



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Luan Guimarães Viliano

**CORRELAÇÃO DE FORÇA, RML E PERCEÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM
PRATICANTES DE CROSSFIT**

Palmas – TO

2019

Luan Guimarães Viliano
CORRELAÇÃO DE FORÇA, RML E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM
PRATICANTES DE CROSSFIT

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. M.e Matheus Morbeck Zica

Palmas – TO

2019

Luan Guimarães Viliano
CORRELAÇÃO DE FORÇA, RML E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM
PRATICANTES DE CROSSFIT

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e
apresentado como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em Educação Física pelo Centro
Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. M.e Matheus Morbeck Zica

Aprovado em: 03 / 06 / 2019

BANCA EXAMINADORA



Prof. M.e Matheus Morbeck Zica

Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Prof. Darlan Lopes de Farias

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Prof. Mateus Amaral Sperandio

Palmas Crossfit

Palmas – TO

2019

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço ao meu orientador Prof. M.e Matheus Morbeck Zica por todo o apoio e auxílio prestado durante o trabalho de conclusão de curso, agradeço ao Matheus Sperandio e sua esposa Ana, por permitirem usar a Palmas Crossfit para a realização da pesquisa, e aos diversos alunos que participaram dos testes realizados, para que pudessem obter resultados para a conclusão da pesquisa.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Classificação Sociodemográfica dos participantes da pesquisa.

Tabela 2 – Classificação do teste de salto vertical para avaliar força explosiva dos membros inferiores.

Tabela 3 – Classificação do teste de Push Up para avaliar a resistência muscular localizada de membros superiores.

Tabela 4 – Classificação da percepção da qualidade de vida dos participantes da pesquisa.

Tabela 5 – Classificação da correlação dos dados.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP - Comitê de Ética e Pesquisa

CEULP - Centro Universitário Luterano de Palmas

MMII - Membros Inferiores

MMSS - Membros Superiores

OMS - Organização Mundial da Saúde

RML - Resistência Muscular Localizada

SEPSI - Serviço Escola de Psicologia do CEULP/ULBRA

TCLE - Termo de consentimento livre esclarecido

WOD - Workout of the day (treino do dia)

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 7 |
| 2 MATERIAIS E MÉTODOS | 8 |
| 2.1 DESENHO DO ESTUDO/DESENHO EXPERIMENTAL/DELINEAMENTO | 8 |
| 2.2 PARTICIPANTES | 8 |
| 2.3 INSTRUMENTOS..... | 8 |
| 2.3.1 Sargent Jump Test | 9 |
| 2.3.2 Teste de Push Up | 9 |
| 2.3.3 Whoqol-bref..... | 9 |
| 2.3.4 Questionário Sociodemográfico | 9 |
| 2.4 ESTATÍSTICA | 10 |
| 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO | 10 |
| 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 13 |
| REFERÊNCIA | 13 |
| APÊNDICE | 15 |
| ANEXO | 19 |



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

CORRELAÇÃO DE FORÇA, RML E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE CROSSFIT

CORRELATION OF FORCE, RML AND PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE IN CROSSFIT PRACTICERS

Luan Guimarães Viliano¹; Matheus Morbeck Zica²

¹Acadêmico Luan Guimarães Viliano, 103 Sul, rua So09 LT07, Palmas, 77015032,
luanviliano@hotmail.com.

² Prof. M.e Matheus Morbeck Zica, 1501 Sul, Av. Joaquim Teotônio Segurado, s/n, Palmas,
77019900, matheusmorbeck@ceulp.edu.br.

Resumo

O CrossFit é um programa de condicionamento físico que engloba as capacidades físicas do nosso corpo, envolvendo exercícios de força, metabólicos e ginásticos, esse tipo de treinamento visa a funcionalidade do corpo, preparar para qualquer situação que possa exigir o físico do indivíduo. O estudo objetivou correlacionar as capacidades físicas com a percepção da qualidade de vida em praticantes de CrossFit, e para a avaliação das capacidades físicas foram utilizados dois instrumentos, o Sargent Jump Test, que mensurou a força explosiva de membros inferiores e o Teste de Flexão de Braços que avaliou a resistência muscular localizada (RML) de membros superiores. Também foi utilizado o Whoqol-bref para analisar a percepção da qualidade de vida, juntamente com o questionário sociodemográfico. Ao final do estudo, os dados dos instrumentos aplicados foram correlacionados para analisar se melhores desempenhos das capacidades físicas influenciam diretamente na qualidade de vida de praticantes de Crossfit.

