização do praticante de PCE e de lesões associadas ao esporte, e o segundo artigo traz as motivações e a satisfação do esportista na modalidade. Os dois trabalhos serão apresentados a seguir.

Como parte desse trabalho, são apresentados, também, como apêndices, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, Formulário preparado para a pesquisa e o Questionário de satisfação do atleta.

2 ARTIGOS PRODUZIDOS

2.1ARTIGO 1

Este artigo foi submetido à Revista Saúde e Pesquisa (ISSN 2176-9206 On-line)

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E LEVANTAMENTO SOBRE LESÃO EM
ATLETA PRATICANTE DE UM PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO EXTREMO**

SOCIODEMOGRAPHIC PROFILE AND SURVEY ON INJURY IN AN ATHLETE
PRACTICING AN EXTREME CONDITIONING PROGRAM

Grazielle Cristina Gomes da Silva

Danilo Santos Rocha

Yan Henrique de Oliveira Viaro

Isabel Aparecida Porcatti de Walsh

Dernival Bertoncello

RESUMO

O objetivo desse estudo é descrever o perfil sociodemográfico do praticante de Programa de Condicionamento Extremo (PCE) e verificar associação entre lesão, tempo de prática, prática associada à outra modalidade e ao acompanhamento de

profissional especializado, que consistiram em hipóteses alternativas. Trata-se de um estudo observacional, transversal, descritivo, baseado em um formulário aplicado por meio de uma plataforma online. Foram avaliados 210 participantes entre homens e mulheres praticantes de PCE, a idade média foi de $30,55 \pm 6,42$ anos, massa corporal (kg) de $72,2 \pm 13,10$ e estatura (m) $1,7 \pm 0,1$. Os praticantes de Programa de Condicionamento Extremo são maioria de mulheres adultas jovens, com escolaridade se concentrado em nível superior e pós-graduação e com maior tempo de prática há mais de três anos e com alta frequência semanal. O índice de lesão é baixo e não está associado à prática de mais uma modalidade esportiva.

Palavras-chave: Treinamento Intervalado de Alta Intensidade; Classe Social; Formulário; Esportes.

ABSTRACT

The objective of this study is to describe the sociodemographic profile of the Extreme Conditioning Program (ECP) practitioner and to verify the association between injury, time of practice, practice associated with another modality and the follow-up of a specialized professional, which consisted of alternative hypotheses. This is an observational, cross-sectional, descriptive study, based on a form applied through an online platform. A total of 210 participants were evaluated, including men and women practicing ECP, the mean age was 30.55 ± 6.42 years, body mass (kg) of 72.2 ± 13.10 and height (m) $1.7 \pm 0, 1$. The Extreme Conditioning Program practitioners are mostly young adult women, with education concentrated at higher and postgraduate levels and with more time of practice for more than three years and with a high weekly frequency. The injury rate is low and is not associated with the practice of more than one sport.

Keywords: High IntensityInterval Training; Socialclass; Form; Sports.

INTRODUÇÃO

Segundo a pesquisa anual do American College Sports Medicine (ACSM), em 2013 o Treinamento de alta intensidade estava entre as três principais tendências *fitness* mundiais (THOMPSON, 2014; THOMPSON, 2015). As características

principais que tornam um Programa de Condicionamento extremo (PCE) um treinamento intenso são os altos volumes e variedades de exercícios (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

O objetivo do PCE é desenvolver ampla gama de habilidades que também requerem força máxima, longa resistência ou desempenho modal misto. Segundo o site oficial do *Crossfit*, marca registrada da modalidade, esta é considerada um estilo de vida, caracterizada por exercícios seguros e eficazes, que abrangem todo o tipo de público, desde os mais treinados até aqueles que estão apenas começando um estilo de vida mais fitness. Além disso, a modalidade melhora a saúde e a performance do indivíduo (CrossFit Journal, 2002).

Estudos atuais têm sido direcionados para conhecer e elucidar os benefícios promovidos pela prática de exercício físico regular (HADDOCK et., 2016; WARBURT; BREDIN, 2017; TIBANA et AL., 2017), porém é importante que a população de praticantes seja caracterizada a partir de indicadores que direcionem os estudos e os treinamentos para os perfis dos esportista, inclusive, para prevenção de lesões e direcionamento individualizado do treinamento.

O objetivo desse estudo é descrever o perfil sociodemográfico do praticante de PCE e verificar associação entre lesão, tempo de prática, prática associada à outra modalidade e ao acompanhamento de profissional especializado, que consistiram em hipóteses alternativas.

METODOLOGIA

DELINEAMENTO DO ESTUDO

Essa pesquisa se trata de um estudo observacional, transversal, descritivo, baseado em um formulário aplicado por meio de uma plataforma online.

AMOSTRA

Foram convidados para esta pesquisa praticantes de PCE de 10 diferentes boxes com no mínimo 150 esportistas praticantes regularmente em cada um deles. Considerando erro amostral permitido de 5% e nível de confiança de 95%, chegou-se ao número de 210. O critério de inclusão consistiu em homens e mulheres, com idade

superior a 18 anos, praticantes de PCE e que concordassem com o termo de consentimento livre e esclarecido. Como critério de não inclusão, consideraram-se praticantes que não frequentavam nenhum box / academia durante a pesquisa, e que não concordassem com o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram excluídos da pesquisa os que não preencheram corretamente os formulários apresentados.

A pesquisa foi realizada por meio de redes sociais, com formulário elaborado e destinado por plataformas e enviados para treinadores e praticantes da modalidade esportiva, onde incluía o convite e em anexo o link do formulário online, elaborado pela plataforma Google Forms.

Todos os procedimentos tiveram aprovação prévia pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, por meio do parecer 3.290.661.

ELABORAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

Para a construção do conteúdo do questionário, foi seguida uma ordem cronológica de etapas, de acordo com o destacado na literatura para o processo de construção de instrumentos, que são elas: estabelecimento da estrutura conceitual; definição dos objetivos do instrumento e da população envolvida; construção dos itens e das escalas de resposta; seleção e organização dos itens; estruturação do instrumento (COLUCI; ALEXANDRE; MILANI, 2015).

Os pesquisadores se reuniram para determinar quais seriam o enfoque e objetivo da pesquisa. As questões foram desenvolvidas e direcionadas para o público alvo que são os praticantes de PCE. As questões foram formuladas de forma objetiva e clara, para um bom entendimento. O número de questões buscou atender a necessidade da pesquisa, de forma que não ficasse extenso e cansativo, para que os participantes não perdessem o foco no momento das respostas. O formulário passou por revisão entre dois pesquisadores para fins de alinhamento do conteúdo e adequação da linguagem. O número e o tipo de alternativa (aberta ou múltipla escolha) foi adequado à cada questão.

O formulário continha 27 questões fechadas, com alternativas direcionadas para as respostas. As questões abertas permitiam livre escrita e foram em número de 15. Para preenchimento do formulário a projeção foi de 20 minutos.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Inicialmente os dados coletados foram analisados de forma descritiva, com a identificação de valores de média e desvio padrão, frequência e porcentagem. A seguir, cada variável foi avaliada quanto à normalidade pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Para a análise inferencial foram aplicados o testes Qui-Quadrado para as relações entre variáveis nominais e correlação de *Pearson* para as variáveis contínuas. O valor de significância adotado foi de $p < 0,05$. Para verificar o efeito de variáveis sobre a presença de lesão, realizou-se a análise bivariada por meio de regressão linear. Para identificação de valores significativos foram adotados alfa de 5% ($p < 0,05$) e intervalo de confiança de 95%.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 217 voluntários. No entanto, foram excluídos 7 por não completo preenchimento dos formulários. A margem de erro ficou em 6,27%. Dos 210 participantes, 62,9% da amostra foi composta por mulheres e 37,1% por homens. A idade média da amostra é de 30,55 anos, conforme apresentado pela Tabela 1, que apresenta também outras variáveis.

