

## TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSO: PERCEPÇÃO DO PRATICANTE E INDICADORES OBJETIVOS À LUZ DA ANÁLISE DO DISCURSO E METANÁLISE

*Roxana Macedo Brasil<sup>1</sup>, Ana Cristina Lopes Y Glória Barreto<sup>2</sup>,  
Homero da Silva Nahum Junior<sup>3</sup>*

### RESUMO

Este estudo tem o objetivo de investigar a percepção do idoso sobre os efeitos da prática do treinamento funcional, relacionando-a com riscos e razão de chance. Com relação à metodologia adotada, nove indivíduos foram avaliados, sendo três homens e seis mulheres (Idade =  $74,00 \pm 4,30$  anos; Tempo de Prática =  $1,50$  anos  $\pm 23,57\%$ ). Os dados foram coletados por meio de questionário, com três perguntas de caracterização e cinco sob a temática do estudo. As respostas poderiam ser escritas ou gravadas, havendo a transcrição através do Google<sup>©</sup> Speech. Empregou-se o estudo de texto e contexto, ao submeter os dados à análise de discurso crítica, considerando os aspectos das características gerais, seleção lexical e modalização. Tal abordagem foi aplicada com o auxílio do MAXQDA Standard 2018<sup>©</sup>. A metanálise possibilitou estimar riscos relativos, os quais foram confrontados com a percepção dos praticantes. No que tange aos resultados, demonstrou-se percepção positiva sobre o Treinamento Funcional e a busca pela essência do impacto do Treinamento Funcional, em especial pela versatilidade desse ao idoso. A metanálise corroborou a percepção dos idosos, ou seja, aparentemente o Treinamento Funcional favoreceria a melhora do bem-estar, possivelmente em razão das adaptações endócrina, neurológica, muscular e cardiovascular, as quais poderiam contribuir à redução de quedas e níveis de ansiedade e depressão. Diante do exposto, conclui-se que o Treinamento Funcional guardaria valor positivo na percepção subjetiva dos praticantes e na coleta de dados objetiva.

**Palavras-chave:** Terceira Idade. Percepção Subjetiva. Análise Qualitativa. Exercícios.

### ABSTRACT

This study aims to investigate the perception of the effects of functional training among elderly people, relating it to risks and odds ratio. Regarding the adopted methodology, nine individuals were evaluated, three men and six women (Age =  $74.00 \pm 4.30$  years; Practice Time =  $1.50$  years  $\pm 23.57\%$ ). Data were collected through a questionnaire, with three characterization questions and five under the theme of the study. The answers could be written or recorded, with transcription through Google<sup>©</sup> Speech. The study of text and context was used, when submitting the data to critical discourse analysis, considering aspects of general characteristics, lexical selection and modalization. This approach was applied with the help of MAXQDA Standard 2018<sup>©</sup>.

<sup>1</sup> Graduada em Educação Física pela UFRJ; Mestre em Ciências da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco; Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Celso Lisboa

<sup>2</sup> Graduada em Educação Física pela UERJ; Mestre em Ciências da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco; Docente e Coordenadora do Curso de Educação Física do Centro Universitário Celso Lisboa

<sup>3</sup> Graduado em Ciências Biológicas pela UFRJ; Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Celso Lisboa

The meta-analysis made it possible to estimate relative risks, which were confronted with the practitioners' perception. Regarding the results, there was a positive perception of Functional Training and the search for the essence of the impact of Functional Training, especially for its versatility to the elderly. The meta-analysis corroborated the perception of the elderly, that is, apparently, Functional Training would favor the improvement of well-being, possibly due to endocrine, neurological, muscular and cardiovascular adaptations, which could contribute to the reduction of falls and levels of anxiety and depression. In view of the above, it is concluded that Functional Training would have a positive value in the subjective perception of practitioners and in objective data collection.

