



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA**  
**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA – CAMPUS I**  
**CURSO DE FISIOTERAPIA (BACHARELADO)**

**PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO  
CROSSFIT**

**LARISSA DOS ANJOS BOMFIM BATISTA**

**SALVADOR**

**2021**



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA**  
**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA – CAMPUS I**  
**CURSO DE FISIOTERAPIA (BACHARELADO)**

# **PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO CROSSFIT**

Trabalho apresentado à Universidade do Estado da Bahia como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia, elaborado por Larissa dos Anjos Bomfim Batista e orientado pelo Docente Arivan Oliveira Gomes Junior.

**SALVADOR**

**2021**

## SUMÁRIO

<b>Agradecimentos.....</b>	<b>4</b>
<b>Folha de Rosto do Artigo.....</b>	<b>6</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>7</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>7</b>
<b>Introdução.....</b>	<b>8</b>
<b>Materiais e Métodos.....</b>	<b>9</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>10</b>
<b>Discussão.....</b>	<b>11</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>13</b>
<b>Referências.....</b>	<b>14</b>
<b>Tabela 1.....</b>	<b>16</b>
<b>Tabela 2.....</b>	<b>17</b>
<b>Tabela 3.....</b>	<b>19</b>

**Agradeço, primeiramente a Deus, por ter me dado resiliência e saúde.**

**A minha mãe, pelo amor incondicional e por sempre me apoiar em todos os momentos da minha vida.**

**Aos meus amigos e colegas de graduação que me ajudaram em toda minha trajetória na Universidade e na vida pessoal.**

**Meu orientador Arivan Gomes que aceitou construir essa pesquisa comigo e os outros professores que contribuíram para toda minha formação acadêmica. Gratidão a todos!**



# **PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO CROSSFIT**

## **PREVALENCE OF MUSCULOSKELETAL INJURIES ON CROSSFIT**

**Larissa dos Anjos Bomfim Batista<sup>1</sup>, Arivan Oliveira Gomes  
Júnior<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Universidade do Estado da Bahia (UNEB)**

**Correspondência para:**

**Larissa dos Anjos Bomfim Batista**

Vila Ruy Barbosa, 141

CEP: 40430000 Salvador, Bahia, Brasil

Tel: (71) 98663-8806

Email: [larissabomfim6@gmail.com](mailto:larissabomfim6@gmail.com)

## Prevalência de lesões musculoesqueléticas no Crossfit

### Resumo

**OBJETIVO:** Estimar a prevalência de lesões em praticantes de crossfit na cidade de Salvador, Bahia. **MATERIAL E MÉTODOS:** Estudo quantitativo de corte transversal, realizado com 67 praticantes, selecionados por critério de conveniência, de novembro de 2019 a fevereiro de 2020. Para a coleta foi utilizado um formulário de investigação criado pelos autores. **RESULTADOS:** A prevalência de lesões musculoesqueléticas nos últimos 12 meses foi de 44,8% da população, sendo 17,9% a região do ombro, com uma maior frequência. O exercício com um maior índice de lesões foi o levantamento de peso com 23,9%. **CONCLUSÃO:** Foram identificados prevalência moderada de lesões musculoesqueléticas nos praticantes de Crossfit. Faz-se necessária a realização de mais estudos com uma população mais ampla com o objetivo de obter um maior conhecimento sobre as lesões além de buscar e adotar medidas preventivas em fisioterapia minimizando as lesões nesses praticantes.

**Palavras-chave:** Lesões musculoesqueléticas; Crossfit; Prevalência;

## Prevalence of musculoskeletal injuries in Crossfit

### Abstract

**OBJECTIVE:** To estimate the prevalence of injuries in crossfit practitioners in the city of Salvador, Bahia. **MATERIAL AND METHODS:** Quantitative cross-sectional study, carried out with 67 practitioners, selected by convenience criteria, from November 2019 to February 2020. For data collection, an investigation form created by the authors was used. **RESULTS:** The prevalence of musculoskeletal injuries in the last 12 months was 44.8% of the population, with 17.9% in the shoulder region, with a higher frequency. The exercise with the highest injury rate was weight lifting with 23.9%. **CONCLUSION:** Moderate prevalence of musculoskeletal injuries was identified in Crossfit practitioners. It is necessary to carry out more studies with a wider population in order to obtain greater knowledge about injuries, in addition to seeking and adopting preventive measures in physical therapy, minimizing injuries in these practitioners.