Tabela 1. Aspectos físicos e sociodemográficos dos esportistas

	F(%)	M±DP
Idade(anos)		30,55±6,42
Massa corporal (kg)		72,2±13,10
Estatuta (m)		1,7±0,1
IMC (kg/cm ²)		25,4±3,5
Sexo		
Feminino	132(62,9)	
Masculino	78 (37,1)	
Estado civil		
Solteiro (a)	149(71,0)	
Casado (a)	48 (22,9)	

União estável	9 (4,2)
Divorciado (a)	4 (1,9)
Escolaridade	
Médio completo	21(10)
Superior incompleto	35 (16,7)
Superior completo	85(40,5)
Pós-graduação	69(32,8)
Áreas de atuação	
Saúde	77 (36,7)
Exatas	20 (9,6)
Humanas	69 (32,9)
Militar	10 (4,8)
Serviços	11 (5,2)
Estudante	19 (9,1)

Conforme verificado pela Tabela 1, em relação ao estado civil, a maioria (71%) se apresentou como solteiro (a). O nível de escolaridade da população PCE se concentrou em maior porcentagem no ensino superior e pós-graduação, 40,5% e 32,8% respectivamente, sendo as áreas de saúde e humanas as duas com mais indicações de ocupações por parte dos esportistas.

Na amostra coletada, a maior porcentagem possui tempo de prática acima de 3 anos (31,9%). Em relação à frequência semanal de treinamento, a maioria pratica de 5 a 6 vezes por semana, o que corresponde a 45% da amostra. 82,9% afirmaram já terem praticado outra modalidade esportiva antes do início da prática de PCE. Quanto à prática atual de PCE com outro esporte, houve equilíbrio nas manifestações: 49% afirmaram positivamente sobre essa questão. Quanto à presença de alguma lesão decorrente da prática de PCE, a maioria (71%) afirmaram que não apresentaram essa manifestação. De todos os voluntários, a grande maioria (91,9%) fez a afirmação de realizar o treinamento sob a condução de um profissional de Educação Física (Tabela 2).

Tabela 2. Dados gerais sobre o treinamento dos praticantes de PCE

	F(%)	M±DP
Tempo de prática		
Até 6 meses	28 (13,3)	
De 6 meses a 1 ano	29 (13,8)	
De 1 ano a 1 ano e meio	32 (15,2)	
De 1 ano e meio a 2 anos	20 (9,5)	
De 2 anos a 3 anos	34 (16,3)	
Mais de 3 anos	67 (31,9)	
Frequência semanal de prática esportiva		
Uma a duas vezes	5 (2,4)	
Duas a três vezes	17 (8,2)	
Três a quatro vezes	25 (11,9)	
Quatro a cinco vezes	41 (19,5)	
Cinco a seis vezes	95 (45,2)	
Seis a sete vezes	16 (7,6)	
Mais de sete vezes	11 (5,2)	
Média de prática semanal	5,4±1,2	
Minutos semanais de prática		251,6±128,5
Prática esportiva anterior		
Sim	174 (82,9)	
Não	36 (17,14)	
Atualmente pratica mais outro esporte		
Sim	103 (49,0)	
Não	107 (51,0)	
Já teve algum tipo de lesão esportiva		
Sim	61 (29,0)	
Não	149 (71,0)	

Treinamento é realizado
com profissional de
Educação Física

Sim	193 (91,9)
Não	17 (8,1)

Quanto às associações verificadas, verificou-se correlação moderada entre tempo total (em anos e meses) e frequência semanal de treinamento. Não foi encontrado valor significativo para associações entre presença de lesão e: prática de PCE associado a outra modalidade; prática com acompanhamento de profissional especializado (Tabela 3). No entanto, na análise de dados brutos, verifica-se, em relações de contingências que o número de praticantes que não manifestaram alguma lesão relacionada à modalidade é o que tem acompanhamento com profissional de Educação Física (N=140; 66,7%).

Tabela 3. Análise de associações entre as variáveis

	Correlação de Pearson		Qui-quadrado		Regressão linear	
	P	R	P	x ²	p	r ²
Tempo de treinamento						
X	<0,0001	0,3557				
Frequência semanal de treinamento						
Presença de lesão						
X			0,1190	2.431, 1		
Acompanhamento com profissional de Educação Física						

Presença de lesão			
X		0,0081	0,0334
Tempo de treinamento			
Presença de lesão			
X	0,8940	0,01775,	
Prática conjunta com outra modalidade		1	

DISCUSSÃO

O objetivo desse trabalho foi avaliar o perfil dos praticantes de PCE, incidência de lesões e verificar as possíveis associações entre as variáveis. O objetivo foi alcançado à medida que se apresentou o perfil sociodemográfico geral e as não associações entre as variáveis para as quais havia hipótese alternativa de relação.

Alto nível de escolaridade foi encontrada nos praticantes de PCE. Quanto mais alto o nível de escolaridade, mais favorável é a adesão de atividade física de lazer (RODRIGUES *et al.*, 2017). O fato de a área de saúde ser predominante, junto com humanas, também é reflexo da preocupação com os aspectos relacionados ao bem-estar, qualidade de vida e prevenção de doenças. Esse achado pode ser explicativo para alto índice de mulheres praticantes de PCE.

O aumento de mulheres no profissionalismo proporcionou a elas a oportunidade de acesso a treinos por períodos integrais e bem como a recursos profissionais durante seus treinamentos a fim de aumentar seu desempenho (EMMONDS; HEYWARD; JONES, 2019). E durante décadas as mulheres vêm ganhando seu espaço dentro do ambiente esportivo, embora sua participação tenha aumentado, ainda são raras aquelas que ocupam um lugar de liderança em clubes ou federações esportistas, e mesmo com restrições elas mostraram que possuem capacidade de praticar modalidades esportivas exaustivas (RUBIO; VELOSO, 2019)

Quanto às lesões, os autores do consenso destacam o número desproporcional nesse programa, principalmente em atletas iniciantes, sugerindo então avaliação e monitoramento individual principalmente em relação à carga de treinamento para diminuir os riscos. Embora no presente estudo não se tenha verificado associação entre presença de lesão e outras variáveis, a proporção entre mais esportistas que relataram não ter tido lesão no PCE é maior entre os que possuem acompanhamento por profissional especializado. Isso vem ao encontro da premissa de que o treinamento com a supervisão correta pode amenizar problemas futuros. A taxa de lesão em estudo brasileiro variou de 31 % (SPREY *et al.*, 2016) a 48,91% (NETO; MAGALHÃES; BERTONCELLO, 2022), valores maiores que nesse estudo que foi de 29% dos participantes. Importante também considerar que o fato dos praticantes que realizam outra modalidade de exercício, além do PCE, não interfere em mais ou menos manifestação de lesão. Provavelmente a consciência sobre limites corporais poderia ser determinante para direcionar intensidades de treinamento, independente da quantidade. Esse aspecto passa a ser um dos limites deste estudo, uma vez que essa percepção dos esportistas sobre uma ou mais modalidades não ter sido verificada.

Em se tratando de tempo de treinamento, verifica-se que, da população estudada, a maior parte já é praticante há mais de 3 anos, o que indica tanto o ganho de experiência com o esporte quanto às adaptações corporais. Essa variável correlacionou positivamente também com a frequência semanal de treinamento, sendo fatores importantes que explicam a incidência de lesão. Atletas com prática de atividade física além do PCE têm 2,3 maior probabilidade de lesionar-se (MONTALVO *et al.*, 2017). Esses achados direcionam para a importância de um acompanhamento multidisciplinar e de avaliação individualizada, para tornar esse esporte mais seguro, diminuir as incidências de lesões e proporcionar um maior desempenho para esses esportistas, que é um dos objetivos da modalidade.

