

Capacidade para o trabalho e qualidade de vida no *Crossfit***Capacity for work and quality of life in *Crossfit*****Capacidad para el trabajo y calidad de vida en *Crossfit*****Recebido: 02/01/2020****Aprovado: 04/05/2020****Publicado: 15/05/2020****Antônio Ribeiro Neto¹****Lucimara Ferreira Magalhães²****Isabel Aparecida Porcatti de Walsh³****Dernival Bertencello⁴**

Este é um estudo transversal, realizado em 2019, com o objetivo de avaliar a capacidade para o trabalho e a qualidade de vida de treinadores de *crossfit*. Utilizou-se um questionário sobre características sociodemográficas e ocupacionais; WHOQOL-*bref* para avaliação de qualidade de vida e do Índice de Capacidade para o Trabalho. Para análise dos dados empregou-se estatística descritiva, teste Mann-Whitney e correlação de Spearman. Pesquisou-se 13 profissionais, sendo sete homens, com idade média de 29,92±5,39 anos. O valor médio do ICT foi de 42,92±7,27. Quanto à qualidade de vida, o domínio no qual os profissionais apresentaram melhor escore foi o geral, seguido pelo psicológico e o físico. A capacidade para o trabalho apresentou associação positiva apenas com os domínios físico e psicológico. Os resultados indicam boa capacidade para o trabalho e boa qualidade de vida.

Descritores: Qualidade de vida; Avaliação da capacidade de trabalho; Saúde do trabalhador; Exercício.

This is a cross-sectional study, carried out in 2019, aimed at evaluating the capacity for work and the quality of life of crossfit trainers. It used a questionnaire on sociodemographic and occupational characteristics; the WHOQOL-Bref to evaluate quality of life, and the Work Capacity Index. Data was analyzed using descriptive statistics and the Mann-Whitney U test, as well as Spearman's correlation. 13 workers participated in the research. Seven were male, the mean age was 29.92±5.39, and the mean result of the WCI was 42.92±7.27. Regarding their quality of life, the domain in which participants had their best score was the general one, followed by the psychological and physical ones. The only positive association of the capacity for work was with the physical and psychological domains. Results indicate a good capacity for work and a good quality of life.

Descriptors: Quality of life; Work capacity evaluation; Occupational health; Exercise.

Este es un estudio transversal, realizado en 2019, con el objetivo de evaluar la capacidad para el trabajo y la calidad de vida de entrenadores de *crossfit*. Se utilizó un cuestionario sobre características sociodemográficas y ocupacionales; WHOQOL-*bref* para evaluación de calidad de vida y el Índice de Capacidad para el Trabajo. Para el análisis de los datos se empleó estadística descriptiva, *test* Mann-Whitney y correlación de Spearman. Se investigaron 13 profesionales, siendo siete hombres, con edad promedio de 29,92±5,39 años. El valor promedio del ICT fue de 42,92±7,27. En cuanto a la calidad de vida, el dominio en el cual los profesionales presentaron mejor puntuación fue el general, seguido por el psicológico y el físico. La capacidad para el trabajo presentó asociación positiva sólo con los dominios físico y psicológico. Los resultados indican buena capacidad para el trabajo y buena calidad de vida.

Descriptores: Calidad de vida; Evaluación de capacidad de trabajo; Salud laboral; Ejercicio.

1. Profissional de Educação Física. Mestrando pelo Programa de Pós Graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (PPGEF/UFTM), Uberaba/MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-9112-2585 E-mail: antoniorn11@yahoo.com.br

2. Fisioterapeuta. Mestranda em Educação Física pelo PPGEF/UFTM, Uberaba/MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-5301-521X E-mail: lucimara_108@yahoo.com.br

3. Fisioterapeuta. Doutora em Ciências Fisiológicas. Professora Associada do curso de Graduação em Fisioterapia e do Programa de Pós Graduação em Fisioterapia da UFTM/UFU, Uberaba/MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-4432-4651 E-mail: isabelpwalsh@gmail.com

4. Fisioterapeuta. Doutor em Ciências Fisiológicas. Professor Associado do curso de Graduação em Fisioterapia e do PPGF da UFTM/UFU, Uberaba/MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-2317-1326. E-mail: dernivalbertencello@uftm.edu.br

INTRODUÇÃO

As academias de ginástica sofreram muitas transformações ao longo dos anos, atuando como centros voltados à prática de exercícios e espaços de cultura corporal, crescendo assim a demanda por profissionais qualificados para essa atuação^{1,2}.