Palavras-chave: Crossfit. Força. RML. Qualidade de Vida;

Abstract

CrossFit is a fitness program that encompasses the physical capacities of our body, involving strength, metabolic and gymnastic exercises, this type of training aims at the functionality of the body, prepare for any situation that may require the physical of the individual. The study aimed to correlate physical abilities with the perception of quality of life in CrossFit practitioners, and for the evaluation of physical abilities, two instruments were used: the Sargent Jump Test, which measured the explosive strength of lower limbs and the Flexion Test of Arms that assessed the localized muscular resistance (RML) of upper limbs, Whoqol-bref was also used to analyze the perception of quality of life, together with the sociodemographic questionnaire. At the end of the study, the data of the instruments applied were correlated to analyze if better performances of physical capacities directly influence the quality of life of CrossFit practitioners.

Keywords: CrossFit. Strength. RML. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O Crossfit é um programa de condicionamento físico que visa melhorar as 10 capacidades físicas do nosso corpo, de acordo com os fisiologistas do exercício, são elas: Resistência cardiorrespiratória; resistência muscular localizada (RML); força; flexibilidade; potência; velocidade; coordenação; agilidade; equilíbrio e precisão. Através de treinamentos intervalados, são realizados exercícios funcionais através de movimentos ginásticos, levantamento de peso, corrida, entre outros, que visam uma maior funcionalidade do nosso corpo (GLASSMAN, 2006).

A força é uma das capacidades física do nosso corpo, e pode ser definida como a maior quantidade de tensão que um músculo pode gerar em um padrão de movimento (KRAEMER e HAKKINEN, 2004). Foi avaliada a força explosiva, que é a representação da força expressada em um menor período de tempo necessário para realizar o movimento (BADILLO, 2000). A força explosiva foi mensurada através do teste de salto vertical, que consistiu no participante realizar o salto tentando atingir a maior altura possível.

Outra capacidade física analisada é a resistência muscular que é a quantidade de movimentos que um músculo pode exercer sem perder sua amplitude de execução, resistindo ao máximo a fadiga muscular (ARAGÃO; DANTAS; DANTAS, 2002 apud DANTAS, 1998),

conforme a maior resistência muscular que o indivíduo apresenta, irá realizar suas funções rotineiras com maior facilidade, podendo interferir positivamente em sua qualidade de vida. A resistência muscular localizada foi avaliada através do teste de repetições máximas, onde o participante realizou o máximo de repetições possíveis do movimento.

A Qualidade de Vida é vista pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a percepção que o indivíduo tem de sua vida, em contextos culturais, suas perspectivas e objetivos de vida e suas preocupações (FLECK, 2000), existem diversos questionários para avaliar a QV, nesse estudo utilizou-se o questionário Whoqol-bref, uma versão abreviada do Whoqol-100, desenvolvido pelo grupo de Qualidade de Vida da OMS, onde avalia 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Através dos treinamentos do CrossFit, busca-se a melhora das capacidades físicas, entre elas temos a força e resistência muscular localizada. Deste modo o estudo analisou se praticantes de CrossFit com um melhor desempenho de força e resistência muscular, apresentaram uma melhor percepção da qualidade de vida.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DESENHO DO ESTUDO/DESENHO EXPERIMENTAL/DELINEAMENTO

Realizou-se uma pesquisa com a finalidade metodológica aplicada, de natureza quantitativa, com o objetivo metodológico descritivo através de uma pesquisa transversal, realizada como pesquisa de Campo.

2.2 PARTICIPANTES

Foram convidados a participar da pesquisa todos os alunos da Palmas Crossfit. A amostra foi realizada por conveniência, e aqueles que aceitaram, voluntariamente, a participar da pesquisa fizeram parte do estudo. Os alunos foram abordados durante o intervalo das aulas, sendo convidados a participar da pesquisa, após a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido, a coleta de dados se iniciava.