O presente estudo apresenta a importante descrição geral sobre o praticante de Programa de Condicionamento Extremo, o que pode ser base de estudos para três frentes: para os esportistas, uma vez que o conhecimento sobre si e sua participação em um grupo maior, o direciona para decisões que poderão melhorar seu desempenho; para o profissional que atua nos boxes, a fim de direcionar as intervenções com os esportistas; para a comunidade acadêmica, uma vez que são dados norteadores para os estudos práticos sobre os efeitos do PCE para a saúde física e mental.

CONCLUSÃO

Os praticantes de Programa de Condicionamento Extremo são maioria de mulheres adultas jovens, com escolaridade se concentrado em nível superior e pós-graduação e com maior tempo de prática há mais de três anos e com alta frequência semanal. O índice de lesão é baixo e não está associado à prática de mais uma modalidade esportiva.

REFERÊNCIAS

COLUCI, Marina Zambon Orpinelli.; ALEXANDRE, Neusa Maria Costa; ; MILANI, Daniela. Construção de instrumentos de medida na área da saúde. **Ciência &**

Saúde Coletiva, v. 20, n. 3, p. 925–936, mar. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015203.04332013>

EMMONDS, S.; HEYWARD, O.; JONES, B. The Challenge of Applying and Undertaking Research in Female Sport. **Sports Medicine - Open**, v. 5, n. 1, dez. 2019.

GLASSMAN, Greg. Metabolic Conditioning. **CrossFit Journal**, 2003. Disponível em: <<http://journal.crossfit.com/2003/06/metabolic-conditioning-jun-03.tpl>>. Acesso em: 2 Mar. 2022.

HADDOCK, Christopher K. *et al*, The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel, **Military Medicine**, v. 181, n. 11, p. e1508–e1514, 2016. DOI: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00503>

MONTALVO, Alicia M. *et al*. Retrospective Injury Epidemiology and Risk Factors for Injury in CrossFit. **Journal Of Sports Science And Medicine**. p. 53-56. mar. 2017.

NETO, Antônio Ribeiro; MAGALHÃES, Lucimara Ferreira; BERTONCELLO, Dernival. Prontidão para o esporte: foco nas lesões músculo esqueléticas. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 1, p. 1–12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2022v15n1.e9058>

RODRIGUES, Phillipe Augusto Ferreira *et al*. Condições socioeconômicas e prática de atividades físicas em adultos e idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 3, p. 217, jan. 2017. 232. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n3p217-232>

RUBIO, Katia; VELOSO, Rafael Campos. As mulheres no esporte brasileiro: entre os campos de enfrentamento e a jornada heroica. **Revista Usp**, v. 122, p. 49-62, set. 2019.

SPREY, Jan W. C. *et al*. An Epidemiological Profile of CrossFit Athletes in Brazil. **Orthopaedic Journal Of Sports Medicine**, v. 4, n. 8. 10. ago. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/2325967116663706>

THOMPSON, Walter R.. WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2015. **Acsm'S Health & Fitness Journal**, v. 18, n. 6, p. 8-17, nov. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000073>

THOMPSON, Walter R. WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2016. **ACSM'S Health & Fitness Journal**, v. 19, n. 6, p. 9–18, nov. 2015.

TIBANA, Ramires Alsamir; ALMEIDA, Leonardo Mesquita; PRESTES, Jonato. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 30 mar. 2015. DOI: <https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v23n1p182-185>

TIBANA, Ramires Alsamir *et al*, Extreme Conditioning Program Induced Acute Hypotensive Effects are Independent of the Exercise Session Intensity, **International journal of exercises science**, v. 10, n. 8, p. 1165–1173, 2017.

WARBURTON, Darren E.R. ; BREDIN, Shannon S.D., Health benefits of physical activity, **Current Opinion in Cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541–556, 2017.

What Is CrossFit? CrossFit Journal, 2002. Disponível em:

<https://www.crossfit.com/what-is-crossfit?_ga=2.255927945.304344940.1642874524-1779046036.1641997012>.

Acesso em: 8 fev. 2022.

2.2ARTIGO 2

MOTIVAÇÃO E SATISFAÇÃO DO ESPORTISTA PARA A PRÁTICA DE PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO EXTREMO

RESUMO

O objetivo principal desse estudo foi identificar os principais componentes motivacionais que o praticante de condicionamento extremo apresenta e seu nível de satisfação para a prática esportiva. Trata-se de um estudo observacional, transversal, descritivo, baseado em um formulário aplicado por meio de uma plataforma online. Os dados coletados foram através de um questionário construído pelos pesquisadores, com questões referentes a dados pessoais gerais e o segundo questionário utilizado foi a Satisfação do Atleta (ASQ) adaptado. Foram avaliados 210 voluntários. Inicialmente os dados coletados foram analisados de forma descritiva, com a identificação de valores de média e desvio padrão, frequência e porcentagem. Para a análise inferencial foram aplicados testes Qui-Quadrado para as relações entre variáveis nominais e correlação de *Pearson* para as variáveis contínuas. Para verificar o efeito de variáveis sobre a presença de lesão, realizou-se a análise bivariada por meio de regressão linear. As principais motivações que levam a prática da modalidade são a superação pessoal, dinâmica da modalidade, saúde geral e qualidade de vida. Houve correlação positiva moderada entre percepções sobre a saúde e a qualidade de sono; tempo de prática e a percepção de saúde. Houve também correlação positiva entre percepção sobre saúde e frequência semanal de treinamento e também entre tempo de prática e frequência semanal de treino. O principal motivo sobre a escolha pela modalidade é em relação aos fundamentos apresentados e a dinâmica dos treinamentos, seguido pela busca por saúde e qualidade de vida. O praticante há mais tempo da modalidade indica melhorias em sua saúde, sendo o nível de satisfação muito bom.

Palavras - chave: Programa de condicionamento extremo; Motivação; Satisfação do atleta.

INTRODUÇÃO

A modalidade de exercícios do programa de condicionamento extremo (PCE) é reconhecida como um dos modos de treinamento funcional de alta intensidade que mais tem crescido desde seu início, no ano 2000 (CLAUDINO et al., 2018; MEYER; MORRISON; ZUNIGA, 2017), e, de acordo com o site oficial do *CrossFit®*, os boxes

estão localizados em 142 países em sete continentes com mais de 10.000 afiliados (CLAUDINO et al., 2018).

Em todo esporte é necessário encontrar métodos eficazes para aumentar o desempenho do atleta. No PCE o objetivo é desenvolver habilidades que também exigem força máxima, alta resistência ou desempenho modal misto (SCHLEGEL, 2020). Os exercícios são realizados em rápida sucessão, normalmente com ênfase em repetições máximas em um determinado período de tempo ou terminando um determinado número de repetições no menor tempo possível (SUMMITT et al., 2016).

A busca pela prática do PCE pode estar ligada ao bom desempenho físico e ou esportivo, bem como, na satisfação em praticar determinada atividade, que é entendida como um estado afetivo positivo resultante de um processo complexo de avaliação de estruturas e resultados associados à experiência desportiva, podendo, também, estar ligada ao seu desempenho (RIEMER; CHELLADURAI, 1998). Dentro do ambiente coletivo, a satisfação da pessoa pode ser relacionada à eficiência e eficácia organizacional (CRUZ et al., 2022), ou seja, a satisfação refere-se o quanto o indivíduo é feliz, ou contente com sua experiência (BURNS et al., 2012).

Como é sabido, a participação do atleta em uma determinada modalidade é algo voluntário, um atleta satisfeito é visto como pré-requisito para desempenho de altos níveis (RIEMER; CHELLADURAI, 1998), além de que a sua satisfação pode ser usada para medir a eficiência de um treinamento (BORREGO et al., 2010).