**Keywords:** Musculoskeletal injuries; Crossfit; Prevalence

## INTRODUÇÃO

O crossfit é um programa de força e condicionamento que vem ganhando reconhecimento e interesse entre a população fisicamente ativa. Este programa enfatiza o exercício funcional constantemente variado e realizado em intensidade alta<sup>1</sup>. Baseia-se em um conjunto de exercícios e inclui corrida, levantamento de peso<sup>2</sup>, ginástica olímpica, e movimentos funcionais<sup>3</sup>. São executados de forma rápida, normalmente com ênfase nas repetições máximas, com tempo de recuperação limitado ou inexistente<sup>1</sup>.

Diante da exposição a este programa de exercícios, há muita preocupação com as altas taxas de lesões musculoesqueléticas, no entanto esses dados não estão muito claros na literatura pois é necessário um estudo mais detalhado.<sup>3</sup> Especificamente, o aumento da exposição ao treinamento na forma de maiores horas semanais, intensidade e tempo de esporte, podem contribuir para lesão<sup>1</sup>.

Estudos epidemiológicos apresentaram uma maior frequência de lesões na região do joelho, lombar, mão/punho e principalmente ombros, sendo a maioria classificada como lesão aguda<sup>4,11</sup>. No complexo articular do ombro, região com maior prevalência de injúrias (31,5% de todas as lesões), as lesões ocorrem pela manutenção de uma posição altamente desfavorável em extrema flexão, abdução e rotação externa do ombro, colocando estruturas articulares e musculares em risco de lesão<sup>3,4,9</sup>.

A investigação da frequência de lesões no programa crossfit em uma população é de suma importância pois o esporte vem ganhando espaço globalmente. Ainda há uma escassez de informações na literatura que usem técnicas de estatísticas para identificar fatores de risco que podem causar lesões. Estimar a prevalência de lesões em praticantes de crossfit é importante para a conscientização de uma prática mais segura do esporte, podendo assim contribuir na prevenção de lesões.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo quantitativo, de corte transversal, realizado em três academias de Crossfit: Aldeia Crossfit (Unidade Ondina e Pituba) e Crossfit Ekos, na cidade de Salvador, no período de novembro de 2019 a fevereiro de 2020. A população alvo foi selecionada através do critério de amostra por conveniência, sendo composta 150 praticantes, selecionando 50 pessoas em cada academia e foram divididos em 25 homens e 25 mulheres. Foram excluídos do estudo aqueles que se submeteram a cirurgia musculoesquelética nos últimos 12 meses e/ou possuíam alterações anatômicas graves. Os dados foram coletados através de um formulário de investigação online preparado pelos pesquisadores. No entanto, as perguntas foram sobre características sociodemográficas, do treinamento e sobre lesões.

As características sociodemográficas foram definidas em variáveis: idade (em anos), cor da pele (preto, pardo, branco, indígena, outros), nível de escolaridade (ensino fundamental completo/incompleto, ensino médio completo/incompleto, ensino superior completo/incompleto), gênero, altura, peso e ocupação diária (trabalho). Nos dados sobre treinamento as variáveis descritas foram: meses ou anos de prática, frequência em dias por semana, tempo em minutos, exercícios que compõem o aquecimento, dias de descanso e se pratica outros esportes. Sobre as lesões, foram incluídas as variáveis: tipo de exercício que estava sendo executado, diagnóstico da lesão, se tinha alguma lesão prévia e parte do corpo que foi lesionada.

