

Qual o perfil dos praticantes de CrossFit® da cidade de Juiz de Fora/MG?

*What is the profile of CrossFit® practitioners in the city of Juiz de Fora/MG?*

Vitor de Melo Godinho\*

**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-chave:** 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.

## 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

---

\* Graduado em Bacharelado em Educação Física pela Faculdade Ensin-e. Este artigo é adaptado do trabalho de conclusão de curso apresentado em 2024.

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”.

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.

### **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.

### **Objetivo**

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

### **Hipótese**

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

**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.

**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.

**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.

### **Crítérios 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.

### **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) e está disponibilizado no Anexo 1.

### **Resultados**

#### **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

| <b>Estudo</b> | <b>Tipo de produção/<br/>Ano</b> | <b>Objetivos</b>                                                                         | <b>Metodologias</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Principais resultados</b>                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |

### **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% |

### 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®? |    |            |    |            |    |            |
| Até 6 meses                        | 5  | 13,8<br>9% | 8  | 16,6<br>7% | 13 | 15,50<br>% |
| 6 meses a 1 ano                    | 4  | 11,1<br>1% | 8  | 16,6<br>7% | 12 | 14,30<br>% |
| 1 ano a 1 ano e meio               | 3  | 8,33<br>%  | 3  | 6,25<br>%  | 6  | 7,10%      |
| 1 ano e meio a 2 anos              | 3  | 8,33<br>%  | 4  | 8,33<br>%  | 7  | 8,30%      |
| 2 anos ou mais                     | 21 | 58,3<br>3% | 25 | 52,0<br>8% | 46 | 54,80<br>% |

|                                              |    |            |    |            |    |            |
|----------------------------------------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| Iniciou no CrossFit® por influência de quem? |    |            |    |            |    |            |
| Família                                      | 5  | 13,8<br>9% | 8  | 16,6<br>7% | 13 | 15,50<br>% |
| Amigos                                       | 8  | 22,2<br>2% | 13 | 27,0<br>8% | 21 | 25,00<br>% |
| Colegas de trabalho                          | 3  | 8,33<br>%  | 1  | 2,08<br>%  | 4  | 4,80%      |
| Namorado/noivo/marido                        | 1  | 2,78<br>%  | 6  | 12,5<br>0% | 7  | 8,30%      |
| Profissional da saúde                        | 2  | 5,56<br>%  | 0  | 0,00<br>%  | 2  | 2,40%      |
| Outros (mídia social, internet, tv)          | 17 | 47,2<br>2% | 20 | 41,6<br>7% | 37 | 44,00<br>% |

|                                         |   |           |   |           |   |       |
|-----------------------------------------|---|-----------|---|-----------|---|-------|
| Qual sua frequência semanal de treinos? |   |           |   |           |   |       |
| 2 dias na semana                        | 1 | 2,78<br>% | 0 | 0,00<br>% | 1 | 1,20% |

|                  |    |            |    |            |    |            |
|------------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| 3 dias na semana | 2  | 5,56<br>%  | 5  | 10,4<br>2% | 7  | 8,30%      |
| 4 dias na semana | 4  | 11,1<br>1% | 9  | 18,7<br>5% | 13 | 15,50<br>% |
| 5 dias na semana | 10 | 27,7<br>8% | 16 | 33,3<br>3% | 26 | 31,00<br>% |
| 6 dias na semana | 16 | 44,4<br>4% | 18 | 37,5<br>0% | 34 | 42,90<br>% |
| 7 dias na semana | 1  | 2,78<br>%  | 0  | 0,00<br>%  | 1  | 1,20%      |

|                                             |    |            |    |            |    |            |
|---------------------------------------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| Praticava algum esporte antes do CrossFit®? |    |            |    |            |    |            |
| Sim                                         | 28 | 77,7<br>8% | 34 | 70,8<br>3% | 62 | 73,8<br>0% |
| Não                                         | 8  | 22,2<br>2% | 14 | 29,1<br>7% | 22 | 26,2<br>0% |