Embora muitas pessoas iniciem programas de exercícios para melhorar a saúde e perder peso, é raro que continuem nesses programas caso não considerem a experiência agradável. Portanto, as pessoas que não sentem o prazer da prática esportiva devem receber um tratamento diferenciado, para que o exercício seja intrinsecamente motivador, caso ela queira que isso seja parte de sua rotina (WEINBERG; GOULD, 2017).

Compreender o nível de motivação e da satisfação do praticante de PCE, um esporte relativamente novo no Brasil, faz com que essa busca direcione os treinadores à melhor execução de um plano de treinamento, para que seja possível desenvolver estratégias de treinamento a partir da motivação do praticante, fazendo com que ele se sinta satisfeito com os resultados, garantindo também a manutenção da saúde em geral e sua permanência na prática esportiva. Para isso, é importante o delineamento sobre a percepção que o esportista tem em relação àquilo que lhe é apresentado como treinamento.

O objetivo principal desse estudo foi identificar os principais componentes motivacionais que o praticante de condicionamento extremo apresenta e seu nível de satisfação para a prática esportiva.

METODOLOGIA

DELINEAMENTO DO ESTUDO

Essa pesquisa se trata de um estudo observacional, transversal, descritivo, baseado em um formulário aplicado por meio de uma plataforma online.

AMOSTRA

Foram convidados para esta pesquisa praticantes de PCE de 10 diferentes boxes de *Crossfit*® com no mínimo 150 esportistas praticantes regularmente em cada um deles. Considerando erro amostral permitido de 5% e nível de confiança de 95%, chegou-se ao número de 210. O critério de inclusão consistiu em homens e mulheres, com idade superior a 18 anos, praticantes de PCE e que concordassem com o termo de consentimento livre e esclarecido. Como critério de não inclusão, consideraram-se praticantes que não frequentavam nenhum box credenciado / academia durante a pesquisa, e que não concordassem com o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram excluídos da pesquisa os que não preencheram corretamente os formulários apresentados.

A pesquisa foi realizada por meio de redes sociais, com formulário elaborado e destinado por plataformas e enviados para treinadores e praticantes da modalidade esportiva, onde incluía o convite e em anexo o link do formulário online, elaborado pela plataforma Google Forms.

Todos os procedimentos tiveram aprovação prévia pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, por meio do parecer 3.290.661 e, para ter seguimento na pesquisa, foi apresentado a cada participante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

QUESTIONÁRIO

Um formulário foi elaborado especificamente para esta pesquisa. Continha questões referentes aos dados pessoais gerais: nome; idade; sexo; profissão; Dados de treino: tempo de prática na modalidade; frequência semanal de treino; Percepção sobre melhorias à saúde; Percepção sobre melhorias na qualidade do sono e dados sobre os principais motivos para a prática esportiva.

O questionário de Satisfação do Atleta (ASQ) (Riemer e Chelladurai, 1998), foi desenvolvido a fim de avaliar a satisfação do atleta referente a sua experiência esportiva. Para cada item os participantes avaliaram a sua satisfação em uma escala do tipo Likert de sete pontos, onde varia de 1 para nada satisfeito e 7 para extremamente satisfeito.

O QSA foi traduzido e adaptado por Gomes (2008), nessa foram considerados 11 das 15 subescalas do questionário original. O sentido de excluir algumas subescalas é que foram desenvolvidas para esportes universitários, não fazendo muito sentido utilizar em esportes federados. Outra adaptação foi realizada em algumas dimensões, afim de que ela pudesse ser aplicado em esportes individuais.

A versão utilizada foi a “versão atual”, aferindo a satisfação do praticante ao longo do tempo. Para este estudo, houve adaptação do questionário, com um recorte realizado para algumas questões mais direcionadas para o tipo de modalidade esportiva, uma vez que o PCE é realizado em grupo, mas com enfoque individual quanto à intensidade.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Inicialmente os dados coletados foram analisados de forma descritiva, com a identificação de valores de média e desvio padrão, frequência e porcentagem. A seguir, cada variável foi avaliada quanto à normalidade pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Para a análise inferencial foram aplicados testes Qui-Quadrado para as relações entre variáveis nominais e correlação de *Pearson* para as variáveis contínuas. O valor de significância adotado foi de $p < 0,05$. Para verificar o efeito de variáveis sobre a presença de lesão, realizou-se a análise bivariada por meio de regressão linear. Para identificação de valores significativos foram adotados alfa de 5% ($p < 0,05$) e intervalo de confiança de 95%.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 210 voluntários. Destes, 62,9% foram mulheres e 37,1% homens. A idade média foi de 30,55 anos, massa corporal de 20,55kg, estatura de 1,7 m e IMC de 25,4 (kg/cm²), conforme a Tabela 1

Tabela 1: Caracterização da amostra

	F(%)	M±DP
Idade(anos)		30,55±6,42
Massa corporal (kg)		72,2±13,10
Estatura (m)		1,7±0,1
IMC (kg/cm ²)		25,4±3,5
Sexo		
Feminino	132(62,9)	
Masculino	78 (37,1)	

Em relação às associações, verificou-se que houve correlação positiva moderada entre percepções sobre a saúde e a qualidade de sono; tempo de prática e a percepção de saúde. Houve também correlação positiva entre percepção sobre saúde e frequência semanal de treinamento e também entre tempo de prática e frequência semanal de treino (Tabela 2).

Tabela 2: Análise de associações significativas entre as variáveis tempo e frequência de treinamento e a percepção de saúde e qualidade do sono

Tempo de treinamento x Frequência semanal de treino	Tempo de treinamento x Percepção sobre melhorias à saúde	Frequência semanal de treino x Percepção sobre melhorias à saúde	Percepção sobre melhorias à saúde x Percepção sobre melhorias na
---	---	--	--

	qualidade do sono			
Valor de r de Spearman	0,3572	0,4138	0,3904	0,4860

p<0,0001 para todas análises

Quanto às motivações que levam a pratica da modalidade, 34,1% (N=109) dos participantes estão em busca da superação pessoal e dinâmica da modalidade, 26,3% (N=84) pela saúde geral e qualidade de vida. A busca pelo emagrecimento e estética foi citada por 17,5% (N=56) dos voluntários, força e condicionamento físico por 11,4% (N=36) seguido de saúde mental citado por 8,5% (N=27) e 2,2% (N=7) relataram outros motivos. Ressalta-se que a pessoas, para este questionamento, poderia indicar mais de um indicativo de motivação.

Não foi verificado correlação significativa apenas entre nível de utilização de “minhas capacidades” e: “aprovação do meu treinador sobre minhas capacidades”; “minha dedicação nos treinos” e “meu entusiasmo” (Tabela 3).