2.3 INSTRUMENTOS

Foram utilizados quatro instrumentos para avaliar as variáveis desse estudo, dois testes práticos, Sargent Jump Test para estimar a força explosiva de membros inferiores e o teste de Push Up para mensurar a resistência muscular localizada de membros superiores, e dois testes teóricos, o Whoqol-bref para analisar a percepção da qualidade de vida, e o questionário sócio-demográfico para caracterização dos participantes.

2.3.1 Sargent Jump Test

Sargent Jump Test, onde foi avaliado a força explosiva dos membros inferiores, o teste foi aplicado antes do início do treinamento do participante da pesquisa, para que o resultado não fosse influenciado por exaustão após o treino. Ao início da aplicação do teste, foi realizado um breve aquecimento com o participante, foram efetuados 5 saltos para a familiarização do voluntário, seguido da aplicação do Sargent Jump Test. Inicialmente é medida a altura máxima com os braços estendidos acima da cabeça em posição ereta do participante, foram realizados três saltos com intervalos de 1 minuto, o resultado consistiu na maior distância entre a altura inicial do voluntário e altura em que conseguiu alcançar com o salto vertical (JONHNSON; NELSON 1979).

2.3.2 Teste de Push Up

O teste de flexão de braços para mensurar a resistência muscular de membros superiores dos participantes da pesquisa, se inicia com o voluntário em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no chão voltadas para frente, durante o período de um minuto foram realizados movimentos de flexão e extensão de braço, o resultado se deu a quantidade máxima de execuções corretas em que o indivíduo realizou. Para as mulheres o exercício foi adaptado, as mesmas apoiaram os joelhos no chão para a execução dos movimentos (POLLOCK 1993)

2.3.3 Whoqol-bref

O questionário usado para avaliar a percepção da qualidade de vida foi o Whoqol-bref, uma versão abreviada do Whoqol-100. O questionário conta com 26 questões em quatro domínios: psicológico, físico, relações sociais e meio ambiente, cada questão disponibiliza opções de 1 a 5, onde 1 representa o menor valor da questão e 5 o maior valor disponível. O score compreende uma média que pode alcançar até 20 pontos e quanto mais próximo de 20 melhor é a percepção da qualidade de vida do participante.

2.3.4 Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico de autoria própria é onde estão contidas perguntas sobre características sociais dos participantes, tais como: nível de escolaridade, data e nascimento, profissão, estado civil, classe econômica e outros aspectos que serão pertinentes para a pesquisa. O questionário foi impresso e entregue para que cada participante pudesse responder, as informações recolhidas nesse instrumento foram correlacionadas com as outras questões do estudo.

2.4 ESTATÍSTICA

Os dados foram tabulados em planilhas e utilizou-se o programa Microsoft Excel versão 2013. Para classificação e cálculo da pontuação dos instrumentos foram seguidas as recomendações propostas por cada um e em seguida, realizada uma análise descritiva dos dados utilizando o programa estatístico Stata 11.0. Por fim foi aplicado um teste de correlação entre as variáveis quantitativas. Primeiro foi realizado o teste ShapiroWilk para verificar a aderência a distribuição normal dos dados. Verificado que se tratava de duas distribuições normais foi utilizado o teste de correlação Pearson.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 – Classificação Sociodemográfica dos participantes da pesquisa.

| Variáveis | n | % |
|-------------------------------------|--------------|-----------|
| Estado Civil | | |
| Casados | 4 | 12 |
| Solteiros | 28 | 88 |
| Escolaridade | | |
| Ensino fundamental | 1 | 3 |
| Ensino médio | 7 | 22 |
| Ensino superior | 24 | 75 |
| Exerce atividade remunerada | | |
| Sim | 27 | 84 |
| Não | 5 | 16 |
| Renda Familiar | | |
| De 2 a 3 salários mínimos | 5 | 16 |
| Mais de 4 salários mínimos | 27 | 84 |
| Tempo de treino | | |
| 3 a 6 meses | 3 | 9 |
| 7 a 12 meses | 6 | 19 |
| 13 a 24 meses | 14 | 44 |
| Mais de 24 meses | 9 | 28 |
| | Média | DP |
| Frequência semanal de treino | 4,91 | 0,588019 |
| Idade | 30,4 | 7,686853 |

A pesquisa contou com 32 participantes com idade média de 30,4 anos, 88% dos participantes são solteiros, possuem uma escolaridade de 75% com ensino superior, 84% exercem atividade remunerada e recebem mais de 4 salários mínimos. Os voluntários em sua maioria (44%), apresentam de 13 a 24 meses de treinamento, e a frequência semanal de treino em 4,91 dias por semana.