As informações foram registradas em banco de dados criado no Excel for Windows (V.3.2) e sua posterior análise ocorreu através do Software SPSS versão 17.0. Os dados foram organizados em tabelas, e as análises bivariadas foram estudadas pelo teste exato de Fischer, estabelecido como significantes as associações com valor de  $p < 0,05$ . O estudo foi realizado após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade do Estado da Bahia, conforme Resolução nº 466 do Conselho Nacional de Saúde, CAAE: 22184919.6.0000.0057. Os praticantes selecionados foram esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e convidados a participar do estudo, sendo assim, os que aceitaram assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 67 praticantes de crossfit de três academias localizadas na cidade de Salvador-BA. De acordo com as características sociodemográficas 38 (56,7%) eram do sexo feminino, a idade dos participantes foram 15 (16,5%) entre 18 e 29 anos, 49 (74,9%) entre 30 e 50 anos e 2 (3,0%) > 51 anos. Com relação ao nível de escolaridade 50 (74,6%) tinham nível superior completo e 13 (19,4%) nível superior incompleto. Sobre a cor da pele 32 (47,8%) se auto declararam pardos, 17 (25,4%) brancos e 16 (23,9%) pretos. A média de altura em metros foi de  $1,70 \pm 0,10$  DP. Em relação ao peso corporal 24 (36,0%) tinham entre 52 e 69 kg, 24 (36,0%) tinham entre 70 e 79 kg e 25 (34,5%) > 80 kg (Tabela 1).

A prevalência de lesões nos últimos doze meses foram de 30 (44,8%). Quanto ao exercício executado no momento da lesão, 16 (23,9%) faziam levantamento de peso, 4 (6,0%) movimento funcional e 3 (4,5%) ginástica. As regiões do corpo mais afetadas foram ombro 12 (17,9%), lombar e joelho 6 (9,0%), punho 5 (7,5%). Sobre abstenção de treino, vida pessoal e profissional, 8 (11,9%) disseram ter impacto e 22 (32,8%) não tiveram. (Tabela 2)

Sobre as possíveis causas que desencadeou as injúrias, 22 (32,8%) foram fadiga mais o excesso de carga e 9 (13,4%) a falta de treinamento. Em relação a ter feito um diagnóstico fisioterapêutico ou médico, 7 (10,4%) tiveram inflamação muscular, 3 (4,5%) entorse e 10 (14,9%) não foi feito um diagnóstico. (Tabela 2)

O tempo de prática do esporte foram de 14 (20,9%) dos que treinavam de 12 meses a 24 meses e 29 (46,3%) mais de 24 meses. Quanto a frequência semanal de treino foi 35 (52,2%) treinavam cinco dias, 12 (17,9%) três dias e 10 (14,9%) quatro dias por semana. A duração do treino foi de trinta a sessenta minutos 57 (85,1%) e sessenta a noventa minutos 10 (14,9%) por dia. (Tabela 2)

A Tabela 3 apresenta as análises bivariadas para prevalência de lesões nos últimos 12 meses e as variáveis de sexo, idade, peso, tempo de prática, duração do treino, frequência semanal e prática de outros esportes que apresentou 35 (52,2%).

## DISCUSSÃO

A prevalência de lesões musculoesqueléticas observadas neste estudo foi moderada para a população estudada. As lesões ocorridas foram semelhantes entre homens e mulheres, porém a quantidade de mulheres na amostra foi maior. Quanto ao tempo de prática do esporte os números foram similares aos que sofreram lesão ou não. Sobre a prática de outras modalidades esportivas além do Crossfit, o presente estudo mostrou uma ocorrência maior de lesões nesses praticantes. Não houve diferenças significativas em relação a duração do treino, frequência semanal e faixa etária.

Em geral, os estudos mostram que sexo, idade, altura e peso, apresentaram relação com a ocorrência de lesões. Foi observado que os homens são mais propensos a sofrer lesões em relação as mulheres<sup>3,4,9,10,11,12,20,21</sup>. Isso explica pelo fato das mulheres procurarem mais assistência profissional no que se refere a progressão de cargas e a execução das técnicas de movimentos.<sup>11,21</sup>. Entretanto, a presente pesquisa mostrou não haver diferença, isso pode ser justificado porque a amostra tem uma quantidade maior de mulheres. Foi observado em outro estudo que praticantes com uma maior altura e peso estão mais suscetíveis a ocorrência de lesões durante a prática de Crossfit é possível, então, que maior altura pode estar associada a maiores momentos biomecânicos e uma maior potência dado aquele movimento<sup>1,21</sup>, no presente estudo a altura dos participantes não teve relevância. Quanto a faixa etária e a frequência de lesões, Weisenthal et al. mostram não ter diferenças significativas, o que converge com o presente estudo.