Tabela 3: Valores médio de score e associações entre indicativos de satisfação pela prática do condicionamento extremo (valores de r de Spearman)

	Nível de utilização de minhas capacidades	Concretiza ção de meus objetivos de rendimento	Status social no grupo	Melhorias no meu rendimento esportivo	Nível de aproveitamento de minhas capacidades
Score (Média±DP)	6,0±0,95	6,1±0,95	6,1±1,10	6,4±1,01	6,3±0,8
Nível de utilização de minhas capacidades		0,5074	0,4163	0,3950	0,4700

Concretizaçã o de meus objetivos de rendimento	0,5074		0,4595	0,5692	0,6343
	0,4163	0,4596		0,4457	0,4683
Status social no grupo					
Melhorias no meu rendimento esportivo	0,3950	0,5692	0,4458		0,6585
Nível de aproveitamen to de minhas capacidades	0,4700	0,6343	0,4683	0,6585	
Nível de adequação entre minhas funções e minhas capacidades	0,3975	0,5746	0,4806	0,6013	0,6036
Nível de aprovação do meu treinador	0,1931	0,4328	0,4696	0,4506	0,4816
	0,2990	0,4439	0,3938	0,4808	0,5100
Minha dedicação					

durante os					
treinos	0,2937	0,3957	0,4528	0,4330	0,4876
Meu					
entusiasmo					
durante o					
treino					

P<0,0001 para r>0,4

Continuação Tabela 3: Valores médio de score e associações entre indicativos de satisfação pela prática do condicionamento extremo (valores de r de Spearman)

	Nível de	Nível de	Minha	Meu
	adequação	aprovação	dedicação	entusiasmo
	entre minhas	do meu	durante os	durante o
	funções e	treinador	treinos	treino
	minhas			
	capacidades			
Score (Média±DP)	6,2±0,98	6,4±0,94	6,3±0,84	6,3±1,17
Nível de utilização	0,3975	0,1931	0,2990	0,2937
de minhas				
capacidades				
Concretização de	0,5746	0,4328	0,4439	0,3957
meus objetivos de				
rendimento	0,4806	0,4696	0,3938	0,4528
Status social no				
grupo				

Melhorias no meu rendimento esportivo	0,6013	0,4506	0,4806	0,4330
Nível de aproveitamento de minhas capacidades	0,6036	0,4816	0,5100	0,4876
Nível de adequação entre minhas funções e minhas capacidades		0,5281	0,4122	0,5219
Nível de aprovação do meu treinador	0,5281		0,3729	0,5288
Minha dedicação durante os treinos	0,4122	0,3729		0,4853
Meu entusiasmo durante o treino		0,5219	0,5288	0,4853

P<0,0001 para r>0,4

DISCUSSÃO

Nesta pesquisa estão apresentadas as principais motivações que levam à prática de PCE e sua satisfação quanto ao treinamento. Verificou-se que os principais motivos são a busca da superação pessoal, dinâmica da modalidade, saúde, qualidade de vida, emagrecimento/estética, força/condicionamento físico, entre outros. Nossos resultados vêm ao encontro do que é pressuposto para o programa de condicionamento extremo, que possui indicativos de resultados significativos em relação a essas motivações citadas, principalmente em relação à resistência

muscular, composição corporal e também no fato de desafiar o praticante a superar seus limites físicos (BERGERON *et al.*, 2011).

No estudo de Dietmar; Noce (2002), realizado com 64 indivíduos praticantes de diferentes esportes, foi possível observar que o motivo mais importante para início das atividades entre os indivíduos é o prazer da prática e a necessidade da reabilitação, tendo como principais motivos para praticar esportes: competição e o desejo de superar limites. Para a autora em questão, através dos resultados obtidos, é possível desenvolver uma orientação individual no período de preparação para a prática esportiva. No PCE, é possível verificar que esse motivo também é relevante, uma vez que a indicação sobre superação pessoal chega a 34% de citações entre os participantes da pesquisa, sendo o quesito mais indicado como relevante para a prática regular.

A satisfação do esportista em relação ao que se espera para sua composição corporal pode ser um fator importante em relação à motivação de prática de atividade física, sendo considerada uma variável também psicológica, verificando que, quanto maior o nível de insatisfação corporal, como medidas e quantidade de gordura corporal, maiores eram as motivações que levavam a procura de atividades físicas como, por exemplo, academias (CARVALHO *et al.*, 2019). Nosso estudo encontrou essa motivação para a persistência na modalidade. Importante acrescentar que saúde pode ser o primeiro fator motivacional, à qual vão se agregando outros itens à medida que a pessoa continua na prática da modalidade.

Outro aspecto a ser citado e que tem relação à permanência do praticante dentro da modalidade são os aspectos psicossociais que favorecem ou não o desempenho esportivo, onde os níveis adequados de satisfação possuem influências diretas no rendimento e resultados esperados (SIMÕES; CARVALHO, 2022). Além disso, a satisfação pode estar inserida na experiência esportiva, em motivações intrínsecas e orientações da tarefa (SIMÕES; CARVALHO, 2022). Nosso estudo indica a importância que o esportista refere quanto ao nível de sua capacidade e a associação que tem com o objetivo encontrado, o que traz a necessidade de se individualizar o treinamento em consonância com a aptidão física naquele momento.

Os esportistas avaliados indicaram o quanto é importante a aprovação do treinador sobre seu desempenho, o que vem associado à adequação do treino às suas funções e capacidades. O relacionamento entre treinador e o atleta reflete em uma parceria recompensadora, funcionando de forma com que seja um ambiente

motivacional, satisfatório, onde se possa discutir e ajustar possíveis desacordos entre as partes, tornando em uma melhor experiência e desempenho esportivo, bem como o bem-estar geral (DAVIS; JOWETT; TAFVELIN, 2019).

Na psicologia do esporte, é bastante abordado o envolvimento e a permanência do indivíduo em alguma atividade física (POLOZI; CHIMINAZZO, 2019). Ou seja, é o motivo na qual o indivíduo buscou por aquele esporte, e o porquê ainda permanece ali. A partir de experiências vividas e suas necessidades psicológicas básicas, um indivíduo consegue desenvolver a autodeterminação, quando ele experimenta a satisfação em uma situação específica eles tendem a se tornarem pessoas mais motivadas intrinsecamente, enquanto quando experimentam a frustração dessas necessidades, tendem a se tornar menos motivados intrinsecamente (RIBEIRO et al., 2016). O tempo de treinamento encontrado em nosso estudo permite o entendimento de que os fatores motivacionais são relevantes para a permanência na modalidade, não somente os relacionados à saúde estética e qualidade de vida, relacionado também a percepção sobre melhoria à saúde e qualidade de sono, mas também os com maiores associações ao desempenho e superação, além do status social e o convívio entre os esportistas.

A motivação é um suporte importante no que diz respeito à satisfação no esporte, entretanto, a busca e a percepção que se tem sobre um padrão estético ainda é relativamente alta, fazendo com que a busca por esses resultados também seja elevado, podendo levar ao abandono do esporte caso esse resultado não seja alcançado (VOSER et al., 2017).

A conciliação da motivação pessoal com a satisfação no esporte são pilares importantes que levam o praticante a permanecer dentro da modalidade e continuar em busca de seus resultados/objetivos e até mesmo traçar novas metas de treinamento. Nesse momento cabe a importância da presença de um treinador capacitado, que saiba compreender os objetivos iniciais e proporcionar ao praticante a estratégia de treinamento para que atinja os objetivos, garantindo a satisfação e a manutenção da motivação, obtendo um bom rendimento. Importante também relevar que, nesse estudo, verificou-se que aqueles que possuem acompanhamento de um profissional de educação física são os que não relataram presença de lesão, sendo um fator importante, já que a presença de alguma lesão levaria a uma pausa temporária ou até mesmo permanente no esporte.

Algumas limitações de nosso estudo são referentes à adaptação do questionário de satisfação no esporte, não contemplando todas as questões, também em envolver somente os boxes credenciados na marca *Crossfit®*, uma vez que há outros locais de treinamento de PCE. Porém, a relevância do estudo vem sanar uma lacuna importante sobre o porquê do esportista permanecer em uma modalidade de alta intensidade por mais de doze meses de treinamento.

CONCLUSÃO

O principal motivo sobre a escolha pela modalidade é em relação aos fundamentos apresentados e a dinâmica dos treinamentos, seguido pela busca por saúde e qualidade de vida. O praticante há mais tempo da modalidade indica melhorias em sua saúde, sendo o nível de satisfação muito bom.

REFERÊNCIAS

BERGERON, Michael F. *et al.* Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine Consensus Paper on Extreme Conditioning

Programs in Military Personnel. **Current Sports Medicine Reports**, v. 10, n. 6, p. 383-389, nov. 2011

BURNS, G. N. et al. Athlete identity and athlete satisfaction: The non conformity of exclusivity. **Personality and Individual Differences**, v. 52, n. 3, p. 280–284, fev. 2012.