**Keywords:** Senior Citizens. Subjective Perception. Qualitative Analysis. Exercises.

## INTRODUÇÃO

O sedentarismo no idoso tenderia a favorecer o quadro de ansiedade e depressão (SOUZA, 2017), enquanto que o estilo de vida ativo poderia atenuar a velocidade de declínio dos sistemas orgânicos, reduzindo o déficit funcional, o que contribuiria, particularmente, à redução do número de quedas (ITAKUSSU *et al.*, 2015), do recolhimento elástico dos pulmões e da complacência da caixa torácica (LOPES, RUAS E PATRIZZI, 2014), elevação da autonomia funcional (MYNARSKI *et al.*, 2014), qualidade de vida (COSTA *et al.*, 2018), e atenuação da ansiedade e depressão (ANTUNES *et al.*, 2014).

Apesar de rica literatura acerca do tema, não haveria consenso quanto a modalidade que proporcionaria melhores ganhos (MYNARSKI *et al.*, 2014). Talvez, em razão de se tratar de um problema deveras complexo, no qual variáveis como intensidade, frequência, duração, tipo de treinamento e ordem dos exercícios deveriam ser consideradas (SOUZA JUNIOR, DEPRÁ E SILVEIRA, 2017; PIRAUÁ *et al.*, 2014).

Porém, sem desconsiderar o domínio do praticante, ou seja, no contexto do idoso, o interesse (KRUG, LOPES E MAZO, 2015), a motivação (SALIN *et al.*, 2014), percepção (ALVES *et al.*, 2017), o relacionamento com o instrutor (técnico) e a família, a sensação de segurança (KRUG, LOPES E MAZO, 2015), condição geral de saúde e autonomia (PICORELLI *et al.*, 2015), dentre outras variáveis poderiam ser determinantes nos resultados do treinamento.

Tal problemática se substancializaria no foco opaco dado à opinião dos idosos. Em sua maioria as pesquisas científicas seriam desenvolvidas através de métodos experimentais com coletas objetivas de dados, como por exemplo, em Heubel *et al.* (2018), os quais avaliaram o impacto na aptidão funcional de idosos diabéticos de um

protocolo de treinamento multicomponente; Menezes, Virtuoso e Mazo (2016), que comparam a perda urinária em 27 idosas durante exercícios aeróbicos e não aeróbicos. Enquanto que as abordagens subjetivas estariam reservadas às investigações de qualidade de vida (FERRETTI *et al.*, 2018; COSTA *et al.*, 2018), sociabilização (CASTRO, LIMA E DUARTE, 2016; LÓPEZ-BENAVENTE *et al.*, 2018) ou negócios (CASTRO, LIMA E DUARTE, 2016).

A aplicação de revisão sistemática tenderia a ocorrer para investigar os resultados de trabalhos experimentais com Ferreira, Dias e Silva (2017), que investigaram o volume de treinamento aeróbico capaz de produzir modificações na variabilidade da frequência cardíaca, enquanto que Fhon *et al.* (2016) analisaram a prevalência de queda e síndrome de fragilidade, bem como a associação delas, em idosos. Schiavoni *et al.* (2017) objetivaram avaliar a efetividade do treinamento de força sobre a pressão arterial através da metanálise. Esta também foi aplicada para estimar a prevalência de incapacidade funcional de idosos brasileiros, em razão do sexo (CAMPOS *et al.*, 2016), e avaliar a associação entre o tempo de adoção do comportamento sedentário e estado nutricional (CAMILO *et al.*, 2018).

A análise do discurso foi empregada para compreender o significado da alimentação fora da residência para homens idosos (CAVALCANTE *et al.*, 2015), analisar o discurso de enfermeiros sobre os condicionantes de controle da tuberculose em idosos (ROMERA *et al.*, 2016), o comportamento da equipe de enfermagem frente à sexualidade de idosas institucionalizadas (VENTURINI *et al.*, 2018) e criar um jogo de tabuleiro para a promoção do envelhecimento ativo.

Pelo exposto, se observou que a abordagem da análise do discurso na Educação Física ainda careceria de aplicações, especialmente se associada à metanálise, então o corrente estudo objetivou investigar a percepção do idoso sobre os efeitos da prática do Treinamento Funcional (TF), relacionando-a com riscos e razão de chance.

## **METODOLOGIA**

Foram entrevistados nove indivíduos, dos quais seis eram mulheres, com idades entre 69 e 79 anos, com tempo de prática em treinamento funcional entre um e dois anos, realizando duas ou três sessões semanais com duração de uma hora ou uma hora e trinta minutos, na região da Grande Tijuca, zona norte da Cidade do Rio de Janeiro.