A maioria dos estudos trazem que as taxas de lesões são similares ou menores em comparação a outros esportes, sendo a corrida com 74% de lesões a cada ano<sup>1,2,4,11</sup>. Entretanto, devemos ter cuidado ao investigar as taxas de lesões dos estudos existentes, pois o conceito de lesão é distinto no que se refere ao tempo de afastamento da prática, onde alguns estudos não definiram o tempo exato de afastamento<sup>2</sup>. Com relação a ocorrência de lesão nas regiões específicas do corpo, foram observados no nosso estudo o ombro, joelho e coluna lombar, sendo o ombro de maior incidência, esse achado converge com o da literatura apresentada<sup>1,2,4,11,12</sup>. Isso se justifica pela natureza dessa modalidade de treinamento, onde os movimentos são executados com alta intensidade, pouco tempo de recuperação e com mudanças constantes de exercícios<sup>11,12</sup>. Nos estudos, destaca-se o levantamento de peso como maior incidência de lesões<sup>1,2,3,9</sup>, pois este movimento exige uma rotação externa do ombro em grande amplitude.

No que diz respeito ao tempo de prática no Crossfit, o presente estudo não identificou diferenças significativas no número de lesões, entretanto a literatura apresentou uma maior frequência nos que praticavam o esporte há mais de 24 meses<sup>10,16,21</sup>. Mas, quanto aos dias de treino semanais e duração do treino, o presente estudo não apresentou diferenças significativas nas taxas de lesões. Porém, Feito et al. analisaram um dado interessante, uma maior ocorrência de lesões nos indivíduos que relataram treinar por menos de 3 dias por semana em comparação com aqueles que treinavam por mais de 3 a 5 dias. Eles justificam que praticantes que treinavam com menos frequência e experiência estavam mais propensos a sofrer uma lesão, quando comparada com aqueles que estavam envolvidos a mais tempo neste esporte<sup>12</sup>. Entretanto nossos estudos observaram uma maior taxa de injúrias nos indivíduos que treinavam por 5 dias semanais. Sobre a prática de outros esportes além do Crossfit foi apresentado neste estudo uma taxa significativa em relação a ocorrência de lesões, sendo encontrado este achado na literatura<sup>1,10,16,17</sup>. Quanto a abstenção de treino ou vida pessoal três estudos observaram que não deixou de fazer as atividades pessoais e profissionais, mas afastou-se do treino por até 15 dias<sup>2,10,19</sup>. Grande parte dos estudos relataram que as taxas de lesões no Crossfit são equivalentes ou menores comparados a outros esportes<sup>3,4,9,10,11,12,20,21</sup>.

O presente estudo tem limitações, pois a taxa de resposta à pesquisa foi baixa devido ao quantidade reduzida de participantes e o valor de p não foi estatisticamente significante. Porém, este estudo tem vantagens em mostrar as características das lesões e as regiões mais afetadas, assim educando a população a uma prática mais segura do esporte. Então, para reduzir o risco de lesão no Crossfit, pesquisas futuras devem identificar detalhadamente quais exercícios, condições ou fatores modificáveis que resultam em lesões.

## **CONCLUSÃO**

Neste estudo foram identificados prevalência moderada de lesões musculoesqueléticas nos praticantes de Crossfit, quando comparada com a literatura as regiões do corpo com maior frequência de lesões são similares ao presente estudo. Esses achados podem estar relacionados com o perfil dos esportes que o Crossfit aborda. Faz-se necessária a realização de mais estudos com uma população mais ampla com o objetivo de obter um maior conhecimento sobre as lesões além de buscar e adotar medidas preventivas em fisioterapia minimizando as lesões nesses praticantes.