A rotina desses profissionais apresenta características de uma ampla carga de trabalho e elevado esforço físico, sendo que essas características podem interferir na percepção da qualidade de vida (QV) e na satisfação no ambiente profissional³. Sendo a QV também associada a Capacidade para o Trabalho (CT), definida como “o quão bem está, ou estará, um trabalhador presentemente ou em um futuro próximo, e quão capaz ele pode executar seu trabalho em função das exigências, de seu estado de saúde e capacidades físicas e mentais”⁴, ter uma percepção sobre essa variável é muito importante.

A baixa CT no ambiente esportivo faz dele um meio propenso a desencadear sintomas de estresse em treinadores, como produto da interação do profissional com fatores pessoais (processos psíquicos e somáticos), fatores ambientais (ambiente físico, profissional e somático, e sociocultural)⁵⁻⁷. Treinadores podem vivenciar altas cargas de estresse no local de trabalho, o que pode prejudicar sua produtividade e saúde e se associa a uma baixa recuperação e à propensão a doenças⁸. Ressalta-se que esses profissionais duplicam seu esforço físico, uma vez que necessitam treinar com seus alunos, além de seu próprio treino.

Nos últimos anos tem-se verificado um aumento do número e do tipo de atividades em que predomina a alta intensidade durante a prática de exercícios físicos e esportes⁹. Dentre as modalidades de exercício físico intenso, o *crossfit* se apresenta como treinamento físico e caracteriza-se pela realização de exercícios funcionais constantemente variados¹⁰.

Com o surgimento destas novas formas de treinamento, torna-se necessário avaliar a CT e a QV nesses novos profissionais, e, nesse contexto, este estudo teve como objetivo avaliar a capacidade para o trabalho e a qualidade de vida de treinadores de *crossfit*.

MÉTODO

Trata-se de um estudo do tipo observacional e transversal, realizado em 2019, que avaliou treinadores de *crossfit* com uma amostra por conveniência. Os critérios de inclusão utilizados foram: ser maior de 18 anos, de ambos os sexos e que estavam ativos na profissão em algum *box* filiado à marca no momento da entrevista.

A caracterização sociodemográfica e ocupacional dos treinadores ocorreu por meio da aplicação de um questionário composto pelos itens sexo, idade, altura, peso, estado civil, escolaridade, tempo na ocupação, carga horária diária de trabalho, além de itens relacionados à prática da modalidade, como tempo da prática, horas diárias e frequência semanal.

Para avaliar a capacidade para o trabalho foi utilizado o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT). As questões do ICT avaliam sete dimensões, sendo elas: capacidade para o trabalho, capacidade para o trabalho em relação a exigências físicas, número de doenças atuais diagnosticadas, perda de dias de trabalho por causa de doenças, faltas no trabalho nos últimos 12 meses, prognóstico para a capacidade para o trabalho daqui a 2 anos^{4,11}. O escore do ICT varia entre 7 e 49 pontos, sendo classificado em quatro níveis: capacidade para o trabalho baixa (7 a 27 pontos), capacidade moderada (28 a 36 pontos), capacidade boa (37 a 43 pontos) e capacidade ótima (44 a 49 pontos)⁴.

Para avaliar a qualidade de vida utilizou-se o instrumento validado WHOQOL-*bref*, composto por 26 questões, sendo duas gerais e 24 subdivididas em Domínio Físico (dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso; mobilidade; atividades da vida cotidiana; dependência de medicação ou de tratamentos; capacidade de trabalho), Domínio Psicológico (sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos; espiritualidade/religião/crenças pessoais), Domínio Relações Sociais (relações pessoais; apoio social; atividade sexual) e Domínio Meio

Ambiente (segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade; oportunidades de adquirir novas informações e habilidades; participação e oportunidades de recreação/lazer; ambiente físico; transporte)¹².