Os dados foram coletados por um questionário (Anexo A) com oito perguntas, sendo uma fechada e as demais abertas. As respostas poderiam ser escritas ou gravadas, neste caso a transcrição foi realizada através do Google© Speech. Empregou-se o estudo de texto e contexto, ao submeter os dados à análise de discurso crítica (MAGALHÃES, MARTINS e RESENDE, 2017), considerando os aspectos das características gerais, seleção lexical e modalização. Tal abordagem foi aplicada com o auxílio do MAXQDA Standard 2018©.

A metanálise foi realizada com a aplicação do R Studio, visando estimar o Risco Relativo e gráfico Floresta para 43 artigos publicados entre 2012 e 2018, nos idiomas Inglês (30 trabalhos), Espanhol (oito), Italiano (um), Alemão (dois) ou Francês (dois), todos com desenho experimental caso-controle ou coorte. A pesquisa pelos trabalhos acadêmicos foi norteada pelas palavras-chaves: Treinamento Funcional e idoso. A caracterização dos voluntários se deu pelas estimativas de medidas de tendência central (média e mediana) e dispersão (desvio-padrão e coeficiente de variação) para as variáveis Idade e Tempo de Prática, tendo por base teórica Costa Neto (2007).

## DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O grupo de voluntários apresentou uniformidade etária (Tabela 1),  $74,00 \pm 5,81$  anos, portanto distintas percepções, em razão da diversidade dos efeitos deletérios inerentes ao envelhecimento, não devem ter influenciado as respostas, que pese os impactos das perdas fisiológicas, sociais e psicológicas guardarem manifestações no espaço limitado pelo tempo, estilo de vida e pela expressão genética. O segundo domínio destacado foi parcialmente avaliado na Experiência (Tabela 1), a qual se deu de forma dispersa, Coeficiente de Variação = 23,57%. Então, haveria parcimônia em supor que, minimamente, as variáveis Classificação e Condições seriam influenciadas pelo tempo de prática, especialmente por se tratar de percepções plenamente dependentes de comportamento ativo, frente aos estímulos objetivados na prescrição sistematizada dos exercícios.

**Tabela 1: Resultados Descritivos das Variáveis Temporais, anos**

<b>Estatística</b>	<b>Idade</b>	<b>Experiência</b>
Média	74,00	1,50
Desvio-padrão	4,30	0,35
Mediana	74,00	1,50
Coeficiente de Variação	5,81	23,57

Freire *et al.* (2014) estimaram a prevalência da prática regular de atividade física e os respectivos determinantes em adolescentes, adultos e idosos (64 a 75 anos) de Montes Claros (MG), selecionados por amostragem por conglomerados, determinando a participação de 740 pessoas no terceiro grupo, com média de idade de 68,50 anos. Destes, somente 19,10% ( $IC_{95,00\%} = 16,30\% - 21,90\%$ ) não eram sedentários e apresentavam maiores nível escolaridade, atividade laboral, renda *per capita* e qualidade de vida psicológica, além de residirem em localidades com elevada disponibilidade de infraestrutura pública à atividade física, o que perifericamente ratificou as considerações traçadas no parágrafo anterior.

A coadunação ocorreu com Pinheiro *et al.* (2014), ao analisarem a influência do Método Pilates na força, condutibilidade elétrica e contrações musculares. As idosas eram frequentadoras da clínica de atenção primária do setor de Fisioterapia de um hospital de Teresina (PI). A intervenção foi constituída de exercícios de solo e alongamentos, com incrementos semanais de repetição e carga. Foram realizadas 12 sessões de 50 minutos (sendo três sessões por semana, durante quatro semanas). O grupo foi composto de 13 mulheres na faixa etária de 60 a 80 anos ( $68,63 \pm 6,81$  anos).

Os Códigos de Discurso (Tabela 2) demonstraram percepção positiva sobre o Treinamento Funcional, possivelmente pela compreensão inconsciente ou pelo entendimento vivenciado da similaridade com as necessidades e situações cotidianas (CRUZ E TOUGUINHA, 2015), especialmente no tocante às valências força e equilíbrio voltadas às atividades da vida diária. Assim sendo, a essência do Treinamento Funcional, a especificidade surgiria como característica necessária e suficiente à conceituação daquele. Portanto, tornando-se o lugar geométrico do espaço originador de toda sistematização do treinamento, assim englobando avaliação, prescrição e controle (monitoramento).