Um estudo publicado na Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, analisou o uso de suplementos alimentares e fatores associados em praticantes de atividade física de alta intensidade, nesse estudo, houve a aplicação do questionário sociodemográfico, e em comparativo com esse estudo, o perfil dos praticantes se encontra análogo, onde a média dos participantes foi de 29,7 anos, e neste estudo a média foi de 30,4 anos. Outro quesito em concordância do perfil sociodemográfico foi a renda mensal familiar, onde em ambos estudos, mais que 80% dos participantes apresentaram uma renda maior que 3 salários mínimos. Evidenciando que há uma prevalência de jovens de classe média e alta praticando este tipo de modalidade (ALMEIDA; RIBEIRO; FREITAS, 2018).

Tabela 2 – Classificação do teste de salto vertical para avaliar força explosiva dos membros inferiores.

| Classificação Salto Vertical | n | % |
|-------------------------------------|----------|----------|
| Média | 03 | 9 |
| Acima da Média | 17 | 53 |
| Excelente | 12 | 38 |

Em relação ao teste de salto vertical, 9% dos participantes apresentaram resultados na Média, 53% Acima da Média e 38% apresentaram resultados excelentes.

Uma pesquisa realizada por Pereira (2017), onde foi analisada a aptidão física de praticantes de CrossFit, e Paula (2015) analisou em sua pesquisa fatores nutricionais, antropometrias e capacidades físicas, ambas corroboram com os resultados dessa pesquisa e utilizando o mesmo protocolo para avaliar o Salto Vertical que visa estimar a força explosiva de membros inferiores, a maioria dos participantes se encontraram na categoria acima da média, afirmando que a capacidade física força explosiva em praticantes de CrossFit se encontra com bons resultados.

Tabela 3 – Classificação do teste de Push Up para avaliar a resistência muscular localizada de membros superiores.

| Classificação Push Up | n | % |
|------------------------------|----------|----------|
| Média | 01 | 3 |
| Acima da Média | 5 | 16 |
| Excelente | 26 | 81 |

No teste de Push up, 3% dos participantes apresentaram resultados na Média, 16% acima da Média, e 81% dos voluntários obtiveram avaliação excelente.

Seguindo no mesmo estudo de Pereira (2017), também foi analisado a resistência muscular localizada dos participantes, através do teste de Push Up que estima a capacidade do indivíduo de resistir a fadiga dos membros superiores, onde os resultados foram de 94% classificados em Excelente, a maior categoria a ser atingida, novamente reafirmando os resultados deste estudo, onde 81% dos participantes também apresentaram resultados excelentes na capacidade física resistência muscular localizada, demonstrando que a prática do CrossFit leva a ganhos relevantes de resistência muscular localizada.

Tabela 4 – Classificação da percepção da qualidade de vida dos participantes da pesquisa.

| Domínios | Média | Desvio Padrão |
|----------------------|--------------|----------------------|
| Psicológico | 15,50 | 1,46 |
| Relações Sociais | 15,92 | 1,69 |
| Meio Ambiente | 15,30 | 1,71 |
| Auto-avaliação da QV | 16,44 | 2,42 |
| TOTAL | 15,77 | 1,26 |

O domínio Auto-avaliação da QV foi o que apresentou maior média seguido do domínio Relações Sociais, Psicológico e Meio Ambiente. O domínio Meio Ambiente foi o que teve a menor média.