As análises estatísticas dos dados foram realizadas por meio do *software* estatístico SPSS versão 23.0. Fizeram parte do banco de dados as variáveis sociodemográficas e ocupacionais e as respostas foram dadas para cada item do ICT e do WHOQOL-*bref*. Na análise dos dados empregou-se, inicialmente, a estatística descritiva. Para associação das variáveis sociodemográficas (idade), ocupacionais (tempo como treinador e carga diária de trabalho) e QV com CT foram utilizados o teste Mann-Whitney U e o coeficiente de correlação de Spearman. Em todos os testes foi ponderado um nível de significância de 5%.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, sob parecer nº 3.290.661.

RESULTADOS

Participaram do estudo 13 profissionais, sendo sete homens, com idade média de $29,92 \pm 5,39$ anos. O valor médio do ICT foi de $42,92 \pm 7,27$. Quanto à qualidade de vida, o domínio no qual os profissionais apresentaram melhor escore foi o geral, seguido pelos domínios psicológico e físico. As características sociodemográficas, ocupacionais, de qualidade de vida e capacidade para o trabalho dos treinadores são apresentadas na tabela 1.

Tabela 1. Características sociodemográficas, ocupacionais e capacidade para o trabalho dos treinadores. Uberaba, 2019.

Variáveis			
Sociodemográficas		N	%
	Feminino	7	53,84
	Masculino	6	46,16
Escolaridade			
	Ensino superior completo	8	61,53
	Pós-graduação em andamento	2	15,38
	Pós-graduação completa	3	23,00
Estado civil			
	Casado/Vive com companheiro	5	38,46
	Separado/ divorciado	1	7,69
	Solteiro	7	53,85
		M	DP
	Idade (anos)	29,92	5,39
	Altura (metros)	1,65	0,10
	Massa corporal (kg)	77,76	13,58
Variáveis ocupacionais			
	Tempo de formação (meses)	68	42,23
	Tempo como treinador (meses)	27,5	15,58
	Carga diária trabalho (horas)	7,69	2,01
	Carga diária de treino (minutos)	96,66	32,99
	Tempo de prática (meses)	43,33	20,67
	Frequência semanal	5,5	0,75
Capacidade para o trabalho		N	(%)
	Baixa	1	7,71
	Boa	4	30,76
	Ótima	8	61,53
Qualidade de vida		M	DP
	Domínio geral	87,69	10,13
	Domínio psicológico	81,98	7,89
	Domínio físico	80,48	11,31
	Domínio social	79,9	12,17
	Domínio ambiente	75,7	10,01

N= Número; M= Média; DP= Desvio padrão

A Tabela 2 apresenta as correlações ente CT, variáveis sociodemográficas, ocupacionais e de qualidade de vida. Os resultados indicaram que quanto maior a CT, melhor a QV nos domínios físico ($p=0,028$; $r=0,605$) e psicológico ($p=0,043$; $r=0,568$).

Tabela 2. Correlação entre capacidade para o trabalho e variáveis sociodemográficas, ocupacionais e de qualidade de vida de treinadores de *crossfit*. Uberaba, 2019.

Variáveis	Capacidade para o Trabalho	
	r	P
Sóciodemográficas		
Idade	0,268	0,376
Ocupacionais		
Tempo no trabalho	0,292	0,334
Tempo como treinador	0,005	0,987
Tempo de prática	-0,119	0,698
Tempo diário de prática	0,442	0,131
Qualidade de Vida		
Geral	0,312	0,300
Físico	0,605	0,028*
Social	0,390	0,188
Psicológico	0,568	0,043*
Ambiente	0,523	0,067

* $p<0,05$, Correlação de Spearman

DISCUSSÃO

Não foi encontrado estudo que avaliasse a CT em profissionais de educação física em qualquer modalidade ou área de atuação. Ainda, a maioria dos estudos sobre a qualidade de vida em profissionais de educação física está focada em professores de academia¹³ (musculação e ginástica), docentes de educação física⁸ e educação física escolar¹⁴.