### **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<br>%  | 6  | 12,5<br>0% | 7  | 8,33<br>%  |
| 3 a 6 meses                            | 7  | 19,4<br>4% | 7  | 14,5<br>8% | 14 | 16,6<br>7% |
| 6 a 12 meses                           | 14 | 38,8<br>9% | 23 | 47,9<br>2% | 37 | 44,0<br>5% |
| Intervalo maior que 12 meses           | 14 | 38,8<br>9% | 12 | 25,0<br>0% | 26 | 30,9<br>5% |

|                                         |    |            |    |            |    |            |
|-----------------------------------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| Você possui acompanhamento nutricional? |    |            |    |            |    |            |
| Sim                                     | 26 | 72,2<br>2% | 32 | 66,6<br>7% | 58 | 69,0<br>5% |
| Não                                     | 10 | 27,7<br>8% | 16 | 33,3<br>3% | 26 | 30,9<br>5% |

|                                        |    |            |    |            |    |            |
|----------------------------------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| Qual sua percepção quanto a sua saúde? |    |            |    |            |    |            |
| Excelente                              | 12 | 33,3<br>3% | 6  | 12,5<br>0% | 18 | 21,4<br>3% |
| Ótima                                  | 12 | 33,3<br>3% | 22 | 45,8<br>3% | 34 | 40,4<br>8% |
| Boa                                    | 8  | 22,2<br>2% | 15 | 31,2<br>5% | 23 | 27,3<br>8% |
| Regular                                | 4  | 11,1<br>1% | 2  | 4,17<br>%  | 6  | 7,14<br>%  |
| Ruim                                   | 0  | 0,00<br>%  | 0  | 0,00<br>%  | 0  | 0,00<br>%  |

|                                             |    |            |    |            |    |            |
|---------------------------------------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| Utiliza algum tipo de suplemento alimentar? |    |            |    |            |    |            |
| Sim                                         | 31 | 86,1<br>1% | 39 | 81,2<br>5% | 70 | 83,3<br>3% |
| Não                                         | 5  | 13,8<br>9% | 9  | 18,7<br>5% | 14 | 16,6<br>7% |

|                                                                   |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Você utiliza ou já utilizou algum tipo de esteroide anabolizante? |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|     |    |            |    |            |    |            |
|-----|----|------------|----|------------|----|------------|
| Sim | 3  | 8,33<br>%  | 1  | 2,08<br>%  | 4  | 4,76<br>%  |
| Não | 33 | 91,6<br>7% | 47 | 97,9<br>2% | 80 | 95,2<br>4% |

### 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®.

**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        | 50,0<br>0<br>% | 15       | 31,2<br>5<br>% | 33    | 39,2<br>9<br>% |
| Uma vez                                                                               | 2         | 5,56<br>%      | 3        | 6,25<br>%      | 5     | 5,95<br>%      |
| Às vezes                                                                              | 8         | 22,2<br>2<br>% | 24       | 50,0<br>0<br>% | 32    | 38,1<br>0<br>% |
| Quase todos os dias                                                                   | 6         | 16,6<br>7<br>% | 4        | 8,33<br>%      | 10    | 11,9<br>0<br>% |
| Todos os dias                                                                         | 2         | 5,56<br>%      | 1        | 2,08<br>%      | 3     | 3,57<br>%      |
| Com que frequência alguém da sua família convidou para fazer atividade física?        |           |                |          |                |       |                |
| Nunca                                                                                 | 15        | 41,6<br>7<br>% | 9        | 18,7<br>5<br>% | 24    | 28,5<br>7<br>% |
| Uma vez                                                                               | 3         | 8,33<br>%      | 0        | 0,00<br>%      | 3     | 3,57<br>%      |
| Às vezes                                                                              | 12        | 33,3<br>3<br>% | 34       | 70,8<br>3<br>% | 46    | 54,7<br>6<br>% |
| Quase todos os dias                                                                   | 3         | 8,33<br>%      | 4        | 8,33<br>%      | 7     | 8,33<br>%      |
| Todos os dias                                                                         | 3         | 8,33<br>%      | 1        | 2,08<br>%      | 4     | 4,76<br>%      |

