

## ANEXO D

### Pontuação do *Curriculum Vitae*

\* O valor da **pontuação do Grupo A** será **proporcional a 1 (um) semestre**. Documentos aceitos: declarações institucionais ou histórico escolar (*declarações emitidas somente por docente/orientador responsável não serão consideradas*). Exemplo, se o candidato apresentar um certificado de 4 meses, receberá o valor de item multiplicado por 0,67. Da mesma forma, caso possua um certificado de 10 meses, o item total (6 meses) + 4 meses, ou seja, 1,67. Contudo, é fundamental observar que essa multiplicação não deve ultrapassar o valor máximo estabelecido para o item em questão.

\*\*As **pontuações do grupo B** também serão **proporcionais**. A **pontuação da experiência didática** dar-se-á pelo período (**proporcional** ao número de meses) e não pelo número de disciplinas ministradas. A **pontuação da experiência profissional** será proporcional ao tempo trabalhado (proporcional ao número de meses). Em ambos os casos, a comprovação dar-se-á por meio da carteira de trabalho; cartas e/ou declarações do responsável institucional em papel timbrado, com especificação do cargo, período e carga horária.

\*\*\*Os **grupos A e C (de formações)** não possuem **restrições de tempo em que foram realizadas** (não necessariamente sendo apenas nos últimos 5 anos).

\*\*\*\*Serão considerados apenas **livros que possuam ISBN** e que contenham no **mínimo 50 páginas**. Para **comprovação do artigo deve ser anexada a primeira página**, e para **resumo deve ser anexada a página dos anais** que contenha o resumo. No grupo D serão pontuados somente a produção de **2020 a 2024**.

**Apenas os itens devidamente comprovados serão pontuados**

		ITEM	VALOR	VALOR MÁXIMO	PESO
<b>Grupo A</b>	Formação Acadêmico Científica*	Iniciação Científica com bolsa	1,0	2,0	<b>2,5</b>
		Iniciação Científica sem bolsa ou Monografia de Graduação	0,50	1,0	
		Monitoria ou tutoria	0,50	1,0	
		Prêmios/distinções acadêmicas	0,20	0,40	
		Bolsista em atividade de extensão	0,25	0,50	
		Participação em atividades de extensão	0,10	0,20	
		Bolsa de apoio técnico à pesquisa	1,0	2,0	



		Bolsas de ensino e/ou pesquisa no exterior	0,10 por mês	2,0	
--	--	--	--------------	-----	--

<b>Grupo B</b>	Experiência Profissional e Didática**	Experiência Profissional (até 3 anos) na área de formação	0,30	0,90	<b>1,0</b>
		Experiência Didática (até 3 anos) no Ensino Superior	0,60	1,80	
		Palestras proferidas em eventos científicos nacionais	0,10	0,30	
		Palestras proferidas em eventos científicos internacionais	0,20	0,60	
<b>Grupo C</b>	Formação Continuada Concluída	Curso de Aperfeiçoamento (180h) na área de pesquisa do orientador	0,20	0,40	<b>1,5</b>
		Curso de Aperfeiçoamento (180h) fora da área de pesquisa do orientador	0,10	0,20	
		Curso de Especialização (360h) na área de pesquisa do orientador	0,40	0,80	
		Curso de Especialização (360h) fora da área de pesquisa do orientador	0,20	0,40	
		Curso de Aprimoramento (1000h) na área de pesquisa do orientador	0,60	0,60	
		Curso de Aprimoramento (1000h) fora da área de pesquisa do orientador	0,30	0,30	
		Curso de Extensão (acima de 8h)	0,05	0,15	
		Residência profissional reconhecida pelo MEC (acima de 5000h)	1,0	1,0	
		Participação em eventos	0,05	0,15	
<b>Grupo D</b>	Produção Científica nos últimos 5 anos (2020-2024)	Autor de livro internacional***	2,0	4,0	<b>5,0</b>
		Autor de livro nacional***	1,0	2,0	
		Capítulo em livro internacional	0,50	1,0	
		Capítulo em livro nacional	0,25	0,50	
		Artigo Completo - fator de impacto (JCR) $\geq 2,0$	5,0	LIVRE	
		Artigo Completo - fator de impacto (JCR) $< 2,0$ e $\geq 0,9$	4,0	LIVRE	
		Artigo Completo - fator de impacto (JCR) $< 0,9$	3,0	LIVRE	
		Artigo Completo sem fator de impacto (JCR) e indexado (SCIELO, MEDLINE, LILACS)	1,0	2,0	
		Artigo sem indexação	0,25	0,50	
		Resumos publicados em periódicos ou anais de eventos	0,15	0,60	
		Apresentação de trabalho em evento científico como primeiro autor	0,20	0,60	