**Tabela 2:** Frequência dos Códigos de Discurso

Códigos	Frequência	%
Melhor	7	77,78
Igual	2	22,22
Objetividade	3	33,33
Resultados	4	44,44
Diferente	2	22,22
Satisfeito	3	33,33
Saudável	3	33,33
Bem-estar	3	33,33
Equilíbrio Mecânico	5	55,56
Prazer com a Vida	4	44,44
Documentos Avaliados	9	100,00

À primeira leitura, a percepção geral dos entrevistados destacou a singularidade do Treinamento Funcional (Tabela 3), pois considerando todos os discursos, Bem-estar deteve 102 ocorrências, sendo mais recorrente em I5 (16 menções), I6 (16 menções) e I8 (15 menções); Melhor conquistou 99 citações, 16 vezes nas vozes de I1 e I8 cada, e 15 vezes na de I4; Prazer na Vida surgiu com 91 menções, destacando-se em I6 (16 ocorrências), I9 (14 ocorrências) e I7 (13 ocorrências), contrapondo-se à Igual, que conquistou somente seis citações, das quais cinco foram nos discursos de I5 e I6, cujas vozes foram as mais volumosas.

**Tabela 3:** Referência Cruzada

Classe	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	Total
Bem-estar	4	15	12	9	16	16	7	15	8	102
Melhor	16	5	9	15	10	9	14	16	5	99
Prazer na Vida	9	7	10	5	9	16	13	8	14	91
Saudável	6	15	12	10	13	14	7	7	5	89
Equilíbrio Mecânico	9	6	5	16	15	6	4	12	16	89
Satisfeito	4	6	4	9	6	14	9	10	15	77
Objetividade	5	14	4	5	12	7	4	9	9	69
Resultados	11	5	6	9	13	4	6	9	5	68
Diferente	5	8	13	5	6	5	7	9	8	66
Igual	0	1	0	0	2	3	0	0	0	6
Total	53	77	66	68	92	85	57	79	80	657

Na Tabela 4, a predominância de Substantivo poderia indicar a busca pela essência do impacto do Treinamento Funcional e expressar inconscientemente o valor de versatilidade desse ao idoso e a necessidade de nomear a modalidade. Tal aspecto poderia ser potencializado pela baixa ocorrência de Adjetivos (Agradável e Lúdico,

totalizando oito ocorrências), o que atenuaria a percepção advinda de julgamento ou qualificação, ou seja, *a priori*, não houve comparação do Treinamento Funcional, portanto as opiniões foram formuladas com norte na avaliação direta.

**Tabela 4: Análise Lexical**

	Percepção Q4	Opção Q5	Motivos Q6	Classificação Q7	Condições Q8	Total
Agradável	2	3	0	0	0	5
Autoestima	0	0	2	3	4	9
Autonomia	2	0	1	1	4	8
Bem-estar	19	14	34	23	12	102
Diferença	3	1	0	0	0	4
Disposição	2	0	4	3	3	12
Dor	0	1	0	4	2	7
Evolução	0	0	3	4	4	11
Lúdico	0	3	0	0	0	3
Objetivo	2	1	0	0	0	3
Prazer na Vida	4	5	26	29	27	91
Qual. de Vida	1	0	2	13	10	26
Red. de Queda*	0	0	4	12	14	30
Result. Positivo**	0	0	2	1	7	10
Saúde	3	4	0	11	6	24
Terapia	4	1	0	0	0	5
Total	42	30	78	104	93	347