O domínio geral da QV foi o que apresentou maior escore. Este resultado pode ter sido influenciado pelos resultados das duas questões gerais sobre a QV, avaliada pela maior parte do grupo como boa ou muito boa. Os profissionais possuem um estilo de vida ativo e verifica-se sua influência direta sobre a saúde e a QV¹³.

A média dos escores do domínio psicológico também indicou boa qualidade de vida, podendo-se inferir que este resultado confirma os benefícios físicos do exercício nos aspectos psicológicos, como sensação de bem-estar, melhoria da auto-estima e da auto-confiança^{15,16}. Da mesma maneira, para o domínio físico, o escore indicou boa qualidade de vida, possivelmente devido ao fato que eles apresentavam alta frequência semanal de treino, com uma média de 100,76 minutos (DP=36,16) de prática diária da modalidade, assim como encontrado em outro estudo com professores de musculação¹³.

Os domínios social e ambiente apresentaram resultados menores para a qualidade de vida. Com relação ao domínio ambiente, que apresentou a menor média, isso pode ocorrer, entre outros fatores, pelo grande estresse sonoro nas academias e salas de ginástica. Os profissionais permanecem durante um grande tempo nestes locais, o que afetaria negativamente sua percepção de qualidade de vida nesse domínio^{13,17}.

As associações significativas entre maior CT e melhor QV nos domínios psicológico e físico sugerem que a percepção da capacidade para o trabalho está associada não somente aos fatores relacionados ao trabalho, mas poderia expressar, pelo menos em parte, a percepção da qualidade de vida fora do ambiente laboral¹⁸, corroborando o arcabouço teórico acerca da capacidade para o trabalho e incorporando à análise uma perspectiva multifatorial e multidimensional. Nesse sentido, uma revisão sistemática sobre os efeitos de fatores relacionados ao trabalho e ao indivíduo na CT afirma que os fatores relacionados à satisfação na vida e à CT parecem possuir uma relação interativa e mútua, sendo determinados

conjuntamente¹⁹. Ainda, estudo afirma que as interações entre a vida profissional e familiar são importantes na percepção da capacidade para o trabalho e o bem-estar emocional¹⁹.

No entanto, há que se considerar que a idade e o tempo de atuação dos treinadores avaliados são baixos e que a idade é fator determinante no declínio de funções fisiológicas, como força física, capacidade respiratória, hormonal e mental, que estão intimamente ligadas à perda da capacidade funcional para as atividades que requerem maior exigência física²⁰. Além disso, trabalhadores jovens, principalmente homens, possuem menor insegurança no ambiente laboral e maior otimismo quanto à percepção da CT²¹.

Considerando que funções com alta exigência física, como é o caso desses treinadores, têm sido associadas a pior capacidade para o trabalho²²⁻²⁴, reforça-se a necessidade do desenvolvimento de ações preventivas direcionadas aos aspectos ligados ao domínio físico. Desta maneira, o acompanhamento longitudinal desses trabalhadores e o desenvolvimento de programas de promoção da saúde poderão evidenciar os resultados de suas práticas profissionais ao longo do tempo, considerando as complexas relações de trabalho a que estes estão expostos durante o desenvolvimento de suas práticas.

CONCLUSÃO

De modo geral, observou-se boa capacidade para o trabalho e boa qualidade de vida em treinadores de *crossfit*. A capacidade para o trabalho é significativamente associada aos domínios físico e psicológico. Este resultado torna-se uma contribuição inicial para futuros estudos que analisarem populações semelhantes.

Como limitação do presente estudo deve-se considerar o baixo número de indivíduos entrevistados, quando se verifica em valor absoluto. No entanto, pode-se considerá-lo, por outro lado, como representativo de um município brasileiro de médio porte, uma vez que se trata de treinadores certificados pelo método, que é, ainda, um esporte em ascensão.