EXEMPLO DE PONTUAÇÃO EM ARTIGO

Página 1

Artigo QUALIS A4

Ano e bibliografia visíveis

Nome da revista visível

RESEARCH ARTICLE

Open Access



# Epidemiology of High Intensity Functional Training (HIFT) injuries in Brazil

Nome do candidato visível

Thiago T. Serafim<sup>1</sup>, Nicola Maffulli<sup>2,3,4</sup>, Filippo Migliorini<sup>5\*</sup> and Rodrigo Okubo<sup>1</sup>

## Abstract

**Background:** High intensity functional training (HIFT), usually called CrossFit, is a physical training that has gained much popularity in the past few years. The risk of acute and overuse injuries in HIFT is unclear. This study evaluated the incidence of injuries in HIFT, characterizing severity, location, and associated risk factors.

**Methods:** This cross-sectional study was conducted between January and May 2021. HIFT practitioners were recruited through social media and answered an online questionnaire on training characteristics and injury history.

**Results:** A total of 606 subjects (264 male and 342 female) were included. The average age of the participants was  $29.78 \pm 7.14$  years. The mean height was  $169.60 \pm 8.96$  cm, and the mean body mass was  $73.69 \pm 13.11$  kg. Overall, participants were involved in HIFT for an average of  $25.36 \pm 20.29$  months. A total of 58.6% of participants took part in 5 to 6 training sessions per week, 31.7% practiced 5 to 6 h per week. 62.7% of the responders performed other physical activities in parallel, 98.2% performed warm-up before the training, and a formal cooldown was accomplished by 29.4% of participants. 6.8% of athletes followed individual worksheets. 45.9% of participants participated in competition.

**Conclusions:** The overall rate of injuries was 3.51/1000 h. 59.2% of subjects experienced two or more injuries. The shoulder was involved in 21.3% of cases, lower back in 18.3%, and the knee in 13.4%. No difference was found in injury rate between males and females. Experienced athletes were more prone to injury compared to those who trained under 12 months. Approximately the half of injuries did not cause training interruption. No difference was found in injury rate between males and females. The purpose of the participant did not impact the injury rate, nor did the practice of warm-up and cooldown, the time of weekly training, the league and level of competition. Finally, the participation in other sports in parallel did not demonstrated association with the injury occurrence.

**Trial registration:** The present study was approved by the Ethics and Research Committee by Plataforma Brazil and follows the Resolution 466/2012/CNS/MS/CONEP.

**Keywords:** High intensity functional training, Injury, Injuries, CrossFit, Resistance training

## Introduction

High intensity functional training (HIFT) has become popular over the years [1]. HIFT is believed to promote greater physical and health benefits than other

less intensive traditional modalities [1, 2]. CrossFit is a well-known modality of HIFT [3]. HIFT involves several exercises in different areas which includes multiple movements of Olympic gymnastics (movements with bodyweight), Olympic weight lifting (squats, throws, presses, deadlifts), and metabolic conditioning (alactic, lactic and aerobic). This training method is characterized by performing functional exercises constantly varied and at high intensity [4]. HIFT requires challenging and motivational character of participants, which makes

\*Correspondence: [migliorini.md@gmail.com](mailto:migliorini.md@gmail.com)

<sup>5</sup> Department of Orthopaedic, Trauma, and Reconstructive Surgery, RWTH University Hospital, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen, Germany  
Full list of author information is available at the end of the article