Leal et al., (2017) realizaram uma pesquisa sobre qualidade de vida em praticantes de musculação, também foi aplicado o Whoqol-bref como questionário, e comparando com os resultados desta pesquisa, o maior domínio apresentado foi o de Relações Sociais com 82,7% em ambas cidades que foram aplicados os questionários. Uma hipótese é que em ambientes de treinos coletivos, os alunos desenvolvem laços com as pessoas ao redor, tanto no CrossFit como na Musculação, criam ciclos de amizades, no CrossFit o espírito de comunidade e relações interpessoais é estimulado, assim influenciando positivamente para se obter um maior domínio nas Relações Sociais. Simões, Samuski e Simim, (2011) analisaram a qualidade de vida de

professores e alunos de musculação, onde o domínio dos alunos foi maior em relações sociais com 76,16% , isso confirma o que foi dito anteriormente, que em ambientes coletivos os alunos desenvolvem relacionamento interpessoais.

Tabela 5 – Classificação da correlação dos dados.

| Correlação dos dados | | | |
|-----------------------------|-------|--------|--|
| Correlação | Geral | | |
| | R | P | |
| Salto Vertical | -0,02 | 0,9259 | |
| Push up | -0,11 | 0,5554 | |

Ao testar a correlação entre as variáveis QV geral e push up, QV geral e salto vertical foi verificado uma correlação negativa sem significância. Como limitação do estudo pode ser considerado o tamanho da amostra que foi pequena o que contribuiu para que o resultado estatístico de correlação fosse comprometido.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo objetivou correlacionar as capacidades físicas com a percepção da qualidade de vida em praticantes de Crossfit, contudo, quando analisados os dados, não foram encontradas correlações significantes. Porém, com os testes aplicados aos participantes da pesquisa, verificou-se que 91% apresentaram a força explosiva de membros inferiores entre acima da média e excelente, e 97% dos apresentaram uma resistência muscular localizada classificada em acima da média e excelente.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, I. V.; RIBEIRO, M.; FREITAS, R. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. p. 992–1004, 2018.
- ARAGÃO, J.; DANTAS, E.; DANTAS, B. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional ea qualidade de vida do idoso. **Fitness & Performance Journal**, v. 1, n. 3, p. 29–37, 2002.
- FLECK, M. P. D. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas The World Health Organization instrument to evaluate quality of life (WHOQOL-100): characteristics and perspectives.

Ciência & Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, p. 33–38, 2000.

GLASSMAN, G. “ Why Fitness ”. **The CrossFit Journal**, n. 23, p. 1–3, 2006.

LEAL, J. S. et al. Quality of life for practitioners of strength of two cities in southern Brazil. p. 52–65, [s.d.].

PAULA, C. CARACTERIZAÇÃO DE PRATICANTES DE CROSSFIT DE UM CENTRO DE TREINAMENTO DE PORTO ALEGRE-RS: VARIÁVEIS NUTRICIONAIS, ANTROPOMÉTRICAS E DE CAPACIDADE FÍSICA. 2015.

PEREIRA, J. **CONDICIONAMENTO FÍSICO DE PRATICANTES DE CROSSFIT de um Centro de Treinamento em Campina Grande - PB**, 2017.

SIMÕES, C. S. M.; SAMULSKI, D. M.; SIMIM, M. Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação : um estudo comparativo comparative study. p. 107–112, 2011.

APÊNDICE

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO**QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO****A. DADOS PESSOAIS**

1. Nome: _____

2. Nacionalidade: _____

3. Idade: _____

4. Estado Civil:

(A) Casado(a)

(B) Solteiro(a)

(C) Divorciado(a)

(D) Viúvo(a)

5. Escolaridade:

(A) Ensino fundamental incompleto

(B) Ensino fundamental completo

(C) Ensino médio incompleto

(D) Ensino médio completo

(E) Ensino superior incompleto

(F) Ensino superior completo

6. Profissão: _____

7. Atualmente você exerce atividade remunerada?

(A) Sim

(B) Não

8. Renda Mensal (incluir a renda de pessoas que moram com você)

(A) Nenhuma renda.

(B) Até 1 salário mínimo

(C) De 2 a 3 salários mínimos

(D) Acima de 4 salários mínimos

APÊNDICE B – TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: **CORRELAÇÃO DE FORÇA, RML E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE CROSSFIT**. Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

OBSERVAÇÃO: Caso o participante não tenha condições de ler e/ou compreender este TCLE, o mesmo poderá ser consentido através de assinatura por um membro da família ou responsável legal.