## REFERÊNCIAS

1. Montalvo M, Shaefer H, Rodriguez B, Epnere L, Myer G. Retrospective Injury Epidemiology and Risk Factors for Injury in Crossfit. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2017 16, 53-59.
2. Fisker F, Kildelgaard S, Thygesen M, Grosen K, Pfeiffer J M. Acute tendon changes in intense Crossfit workout: an observational cohort study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2017; 27: 1258–1262 doi: 10.1111/sms.12781.
3. Summitt RJ, Cotton R, Kays C, SlaveneAJ. Shoulder Injuries in Individuals Who Participate in Crossfit Training. *American Orthopaedic Society for Sports Medicine*. August 30, 2016.
4. Meyer JM, Morrison J, Zuniga J. The Benefits and Risks of Crossfit. *Workplace Health & Safety*. December 2017.
5. Alsamir TR, Manuel FSN, Velozo Cunha GPJ. Correlação das variáveis antropométricas e fisiológicas com o desempenho no crossfit. *Revista brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Fevereiro 2017
6. Bellar D, Hatchett A, Judge LW, Breaux ME, Marcus L. A relação entre a capacidade aeróbica, potência de pico anaeróbica e experiência para desempenho no exercício crossfit. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. *Biol Sport*. 2015;32(4):315-320.
7. Enoka RM. *Neuromechanical Basis of Kinesiology*. Champaign, IL: Human Kinetics Books, 1998.
8. Carrie M, Hall PT et al. *Exercícios Terapêuticos: na busca da função*, Segunda edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
9. Francisco MFF, *Epidemiologia das lesões no crossfit em Portugal*. Atlantic University Higher Institution. Barcarena, junho 2017.
10. Lazzaretti T, Fernandes A, Pedrinelli, Hernandez J. Lesão muscular- fisiopatologia, diagnóstico, tratamento e apresentação clínica. *Revista Brasileira de Ortopedia*. Dezembro 2010.
11. Weisenthal BM, Christopher AB, Michael DM, Kenneth ED, Giordano BD. Injury rate and Patterns among Crossfit Athletes. Investigation performed at University of Rochester School of Medicine and Dentistry Rochester, New York, USA. 2014.
12. Feito Y, Burrows EK, 4-Year Analysis of the Incidence of Injuries Among CrossFit-Trained Participants. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2018.
13. Costa R JG, Salgado S, Tabb LP. Análise da incidência e risco de lesões musculoesqueléticas e articulares no crossfit: revisão bibliográfica. *Journal of Specialist Scientific*. vol 4. Abril, 2018.
14. Moran S, Booker H, Staines J, Williams S. Rates and risk factors of injury in CrossFit: a prospective cohort study Department for Health, University of Bath. 2017.

15. Klimek C, Ashbeck C, J Brook A, Duall C. Are Injuries More Common With CrossFit Training Than Other Forms of Exercise? *Journal of Sport Rehabilitation*, 2018.
16. 17. Feito Y et al. 4-Year Analysis of the Incidence of Injuries Among CrossFit-Trained Participants. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2018.
17. Sampaio J. Frequência cardíaca, capacidade aeróbica máxima e Limiar anaeróbico no Treinamento de Resistência Aeróbica para Corredores de Longa distância. *Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional*. 2010.
18. Lopes P et al. Lesões osteomioarticulares entre os praticantes de crossfit. *Centro Universitário Estácio do Ceará*. 2018, vol. (14), n. 1, pp. 266-270.
19. Souza MB, Sampaio TV, Paula POL, Oliveira RR, Almeida GPL. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em praticantes de Crossfit: um estudo transversal. *Universidade Federal do Ceará – departamento de fisioterapia*, 2017.
20. Dominskin FH, Soqueira TC, Serafim TT, Andrade A. Perfil de lesão em praticantes de Crossfit: Revisão de literatura. *Universidade do Estado de Santa Catarina*, 2018.
21. Xavier A, Lopes A. Lesões musculoesqueléticas em praticantes de Crossfit. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*. MG 2017, 1 (1): 1-27.