CARVALHO, F. O. et al. Impacto da satisfação corporal sobre a motivação à prática de atividade física na comunidade acadêmica da UNIVASF-PE. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 4, p. 505–515, 2 jun. 2019.

CLAUDINO, J. G. et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Medicine - Open**, v. 4, n. 1, 26 fev. 2018.

CRUZ, A. P. C. DA et al. Effects of informal controls and psychological empowerment on job satisfaction. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 33, n. 88, p. 29–45, abr. 2022.

DAVIS, L.; JOWETT, S.; TAFVELIN, S. Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. **Frontiers in Psychology**, v. 10, 24 set. 2019.

DIETMAR, Samulski; NOCE, Franco. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2002, v. 8, n. 4 [Acessado 2 Março 2022], pp. 157-166. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000400005>

MEYER, Jena; MORRISON, Janet; ZUNIGA, Julie. The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. **Workplace Health & Safety**, v. 65, n. 12, p. 612-618, 31 mar. 2017.

POLOZI, Estevão Roberto; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren. Análise da motivação em praticantes de Crossfit®. **Revista Científica da Escola Superior de Educação Física de Jundiaí**, v. 11, n. 4, p. 35-45, 2019.

RIBEIRO, C. et al. Liderança, Satisfação e Percepção de Rendimento Desportivo: Estudo com Atletas Seniores. **Journal of Sport Pedagogy & Research**, v. 2, n. 1, p. 72–86, 2016.

RIEMER, H. A.; CHELLADURAI, P. Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 20, n. 2, p. 127–156, jun. 1998.

SCHLEGEL, P. CrossFit® Training Strategies from the Perspective of Concurrent Training: A Systematic Review. **Journal of sports science & medicine**, v. 19, n. 4, p. 670–680, 2020.

SIMÕES, Alana; CARVALHO, José Leonardo. Nível de satisfação de atletas profissionais de futebol da cidade de Patos-PB. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 13, n. 54, p. 429-434, 24 mar. 2022.

VOSER, Rogério da Cunha *et al.* A motivação para o esporte: um estudo descritivo com atletas profissionais de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 9, n. 35, p. 399-405, 9 out. 2017.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. Comportamento e adesão ao exercício. *In*: FUNDAMENTOS da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em se tratando do esporte que compõe o escopo desse trabalho, uma modalidade recente do Brasil e com grande procura pela população fisicamente ativa

e conhecida pela sua característica de proporcionar aos atletas condições altamente fadigantes, apartir dos objetivos do estudo, os resultados apontaram que o esporte é praticado principalmente por mulheres jovens, pessoas com escolaridade alta (nível superior e pos-graduação), que procuram pela melhora da qualidade de vida e de saúde, além dos resultados proporcionados em relação a estética corporal. Apesar do esporte ser conhecidos por índices de lesões, nesse estudo não foram apontados lesões associadas a prática esportiva.

Os resultados desse estudo tem impacto positivo para os esportistas, para seus treinadores, para os gestores dos espaços (boxes) e para a comunidade científica. Com a descrição do perfil dos praticantes de PCE, é possível traçar metas para alcance de novas populações como o mesmo perfil e com perfis diferentes. O esportista poderá ter conhecimento do perfil geral dos praticantes e verificar como é sua caracterização frente aos demais em seu grupo, o que contribui para melhor interação entre os demais praticantes da mesma modalidade esportiva. Os resultados ainda são importantes para que outros estudos sejam direcionados para essa população, especialemnte para conhecimento e caracterização de cada exercício e também sobre os aspectos físicos e mentais inerentes às exigências que o esporte possui.

Este trabalho vem se somar aos outros recentes do grupo de pesquisa do Laboratório de Análise do Movimento Humano, que tem buscado diferentes análises, especialmente a partir de ferramentas biomecânicas, além de outros formulários, estudar o programa de condicionamento extremo.

REFERÊNCIAS

AUNE, K. T.; POWERS, J. M. Injuries in an Extreme Conditioning Program. **Sports Health: A Multi disciplinary Approach**, v. 9, n. 1, p. 52–58, 21 out. 2016.

BERGERON, Michael F. *et al.* Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine Consensus Paper on Extreme Conditioning Programs in Military Personnel. **Current Sports Medicine Reports**, v. 10, n. 6, p. 383-389, nov. 2011.

BORREGO, C. M. C. *et al.* Análise confirmatória do Questionário de Satisfação do Atleta: versão Portuguesa. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 23, n. 1, p. 110–120, abr. 2010.

BURNS, G. N. *et al.* Athlete identity and athlete satisfaction: The non conformity of exclusivity. **Personality and Individual Differences**, v. 52, n. 3, p. 280–284, fev. 2012.

BUTCHER, Scotty *et al.* Do physiological measures predict selected CrossFit benchmark performance? **Open Access Journal Of Sports Medicine**, p.241-247, jul. 2015. DOI: <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S88265>

CARVALHO, F. O. *et al.* Impacto da satisfação corporal sobre a motivação à prática de atividade física na comunidade acadêmica da UNIVASF-PE. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 4, p. 505–515, 2 jun. 2019.

CLAUDINO, J. G. *et al.* CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Medicine - Open**, v. 4, n. 1, 26 fev. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>

CROSSFIT LLC. **2022 Leaderboard | CrossFit Games**. Disponível em: <<https://games.crossfit.com/leaderboard/open/2022?view=0&division=2@ion=0&scaled=0&sort=0>>. Acesso em: 30 jul. 2022.

CRUZ, A. P. C. DA *et al.* Effects of informal controls and psychological empowerment on job satisfaction. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 33, n. 88, p. 29–45, abr. 2022.

DAVIS, L.; JOWETT, S.; TAFVELIN, S. Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. **Frontiers in Psychology**, v. 10, 24 set. 2019.

DIETMAR, Samulski; NOCE, Franco. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2002, v. 8, n. 4 [Acessado 2 Março 2022] , pp. 157-166. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000400005>

FORTE, Lucas D M *et al.* Physiological responses after two different CrossFit workouts. **Biology of Sport**, [s. l.], v. 39, n. 2, p. 231-236, 9 abr. 2021.

FRANCO, Joel Levi Ferreira. **Módulo Político Gestor Indicadores demográficos e de saúde: a importância dos sistemas de informação**. UNIFESP, 2012. Disponível em: <https://www.unasus.unifesp.br/index.php/biblioteca/124-modulos-de-conteudos-esf1>. Acesso em: 16 jun. 2022.

GIANZINA, E. A.; KASSOTAKI, O. A. The benefits and risks of the high-intensity CrossFit training. **Sport Sciences for Health**, v. 15, n. 1, p. 21–33, 2 jan. 2019.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas, 2019.

GOLDENBERG, M. A arte de pesquisar. São Paulo: Record, 2000.

GOMES, A. Rui (2008). Questionário de satisfação em atletas (QSA)

HOPKINS, Benjamin S. *et al.* Impact of CrossFit - Related Spinal Injuries. **Clinical Journal Of Sport Medicine**, v. 0, n. 0, nov. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000553>

IBGE. **Censo demográfico: 2010 : nupcialidade, fecundidade e migração : resultados da amostra**, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/biblioteca-catalogo?id=798&view=detalhes>. Acesso em: 16 jun. 2022.

KNAPIK, J. J. Extreme Conditioning Programs: Potential Benefits and Potential Risks. **Journal of Special Operations Medicine**, v. 15, n. 3, p. 108, 2015.