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

| Com que frequência alguém da sua família incentivou a fazer atividade física? |    |                |    |                |    |                |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| Nunca                                                                         | 6  | 16,6<br>7<br>% | 4  | 8,33<br>%      | 10 | 11,9<br>0<br>% |
| Uma vez                                                                       | 3  | 8,33<br>%      | 1  | 2,08<br>%      | 4  | 4,76<br>%      |
| Às vezes                                                                      | 14 | 38,8<br>9<br>% | 12 | 25,0<br>0<br>% | 26 | 30,9<br>5<br>% |
| Quase todos os dias                                                           | 8  | 22,2<br>2<br>% | 20 | 41,6<br>7<br>% | 28 | 33,3<br>3<br>% |
| Todos os dias                                                                 | 5  | 13,8<br>9<br>% | 11 | 22,9<br>2<br>% | 16 | 19,0<br>5<br>% |

| Com que frequência alguém da sua família disse que acham bom que você faça atividade física? |    |                |    |                |    |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| Nunca                                                                                        | 4  | 11,1<br>1<br>% | 1  | 2,08<br>%      | 5  | 5,95<br>%      |
| Uma vez                                                                                      | 0  | 0,00<br>%      | 0  | 0,00<br>%      | 0  | 0,00<br>%      |
| Às vezes                                                                                     | 16 | 44,4<br>4<br>% | 13 | 27,0<br>8<br>% | 29 | 34,5<br>2<br>% |
| Quase todos os dias                                                                          | 7  | 19,4<br>4<br>% | 14 | 29,1<br>7<br>% | 21 | 25,0<br>0<br>% |

|               |   |                |    |                |    |                |
|---------------|---|----------------|----|----------------|----|----------------|
| Todos os dias | 9 | 25,0<br>0<br>% | 15 | 31,2<br>5<br>% | 24 | 28,5<br>7<br>% |
|---------------|---|----------------|----|----------------|----|----------------|

|                                                                      |    |                |    |                |    |                |
|----------------------------------------------------------------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| Com que frequência algum amigo convidou para fazer atividade física? |    |                |    |                |    |                |
| Nunca                                                                | 1  | 2,78<br>%      | 2  | 4,17<br>%      | 3  | 3,57<br>%      |
| Uma vez                                                              | 1  | 2,78<br>%      | 3  | 6,25<br>%      | 4  | 4,76<br>%      |
| Às vezes                                                             | 25 | 69,4<br>4<br>% | 30 | 62,5<br>0<br>% | 55 | 65,4<br>8<br>% |
| Quase todos os dias                                                  | 8  | 22,2<br>2<br>% | 11 | 22,9<br>2<br>% | 19 | 22,6<br>2<br>% |
| Todos os dias                                                        | 1  | 2,78<br>%      | 4  | 8,33<br>%      | 5  | 5,95<br>%      |

|                                                               |    |                |    |                |    |                |
|---------------------------------------------------------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| Com que frequência algum amigo fez atividade física com você? |    |                |    |                |    |                |
| Nunca                                                         | 2  | 5,56<br>%      | 4  | 8,33<br>%      | 6  | 7,14<br>%      |
| Uma vez                                                       | 0  | 0,00<br>%      | 5  | 10,4<br>2<br>% | 5  | 5,95<br>%      |
| Às vezes                                                      | 18 | 50,0<br>0<br>% | 23 | 47,9<br>2<br>% | 41 | 48,8<br>1<br>% |
| Quase todos os dias                                           | 11 | 30,5<br>6<br>% | 8  | 16,6<br>7<br>% | 19 | 22,6<br>2<br>% |
| Todos os dias                                                 | 5  | 13,8<br>9<br>% | 8  | 16,6<br>7<br>% | 13 | 15,4<br>8<br>% |