**Tabela 1.** Características sociodemográficas de praticantes de Crossfit na cidade de Salvador, Bahia, 2021.

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Média ± DP</b>
<b>Sexo</b>			
Feminino	38	56,7	
Masculino	29	43,7	
<b>Idade (em anos)</b>			
18 e 29 anos	15	16,5	
30 e 50 anos	49	74,9	
>50 anos	2	3,0	
<b>Nível de escolaridade</b>			
Nível superior completo	50	74,6	
Nível superior incompleto	13	19,4	
<b>Cor da Pele</b>			
Pardos	32	47,8	
Branços	17	25,4	
Pretos	16	23,9	
<b>Altura (m)</b>			1,70 ± 0,10
<b>Peso (kg)</b>			
52 e 59 kg	24	36,0	
70 e 79 kg	24	36,0	
>80 kg	25	34,5	

**Tabela 2.** Ocorrências de lesões, variáveis de exercício executado no momento da lesão, região do corpo afetada, abstenção de treino, vida pessoal e profissional, auto relato da causa da lesão, diagnóstico fisioterapêutico ou médico, tempo de prática, frequência semanal e duração do treino.

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Ocorrência de lesões</b>		
Sim	24	35,9
Não	43	64,2
<b>Exercício executado no momento da lesão</b>		
Levantamento de peso	16	23,9
Movimento funcional	4	6,0
Ginástica	3	4,5
<b>Região do corpo afetada</b>		
Ombro	12	17,9
Lombar	6	9,0
Joelho	6	9,0
Punho	5	7,5
<b>Abstenção de treino, vida pessoal e profissional</b>		
Sim	8	11,9
Não	22	32,8
<b>Diagnóstico fisioterapêutico ou médico</b>		
Inflamação muscular	7	10,4
Entorse	3	4,5
Não foi feito diagnóstico	10	14,9

**Tempo de prática**

0 a 6 meses	12	17,9
6 a 12 meses	12	17,9
12 a 24 meses	14	20,9
Mais de 24 meses	29	43,3

**Frequência semanal**

3 dias	12	17,9
4 dias	10	14,9
5 dias	35	52,2
6 dias	10	14,9

**Duração do treino**

30 a 60 minutos	57	85,1
60 a 90 minutos	10	14,9

---

**Tabela 3.** Correlação entre prevalência de lesão nos últimos 12 meses e as variáveis sociodemográficas (sexo, idade, peso e altura), tempo de prática, duração do treino, frequência semanal prática de outro esporte, em Salvador, Bahia, 2021.

Variáveis	n (%)	Lesões nos últimos 12 meses				Valor de p
		sim		não		
		n	%	n	%	
<b>Sexo</b>						P= 0,31
Feminino	38	15	39,5	23	60,5	
Masculino	29	15	51,7	14	48,3	
<b>Idade</b>						P=0,97
18 e 29 anos	15	7	23,3	8	21,6	
30 e 50 anos	50	22	73,3	28	75,7	
>50 anos	2	1	3,3	1	2,7	
<b>Peso</b>						P=0,58
52 e 59 kg	24	9	30,0	15	41,7	
70 e 79 kg	17	9	30,0	8	22,2	
>80 kg	25	12	40,0	13	36,1	
<b>Tempo de prática</b>						P= 0,80
12 a 24 meses	14	7	23,3	7	18,9	
Mais de 24 meses	29	14	46,7	15	40,5	

**Duração do treino**

30 a 60 minutos	57	26	45,6	31	54,4	P= 0,74
60 a 90 minutos	10	4	40,0	6	60,0	

**Frequência semanal**

3 dias	12	4	33,3	8	66,7	P= 0,64
4 dias	10	6	60,0	4	40,0	
5 dias	35	16	45,7	19	54,3	

**Prática de outro esporte**

Sim	35	19	54,3	16	45,7	P= 0,10
Não	32	16	34,4	11	65,6	

---

\*Teste exato de Fischer