\*Redução de Queda; \*\*Resultado Positivo

Marques *et al.* (2017) compararam os efeitos do Treinamento Funcional e tradicional na cognição e percepção da imagem corporal em 59 idosas fisicamente ativas, divididas em grupo funcional (GF: n = 19; 64,80 ± 4,30 anos; 28,80 ± 5,70 kg/m<sup>2</sup>), que realizava exercícios multiarticulares simulando as ações de puxar, agachar, empurrar e transportar; grupo tradicional (GT: n = 19; 65,40 ± 5,30 anos; 30,00 ± 5,10 kg/m<sup>2</sup>), que realizava exercícios de força muscular em máquinas; e grupo controle (GC: n = 21; 64,10 ± 6,30 anos; 26,30 ± 4,10 kg/m<sup>2</sup>), que realizava exercícios de mobilidade articular. A cognição foi aferida pelo Mini Exame de Estado Mental e a percepção da imagem corporal pela escala de silhuetas de Stunkard. Após 12 semanas de intervenção, não houve diferença estatisticamente significativa no condizente à imagem corporal, valor-p > 0,05. A função cognitiva apresentou melhora em todos os grupos (GF: 26,73 ± 3,29 vs. 27,73 ± 2,88; GT: 26,57 ± 2,79 vs. 27,73 ±



2,84; GC:  $27,28 \pm 2,55$  vs.  $27,52 \pm 2,22$ ), muito embora não tenha sido identificada distinção entre os grupos (valor- $p > 0,05$ ). Os resultados ratificaram as considerações anteriores à Tabela 4, pois indicariam que a escolha de modalidade estaria relacionada à identificação do praticante, o que estaria relacionado ao valor, não raramente, inconsciente percebido (ou atribuído) pela prática, característica que se sustentaria no domínio do tempo. Logo, evidenciou-se a relevância do componente crônico para substancializar o valor agregado do Treinamento Funcional junto ao idoso.

O exposto convergiu à Mapa (2019), o qual investigou a percepção de 83 praticantes de Treinamento Funcional sobre a Qualidade de Vida e o Bem-Estar, tendo 69 mulheres (Idade =  $32,00 \pm 11,48$  anos e Prática =  $19,82 \pm 20,03$  meses) e 14 homens (Idade =  $32,93 \pm 12,16$  anos e Prática =  $24,08 \pm 16,99$  meses). A qualidade de vida foi aferida pelo WHOQOL-Bref e o Bem-estar pela Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). Somente houve significância estatística (valor- $p < 0,05$ ) no domínio Psicológico da qualidade de vida e nas correlações entre EBES e WHOQOL-Bref. Particularmente relevante, o autor ter identificado relação direta entre o tempo de prática e a idade cronológica com a percepção de qualidade de vida.

Imperativo destacar, que os entrevistados apresentaram correlações positivas e significativas (valor- $p < 0,05$ ) nos discursos, excetuando-se o I8, ou seja, *a priori*, os idosos detinham percepções similares sobre a prática do Treinamento Funcional, o que refletiu no valor percebido pelo grupo sobre a modalidade, sobretudo pelas estimativas, em sua maioria, altas ( $r > 0,70$ ).

**Tabela 5: Estimativas de Correlação entre os Discursos**

	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9
I1	76,87	71,79	75,67	91,81	78,83	73,86	43,28	86,58
I2		84,40	74,79	75,69	72,55	71,88	47,48	75,10
I3			80,63	62,25	76,31	71,81	42,55	72,29
I4				75,04	78,07	80,98	43,49	68,64
I5					83,54	80,84	47,38	76,92
I6						75,10	42,29	86,05
I7							46,09	86,90
I8								49,40

A metanálise foi desenvolvida considerando a modelagem de Efeitos Fixos e Efeitos Aleatórios. No primeiro caso se considerou que o efeito de interesse era o mesmo em todos os estudos e as diferenças existentes eram consequências de erros