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS: O estudo foi fundamentado com o intuito de correlacionar as capacidades físicas com a qualidade de vida em praticantes de CrossFit, dessa maneira, com os dados em mãos será possível realizar mudanças nas variáveis de treino para que possam obter resultados positivos. Serão avaliados através de testes práticos, a força explosiva de membros inferiores e resistência muscular localizada de membros superiores. De forma teórica serão utilizados o questionário sociodemográfico e o questionário para avaliar a percepção da qualidade de vida.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA

Se notar algum problema relacionado aos questionários, faremos o encaminhamento aos coordenadores da pesquisa para ajustes e eventuais correções.

DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS: Existe um risco mínimo para o participante da pesquisa, se sentir desconfortável e estressado ao preencher o questionário sociodemográfico e o questionário sobre qualidade de vida, assim o voluntário poderá abandonar a pesquisa sem sofrer nenhum prejuízo ou poderá também realizar uma pausa ao responder os questionários. Os dados serão mantidos e armazenados em nuvem durante 5 anos, para que não ocorra vazamento dos dados e nem identificação pessoal dos voluntários. Ao realizar os testes práticos, o participante correrá o risco de sofrer alguma lesão osteomioarticular, caso isso ocorra o pesquisador prestará os primeiros socorros e se comprometerá a arcar com todos os gastos envolvidos para o tratamento da lesão. Como benefício o participante da pesquisa terá uma avaliação das suas capacidades físicas de acordo com os testes aplicados, os resultados serão apresentados individualmente conforme o instrumento de avaliação do teste utilizado e posteriormente como forma coletiva sem divulgação de dados pessoais.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO: Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

O(s) pesquisador(es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada e outra será fornecida a você.

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS: A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos ou tratamentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), o participante tem direito a tratamento, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

Rubrica do Pesquisador
Responsável

Rubrica do(a) participante

Rubrica do Pesquisador
Acadêmico

DECLARAÇÃO DA PARTICIPANTE OU DO RESPONSÁVEL PELA PARTICIPANTE:

Eu, _____ fui informado(a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. O pesquisador responsável **Matheus Morbeck Zica** e o acadêmico-pesquisador **Luan Guimarães Viliano**, certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

QUEM DEVO ENTRAR EM CONTATO EM CASO DE DÚVIDA

Caso o(a) sr(a) tenha qualquer dúvida sobre esta pesquisa, o sr(a) pode me perguntar ou entrar em contato com o pesquisador Matheus Morbeck Zica, responsável a Coordenação da Pesquisa ou com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CEULP/ULBRA, [Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Laboratorial, telefone (63) 3219-8076 de segunda a sexta no horário comercial (exceto feriados)], órgão responsável pelo esclarecimento de dúvidas relativas aos procedimentos éticos da pesquisa e pelo acolhimento de eventuais denúncias quanto à condução do estudo., ou Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEULP, situado no endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900, telefone (63) 3219-8076 - E-mail: etica@ceulp.edu.br.

Esse termo de consentimento foi elaborado em duas vias. Após a sua confirmação em participar, uma via permanecerá retida com o pesquisador responsável e a outra com o(a) sr(a).

Palmas/TO ____/____/____

Contato do Pesquisador Responsável

Prof. Me. Matheus Morbeck Zica
Tel.: (63) 99294-2000
Endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501
Sul Palmas/TO
Email: matheusmorbeck@ceulp.edu.br

Pesquisador Acadêmico

Nome: Luan Guimarães Viliano
Tel.: (63) 98109-4922
Endereço: 103 Sul, rua SO-09 Lt 7
Email: luanviliano@hotmail.com

Rubrica do Pesquisador Responsável

Rubrica do Pesquisador Acadêmico

ANEXO

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA WHOQOL-BREF

Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida The World Health Organization Quality of Life - WHOQOL-bref