REFERÊNCIAS

1. Frazão DP, Coelho Filho CAA. Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres. Rev Bras Educ Fís Esp. [Internet]. 2015 [citado em 05 fev 2020]; 29(1):149-58. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v29n1/1807-5509-rbefe-29-01-00149.pdf>. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092015000100149>
2. Furtado RP. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. Pensar Prát. [Internet]. 2009 [citado em 05 fev 2020]; 12(1):1-11. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/download/4862/5345/>
3. Oliveira AP, Azevedo APG, Ribeiro SSM, Santos TF, Nogueira L. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com atividades aquáticas. Arq em Mov. [Internet]. 2006 [citado em 05 fev 2020]; 2(2):81-101. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/9081>
4. Tuomi K, Ilmarinen J, Jahkola A, Katajarinne L, Tulkki A. Índice de capacidade para o trabalho [Internet]. São Carlos: EduFSCar; 2005 [citado em 27 ago 2019]. Disponível em: <https://www.edufscar.com.br/indice-de-capacidade-para-o-trabalho>
5. Fletcher D, Scott M. Psychological stress in sports coaches: a review of concepts, research, and practice. J Sports Sci. [Internet]. 2010 [citado em 05 fev 2020]; 28(2):127-37. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20035490>. DOI: 10.1080/02640410903406208
6. Raedeke TD. Coach commitment and burnout: a one-year follow-up. J Appl Sport Psychol. [Internet]. 2004 [citado em 05 fev 2020]; 16(4):333-49. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10413200490517995>. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200490517995>
7. Frey M. College coaches' experiences with stress--"Problem solvers" have problems, too. Sport Psychol. [Internet]. 2007 [citado em 05 fev 2020]; 21(1):38-57. DOI: 10.1123/tsp.21.1.38

8. Both J, Nascimento JV, Sonoo CN, Lemos CAF, Borgatto AF. Condições de vida do trabalhador docente: associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de educação física. *Motricidade* [Internet]. 2010 [citado em 05 fev 2020]; 6(3):39-51. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v6n3/v6n3a06.pdf>
9. Gillen JB, Percival ME, Ludzki A, Tarnopolsky MA, Gibala MJ. Interval training in the fed or fasted state improves body composition and muscle oxidative capacity in overweight women. *Obesity (Silver Spring)* [Internet]. 2013 [citado em 05 fev 2020]; 21(11):2249–55. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23723099>. DOI: 10.1002/oby.20379
10. Tibana RA, Almeida LM, Sousa NMF, Nascimento DC, Neto IV, Almeida JA, et al. Two consecutive days of crossfit training affects pro and anti-inflammatory cytokines and osteoprotegerin without impairments in muscle power. *Front Physiol.* [Internet]. 2016 [citado em 05 fev 2020]; 7:260. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27445850>. DOI: 10.3389/fphys.2016.00260
11. Van den Berg TIJ, Elders LAM, Zwart BCH, Burdorf A. The effects of work-related and individual factors on the Work Ability Index: a systematic review. *Occup Environ Med.* [Internet]. 2009 [citado em 05 fev 2020]; 66(4):211-20. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19017690>. DOI: 10.1136/oem.2008.039883
12. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2000 [citado em 05 fev 2020]; 34(2):178-83. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v34n2/1954.pdf>
13. Simões CSM, Samulski DM, Simim M, Santiago MLM. Análise da qualidade de vida de professores e alunos: um estudo comparativo. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* [Internet]. 2011 [citado em 05 fev 2020]; 16(2):107-12. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/567>. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.16n2p107-112>
14. Souza JC, Costa DS da. Qualidade de vida de uma amostra de profissionais de educação física. *J Bras Psiquiatr.* [Internet] 2011 [citado em 05 fev 2020]; 60(1):23-7. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v60n1/v60n1a05.pdf>
15. Barbosa RMSP. Resenha do livro "Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo" de Markus Vinicius Nahas. *Rev Bras Ciênc Esp.* [Internet]. 2012 [citado em 27 ago 2019]; 34(2):513-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a18v34n2.pdf>
16. Samulski DM, Costa IT, Amparo LP, organizadores. Atividade física, saúde e qualidade de vida. In: SAMULSKI DM. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2ed. Barueri, SP: Manole; 2009, p.357-82
17. Deus MJ, Duarte MFS. Nível de pressão sonora em academias de ginástica e a percepção auditiva dos professores. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* [Internet]. 1997 [citado em 05 fev 2020]; 2(2):5-16. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1117>
18. Costa CSN, Freitas EG, Mendonça LCS, Alem MER, Coury HJCG. Capacidade para o trabalho e qualidade de vida de trabalhadores industriais. *Ciênc Saúde Colet.* [Internet]. 2012 [citado em 05 fev 2020]; 17(6):1635-42. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n6/v17n6a26.pdf>
19. Jansen NWH, Kant IJ, van Amelsvoort LGPM, Kristensen TS, Swaen GMH, Nijhuis FJN. Work-family conflict as risk factor for sickness absence. *Occup Environ Med.* [Internet]. 2006 [citado em 05 fev 2020]; 63(7):488-94. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2092520/>. DOI: 10.1136/oem.2005.024943
20. Sluiter JK, High-demand jobs: age-related diversity in work ability? *Appl Ergon.* [Internet]. 2006 [citado em 05 fev 2020]; 37(4):429-40. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003687006000494>