|                                                                     |    |                |    |                |    |                |
|---------------------------------------------------------------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| Com que frequência algum amigo incentivou a fazer atividade física? |    |                |    |                |    |                |
| Nunca                                                               | 1  | 2,78<br>%      | 3  | 6,25<br>%      | 4  | 4,76<br>%      |
| Uma vez                                                             | 0  | 0,00<br>%      | 1  | 2,08<br>%      | 1  | 1,19<br>%      |
| Às vezes                                                            | 23 | 63,8<br>9<br>% | 21 | 43,7<br>5<br>% | 44 | 52,3<br>8<br>% |
| Quase todos os dias                                                 | 9  | 25,0<br>0<br>% | 16 | 33,3<br>3<br>% | 25 | 29,7<br>6<br>% |

|               |   |           |   |                |    |                |
|---------------|---|-----------|---|----------------|----|----------------|
| Todos os dias | 3 | 8,33<br>% | 7 | 14,5<br>8<br>% | 10 | 11,9<br>0<br>% |
|---------------|---|-----------|---|----------------|----|----------------|

|                                                                           |    |                |    |                |    |                |
|---------------------------------------------------------------------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| Com que frequência algum amigo disse que gosta de fazer atividade física? |    |                |    |                |    |                |
| Nunca                                                                     | 0  | 0,00<br>%      | 1  | 2,08<br>%      | 1  | 1,19<br>%      |
| Uma vez                                                                   | 0  | 0,00<br>%      | 0  | 0,00<br>%      | 0  | 0,00<br>%      |
| Às vezes                                                                  | 23 | 63,8<br>9<br>% | 24 | 50,0<br>0<br>% | 47 | 55,9<br>5<br>% |
| Quase todos os dias                                                       | 10 | 27,7<br>8<br>% | 14 | 29,1<br>7<br>% | 24 | 28,5<br>7<br>% |
| Todos os dias                                                             | 3  | 8,33<br>%      | 9  | 18,7<br>5<br>% | 12 | 14,2<br>9<br>% |

|                                                                                   |    |                |    |                |    |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|----|----------------|----|------------|
| Com que frequência algum amigo disse que acha bom que você faça atividade física? |    |                |    |                |    |            |
| Nunca                                                                             | 1  | 2,78<br>%      | 1  | 2,08<br>%      | 2  | 2,38%      |
| Uma vez                                                                           | 0  | 0,00<br>%      | 1  | 2,08<br>%      | 1  | 1,19%      |
| Às vezes                                                                          | 22 | 61,1<br>1<br>% | 22 | 45,8<br>3<br>% | 44 | 52,38<br>% |
| Quase todos os dias                                                               | 8  | 22,2<br>2<br>% | 13 | 27,0<br>8<br>% | 21 | 25,00<br>% |
| Todos os dias                                                                     | 5  | 13,8<br>9<br>% | 11 | 22,9<br>2<br>% | 16 | 19,05<br>% |

### 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 % | 4 | 52,38% |
| Concordo muito                                                                        | 20 | 55,56 % | 18 | 37,50 % | 3 | 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 % | 4 | 53,57% |
| Concordo muito                                                       | 18 | 50,00 % | 19 | 39,58 % | 3 | 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 % | 1 | 17,86% |
| Concordo                                                                     | 18 | 50,00 % | 33 | 68,75 % | 5 | 60,71% |
| Concordo muito                                                               | 9  | 25,00 % | 8  | 16,67 % | 1 | 20,24% |

### Considerações finais

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.

### **Referências**

Cardoso, Kátia C. S. PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DOS PRATICANTES DE CROSS TRAINING/CROSSFIT NA CIDADE DE MACAPÁ-AP. UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ. 2020.

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.

**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](mailto: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