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

| | nada | Muito pouco | médio | muito | completamente |
|--|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Você recebe dos outros o apoio de que necessita? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

| | nada | Muito pouco | médio | muito | completamente |
|--|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Você recebe dos outros o apoio de que necessita? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

| | | muito ruim | Ruim | nem ruim nem boa | boa | muito boa |
|---|---|--------------------|--------------|---------------------------------|------------|------------------|
| 1 | Como você avaliaria sua qualidade de vida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | muito insatisfeito | Insatisfeito | nem satisfeito nem insatisfeito | satisfeito | muito satisfeito |
| 2 | Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

| | | nada | muito pouco | mais ou menos | bastante | extremamente |
|---|---|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| 3 | Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 4 | O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | O quanto você aproveita a vida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Em que medida você acha que a sua vida tem sentido? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | O quanto você consegue se concentrar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

| | | Nada | muito pouco | médio | muito | completamente |
|----|---|------|-------------|-------|-------|---------------|
| 10 | Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Você é capaz de aceitar sua aparência física? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

| | | muito ruim | Ruim | nem ruim nem bom | bom | muito bom |
|----|--|--------------------|--------------|---------------------------------|------------|------------------|
| 15 | Quão bem você é capaz de se locomover? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | muito insatisfeito | Insatisfeito | nem satisfeito nem insatisfeito | satisfeito | Muito satisfeito |
| 16 | Quão satisfeito(a) você está com o seu sono? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | para o trabalho? | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 19 | Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes referem-se a com que frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

| | | nunca | Algumas vezes | freqüentemente | muito freqüentemente | sempre |
|----|---|-------|---------------|----------------|----------------------|--------|
| 26 | Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

ANEXO B – APROVAÇÃO NO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CORRELAÇÃO DE FORÇA, RML E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Pesquisador: Matheus Morbeck Zica

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 03580818.6.0000.5516

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.163.582

Apresentação do Projeto:

Título: CORRELAÇÃO DE FORÇA, RML E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE CROSSFIT.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Praticantes de CrossFit que possuem um maior desempenho das capacidades físicas, demonstram uma melhor percepção da qualidade de vida?

1.2 HIPÓTESE

Praticantes de CrossFit que possuem um maior desempenho das capacidades físicas, podem apresentar uma melhor percepção da qualidade de vida.

1.4 JUSTIFICATIVA

No CrossFit, o treinamento visa a funcionalidade do indivíduo, preparar através dos treinos as capacidades físicas dos praticante para qualquer situação que possa exigir o seu físico (CROSSFIT; GLASSMAN, 2010), dessa maneira, é importante apresentar dados aos praticantes de CrossFit, correlacionando suas capacidades físicas com sua percepção da qualidade de vida, para revelar se os resultados do seu treino tem relação entre essas variáveis. Com os dados obtidos através da pesquisa, será analisada a efetividade do treinamento, e assim poderá ser realizado mudanças nas variáveis do treino, para que possam atingir resultados positivos.

| | | | |
|--|---------------------------|-----------------------------------|--|
| Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541 | | | |
| Bairro: Plano Diretor Sul | | CEP: 77.019-900 | |
| UF: TO | Município: PALMAS | | |
| Telefone: (63)3219-8076 | Fax: (63)3219-8005 | E-mail: etica@ceulp.edu.br | |



Continuação do Parecer: 3.163.582

h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto foi adequado para as modificações sugeridas e atendeu completamente as exigências. Não consta com pendências ou inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|---|------------------------|-------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1264856.pdf | 15/02/2019 18:23:44 | | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | PROJETO_LUANcorrigidoCEP.pdf | 15/02/2019 18:23:33 | Matheus Morbeck Zica | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_Corrigido.pdf | 15/02/2019 18:23:21 | Matheus Morbeck Zica | Aceito |
| Folha de Rosto | folha_de_rosto.pdf | 27/11/2018 12:06:54 | Matheus Morbeck Zica | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Declaracao_Instituicao_Participante.pdf | 27/11/2018 12:06:39 | Matheus Morbeck Zica | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | PesquisadorResponsavel.pdf | 26/11/2018 18:37:37 | Matheus Morbeck Zica | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 3.163.582

PALMAS, 22 de Fevereiro de 2019

Assinado por:
Luís Fernando Castagnino Sesti
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