21. Kujala V, Remes J, Ek E, Tammelin T, Laitinen J. Classification of Work Ability Index among young employees. *Occup Med (Lond)* [Internet]. 2005 [citado em 05 fev 2020]; 55(5):399-401. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16040772>
22. Rostamabadi A, Zamanian Z, Sedaghat Z. Factors associated with work ability index (WAI) among intensive care units' (ICUs') nurses. *J Occup Health* [Internet]. 2017 [citado em 05 fev 2020]; 59:147-55. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5478527/>. DOI: 10.1539/joh.16-0060-OA
23. Boschman JS, Noor A, Lundstrom R, Nilsson T, Sluiter JK, Hagberg M. Relationships between work-related factors and musculoskeletal health with current and future work ability among male workers. *Int Arch Occup Environ Health* [Internet]. 2017 [citado em 05 fev 2020]; 90(6):517-26. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28343280>. DOI: 10.1007/s00420-017-1216-0
24. Alcantara MA, Assunção AA. Influência da organização do trabalho sobre a prevalência de transtornos mentais comuns dos agentes comunitários de saúde de Belo Horizonte. *Rev Bras Saúde Ocup.* [Internet]. 2016 [citado em 05 fev 2020]:41(e2). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbso/v41/2317-6369-rbso-41-e2.pdf>. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000106014>

CONTRIBUIÇÕES

Antonio Ribeiro, Lucimara Ferreira Magalhães e Dernival Bertoncello contribuíram na concepção, delineamento, análise e interpretação dos dados, redação e revisão. **Isabel Aparecida Porcatti de Walsh** participou na revisão.

Como citar este artigo (Vancouver)

Ribeiro Neto A, Magalhães LF, Walsh IAP, Bertoncello D. Capacidade para o trabalho e qualidade de vida no *crossfit*. *REFACS* [Internet]. 2020 [citado em *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 8(2):242-248. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*

Como citar este artigo (ABNT)

RIBEIRO NETO, A.; MAGALHÃES, L. F.; WALSH, I. A. P.; BERTONCELLO, D. Capacidade para o trabalho e qualidade de vida no *crossfit*. **REFACS**, Uberaba, MG, v. 8, n. 2, p. 242-248, 2020. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (APA)

Ribeiro Neto, A., Magalhães, L.F., Walsh, I.A.P. & Bertoncello D. (2020). Capacidade para o trabalho e qualidade de vida no *crossfit*. *REFACS*, 8(2), 242-248. Recuperado em: *inserir dia, mês e ano de acesso de inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.