MEYER, Jena; MORRISON, Janet; ZUNIGA, Julie. The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. **Workplace Health & Safety**, v. 65, n. 12, p. 612–618, 31 mar. 2017. <https://doi.org/10.1177/2165079916685568>

POLOZI, Estevão Roberto; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren. Análise da motivação em praticantes de Crossfit®. **Revista Científica da Escola Superior de Educação Física de Jundiaí**, [s. l.], v. 11, n. 4, p. 35-45, 2019.

RIBEIRO, C. *et al.* Liderança, Satisfação e Percepção de Rendimento Desportivo: Estudo com Atletas Seniores. **Journal of Sport Pedagogy & Research**, v. 2, n. 1, p. 72–86, 2016.

RIEMER, Harold A.; CHELLADURAI, Packiana than. Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 20, n. 2, p. 127–156, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.127>

SANTOS, Susan; COTRIM, Susan. Motivos de Adesão à Prática De Atividade Física na Vida Adulta. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, n.1, 2006. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-5-1-2006/art02_edfis5n1.pdf.

SCHLEGEL, P. CrossFit® Training Strategies from the Perspective of Concurrent Training: A Systematic Review. **Journal of sports science & medicine**, v. 19, n. 4, p. 670–680, 2020.

SIMÕES, Alana; CARVALHO, José Leonardo. Nível de satisfação de atletas profissionais de futebol da cidade de Patos-PB. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 13, n. 54, p. 429-434, 24 mar. 2022.

SUMMITT, Ryan J. *et al.* Shoulder Injuries in Individuals Who Participate in CrossFit Training. **Sports Health: A Multidisciplinary Approach**, v. 8, n. 6, p.541-546, 20 set. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/1941738116666073>

TAYANE, Luciara. **Tudo Sobre CrossFit: O que é, História, Mercado e Principais Movimentos**. 13 set. 2019. Disponível em: <<https://autoridadecross.com.br/tudo-sobre-crossfit-o-que-e-historia-mercado-e-principais-movimentos/>>. Acesso em: 5 jan. 2021.

VOSER, Rogério da Cunha *et al.* A motivação para o esporte: um estudo descritivo com atletas profissionais de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 9, n. 35, p. 399-405, 9 out. 2017.

WARBURTON, Darren E.R. ; BREDIN, Shannon S.D., Health benefits of physical activity, **Current Opinion in Cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541–556, 2017.

WEISENTHAL, Benjamin M. *et al.* Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes. **Orthopaedic Journal Of Sports Medicine**, New York, v. 2, n. 4, abr. 2014.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. Comportamento e adesão ao exercício. *In*: FUNDAMENTOS da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ANEXO - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos você que é praticante de Crossfit a participar da pesquisa: “PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E SATISFAÇÃO DO PRATICANTE DE UM PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO EXTREMO (PCE)”. O objetivo desta pesquisa é realizar

algumas avaliações com você para saber o quão satisfeito está com sua prática esportiva e também para conhecer o seu perfil de atleta.

Sua participação é importante, pois com essas avaliações conseguiremos traçar um perfil em comum dos praticantes de programas de condicionamento extremo, comparar com outras modalidades de esportes e assim melhorar o nível de evidências sobre essa nova área na comunidade científica. Consequentemente, essas informações poderão trazer benefícios para a modalidade, como adaptações para realizar os treinos, frequências e tempo de treino.

Caso você aceite participar desta pesquisa será necessário responder alguns questionários, que contêm perguntas quanto sua prática esportiva e também sobre sua percepção sobre a mesma.

Os riscos/desconforto desta pesquisa são mínimos. Não se aplicam riscos psicológicos, espirituais, morais, familiares e financeiros aos participantes da pesquisa e para minimizar os riscos a equipe executora se compromete a minimizar de todas as formas os riscos que envolvam os participantes. Os participantes serão informados na leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que poderão recusar ou interromper a participação a qualquer momento da pesquisa.

Você ainda poderá tirar dúvidas quando quiser e obter esclarecimento sobre os questionários e interpretação dos mesmos. Você poderá obter quaisquer informações relacionadas à sua participação nesta pesquisa, a qualquer momento que desejar, por meio dos pesquisadores do estudo. Sua participação é voluntária, e em decorrência dela você não receberá qualquer valor em dinheiro. Você não terá nenhum gasto por participar nesse estudo, pois todos os testes inclusos na pesquisa serão realizados gratuitamente. Você poderá não participar do estudo, ou se retirar a qualquer momento, sem que haja qualquer constrangimento junto aos pesquisadores, bastando você dizer ao pesquisador que lhe enviou este documento. Você não será identificado neste estudo, pois a sua identidade será identificada por número, sendo garantido o seu sigilo e privacidade.

Contato dos pesquisadores:

Nome: Grazielle Cristina Gomes da Silva

Email: gomessgrazielle@gmail.com

Nome: DernivalBertoncello

Email: dernival.bertoncello@uftm.edu.br

Endereço: Rua Vigário Carlos, nº 100 - Bloco B - gabinete 4º andar, Sala 406 - 38025-350– Uberaba, Minas Gerais.

Em caso de dúvida em relação a esse documento, favor entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, pelo telefone (34) 3700-6803, ou no endereço Rua Conde Prados, 191, Bairro Nossa Senhora da Abadia – Uberaba – MG – de segunda a sexta-feira, das 08:00 às 11:30 e das 13:00 às 17:30. Os Comitês de Ética em Pesquisa são colegiados criados para defender os interesses dos participantes de pesquisas, quanto a sua integridade e dignidade, e contribuir no desenvolvimento das pesquisas dentro dos padrões éticos.

Consentimento, após esclarecimento

Eu li e o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e a quais procedimentos serei submetido. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão e que isso talvez afete nas avaliações finais que poderei receber. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro para participar do estudo. Concordo em participar do estudo, “Perfil e Satisfação dos atletas Praticantes de Programas de Condicionamento Extremo”, e receberei uma via assinada deste documento.

APÊNDICE 1 - FORMULÁRIO - PERFIL DO ATLETA

Anamnese

Nome: _____

Sexo ☐ Feminino ☐ Masculino ☐ Outro ☐

Data de nascimento:

Estado Civil:

- ☐ Casado (a) Viúvo (a) ☐
☐ Solteiro (a) Divorciado (a) ☐

Qual sua Cidade e Estado onde reside? _____

Nome do Box onde pratica? _____

Qual seu peso (kg)? _____

Qual sua altura (cm)? _____

Qual sua Profissão: _____

Nível de escolaridade:

- ☐ Fundamental completo
☐ Fundamental incompleto
☐ Ensino médio completo
☐ Ensino médio incompleto
☐ Ensino superior completo
☐ Ensino superior incompleto
☐ Pós graduação

Data de Nascimento: _____

Esportiva

1) Há quanto tempo pratica Crossfit?

- ☐ Até 6 meses
☐ 6 meses a 1 ano
☐ 1 ano a 1 ano e meio
☐ 1ano e meio a 2 anos
☐ 2 anos a 2 anos e meio
☐ 2 anos e meio a 3 anos
☐ Mais de 3 anos

2) Qual sua freqüência semanal de treinamento?

- ☐ 1x a 2x na semana
☐ 2x a 3x na semana
☐ 3x a 4x na semana
☐ 4x a 5x na semana
☐ 5x a 6x na semana

- ☐ 6x a 7x na semana
- ☐ 7x na semana ou mais

3) Você pratica Crossfit por quantas horas semanalmente?

- ☐ 1-2 horas por semana
- ☐ 2- 3 horas por semana
- ☐ 3-4 horas por semana
- ☐ 4- 5 horas por semana
- ☐ 5-6 horas por semana
- ☐ 6-7 horas por semana
- ☐ 7 horas mais por semana

4) Você já teve alguma lesão decorrente da prática do Crossfit?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Talvez

5) A lesão foi tratada?

- ☐ Sim
- ☐ Não

6) Quanto tempo de afastamento da pratica? _____

7) Faz acompanhamento por profissional da Educação física no Crossfit?

- ☐ Sim
- ☐ Não

8) Você costuma se automedicar devido a dores provenientes do treino de Crossfit?

- ☐ Sim
- ☐ Não

9) Iniciou na modalidade por influencia de alguém? Quem?

- ☐ Não
- ☐ Família
- ☐ Amigos
- ☐ Colegas de trabalho
- ☐ Companheiro (a)
- ☐ Indicação de Profissional da saúde
- ☐ Outros

10) Praticava algum esporte antes do Crossfit?

- ☐ Sim

☐ Não

11)Hoje você pratica algum esporte além do Crossfit?

☐ Sim?

☐ Não

12)Você vai ao médico com que frequência?

☐ 3 meses

☐ 3-6 meses

☐ 6-12 meses

☐ Intervalo maior que 12 meses

13)Possui fatores de risco?

☐ Não

☐ Diabetes

☐ Hipertensão

☐ Depressão

☐ Outro _____

14)Qual sua percepção com sua saúde?

☐ Ruim

☐ Regular

☐ Boa

☐ Ótima

☐ Excelente

15)Condições do sono?

☐ Ruim

☐ Regular

☐ Boa

☐ Ótima

☐ Excelente

16)Principais motivos para a pratica da modalidade?

17) Quais os benefícios que o Crossfit trouxe para você?

18) Quais eram expectativas no inicio da pratica do Crossfit?

19) Existe controle de intensidade do treinamento de Crossfit? Se sim qual?

20) O que te influenciaria a abandonar o Crossfit?

21) O que te levou/motivou a iniciar a pratica do Crossfit?

22) Já participou de alguma competição no Crossfit?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Nutricional

23) Faz acompanhamento por nutricionista ou nutrólogo?

- ☐ Sim
- ☐ Não

24) Faz uso de suplemento? Qual?

- ☐ Não
- ☐ Polivitamínicos
- ☐ Whey
- ☐ BCAA
- ☐ Creatina
- ☐ Hipercalórico
- ☐ Outros

25) Faz uso de algum esteróide anabolizantes? Qual?

- ☐ Sim:
- ☐ Não

26) Utiliza cafeína/pré treino?

- ☐ Sim
- ☐ Não

27) Faz uso de tabaco?

- ☐ Sim
- ☐ Não

28) Faz uso de bebidas alcoólicas?

- ☐ Sim
- ☐ Não

APÊNDICE 2 - QSA (atletas – versão atual)

Este instrumento destina-se a avaliar a satisfação dos atletas. Tendo em consideração que o desporto é uma atividade muito intensa e exigente, podem existir vários níveis de satisfação por parte dos atletas bem como diferentes experiências desportivas.

Neste sentido, são listadas a seguir várias afirmações relacionadas com a atividade desportiva, sendo apresentadas num formato de sete pontos, variando entre o valor 1 (“Mesmo nada satisfeito(a)”) e 7 (“Extremamente satisfeito(a)”). Pedimos-lhe que indique até que ponto está **satisfeito (a)** com cada uma das afirmações referidas.

A honestidade e originalidade das suas respostas são fundamentais para o sucesso desta análise. Por favor, procure não pensar muito tempo sobre cada uma das afirmações.

Tenha também em consideração que o preenchimento deste instrumento refere-se à sua satisfação **NESTA** época desportiva em particular, devendo responder às afirmações de acordo com as suas experiências até agora.

É muito importante que responda a **todas** as afirmações.

Por favor, indique até que ponto está
satisfeito (a) com os seguintes aspetos:

	Mesmo nada satisfeito (a)	nada o (a)	Moderadamente satisfeito (a)	lamente ito (a)		Extremamente satisfeito (a)	mente to (a)
	1	2	3	4	5	6	7
2. O reconhecimento que recebo por parte do meu treinador (a)	1	2	3	4	5	6	7
3. As instruções que me são fornecidas pelos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
4. A concretização dos meus objetivos de rendimento durante esta época	1	2	3	4	5	6	7
5. O treino recebido por parte do meu treinador (a) esta época	1	2	3	4	5	6	7
6. O meu estatuto social na equipa	1	2	3	4	5	6	7
7. O comportamento ético/desportivo dos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
8. O modo como a equipa trabalha para ser a melhor	1	2	3	4	5	6	7
9. O registro de vitórias e derrotas (sucessos / insucessos) da equipa	1	2	3	4	5	6	7
10. As escolhas do treinador (a) sobre as jogadas (estratégias) a seguir nos jogos/competições	1	2	3	4	5	6	7
11. O modo como dou o meu melhor em nome da equipa	1	2	3	4	5	6	7
12. A melhoria do meu rendimento quando comparado com a época passada	1	2	3	4	5	6	7
13. O nível de aproveitamento das minhas capacidades	1	2	3	4	5	6	7
14. A amizade do treinador (a) relativamente a mim	1	2	3	4	5	6	7
15. As instruções recebidas do meu treinador (a) até agora (nesta época)	1	2	3	4	5	6	7
16. O rendimento global da equipa até agora (nesta época)	1	2	3	4	5	6	7
17. O nível de adequação/adaptação entre as minhas funções nos jogos/competições e as minhas potencialidades	1	2	3	4	5	6	7
18. As táticas utilizadas pelo treinador (a) durante os jogos/competições	1	2	3	4	5	6	7

19. A orientação que recebo dos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
20. O nível de aprovação/agrado que o treinador (a) demonstra quando eu faço algo bem feito	1	2	3	4	5	6	7
21. O meu contributo para a “vida” social da equipa	1	2	3	4	5	6	7
22. O sentido de “Fair Play” (desportivismo) dos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
23. O nível de acordo entre os meus colegas para com o mesmo objetivo	1	2	3	4	5	6	7
24. A minha dedicação durante os treinos	1	2	3	4	5	6	7
25. A quantidade de tempo que jogo (compito) nas competições	1	2	3	4	5	6	7
26. As escolhas do treinador (a) sobre as estratégias a seguir nos jogos/competições	1	2	3	4	5	6	7
27. A melhoria do meu nível de competência/capacidade	1	2	3	4	5	6	7
28. O ensino pelo treinador (a) das técnicas e táticas relacionadas com a minha posição/situação de jogo/competição	1	2	3	4	5	6	7
29. O “feedback” construtivo que recebo por parte dos meus colegas	1	2	3	4	5	6	7
30. O modo como o treinador (a) faz ajustamentos durante as competições	1	2	3	4	5	6	7
31. A lealdade do treinador (a) para comigo	1	2	3	4	5	6	7
32. A obtenção dos objetivos por parte da equipa esta época	1	2	3	4	5	6	7
33. O meu entusiasmo durante as competições	1	2	3	4	5	6	7
34. O modo como os meus colegas de equipe me aceitam em termos sociais	1	2	3	4	5	6	7
35. O comportamento desportivo dos meus colegas de equipe	1	2	3	4	5	6	7
36. A dedicação dos meus colegas de equipa no sentido de trabalharem em conjunto para alcançarmos os objetivos da equipe	1	2	3	4	5	6	7
37. O plano de jogo/competição do meu treinador (a)	1	2	3	4	5	6	7
38. O nível de adequação/adaptação entre as minhas funções na equipe e aquelas que eu prefiro	1	2	3	4	5	6	7
39. O meu comprometimento para com a equipe	1	2	3	4	5	6	7
40. Até que ponto os meus colegas competem como uma equipe	1	2	3	4	5	6	7
41. O modo como o treinador (a) consegue combinar o talento existente entre os atletas ao seu dispor	1	2	3	4	5	6	7
42. O nível de apoio que o meu treinador (a) me dá	1	2	3	4	5	6	7