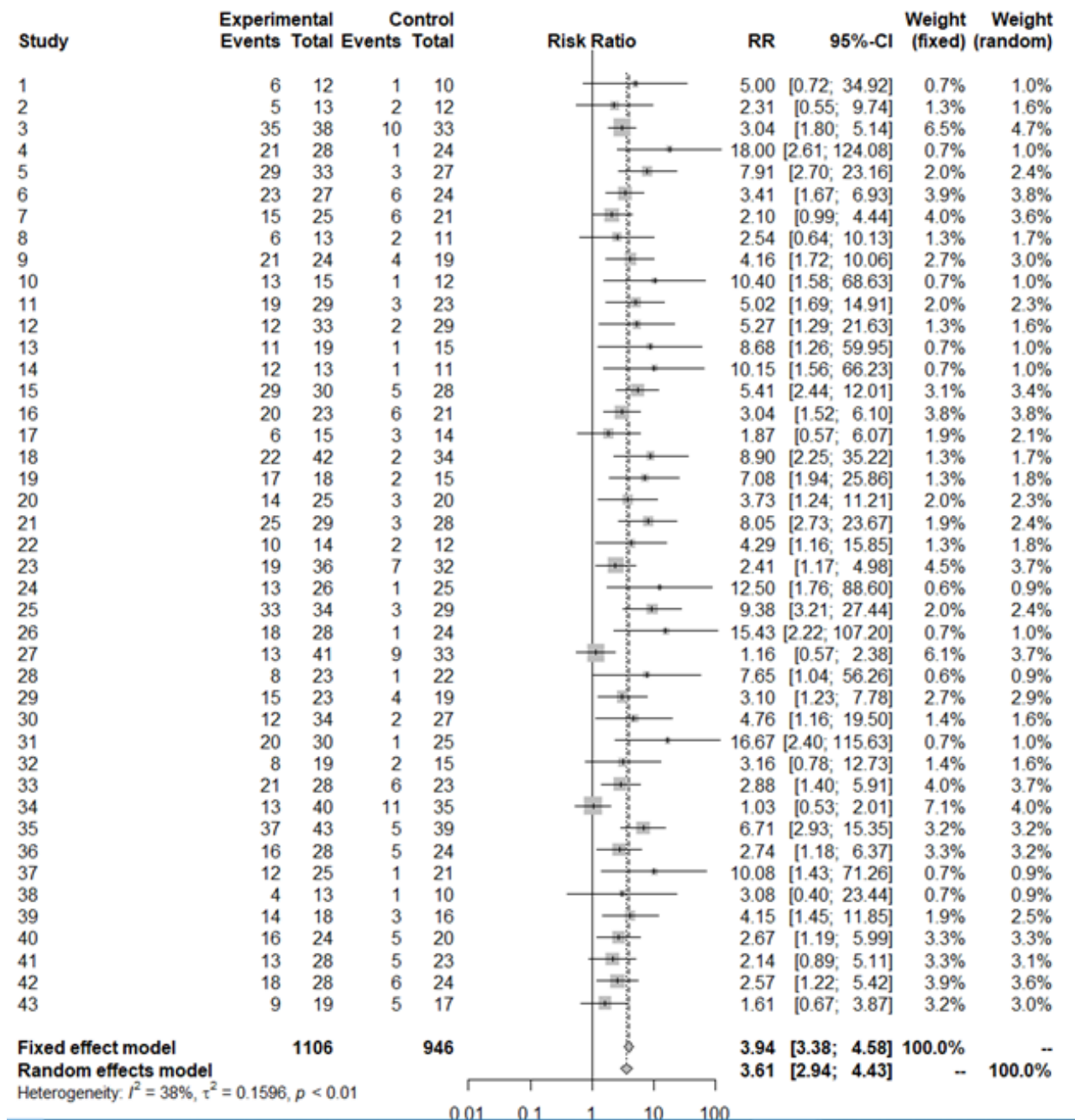
amostrais (variabilidade intra-estudo). Enquanto que no Efeitos Aleatórios, aqueles de interesse não eram os mesmos, mas guardariam associação por uma distribuição de probabilidade, logo a variabilidade entre os estudos foi considerada. Isso foi tomado, pois os grupos de pessoas poderiam ser distintos com relação à condição de saúde, faixa etária ou classe social.

O resultado do teste Q de Cochran (Figura 1) indicou diferença estatisticamente significativa, valor-p < 0,01, portanto os estudos eram heterogêneos, logo o modelo de Efeitos Aleatórios seria o mais indicado, o que foi ratificado pelo  $I^2 = 37,90\%$  [10,10%; 57,10%], ou seja, possível foi explicar, aproximadamente, 63,10% da variabilidade encontrada, portanto a heterogeneidade existente foi considerada moderada.

Apesar disto, as estimativas de Risco Relativo (RR) dos modelos foram próximas, para Efeitos Fixos: 3,94 [3,38; 4,58] e Efeitos Aleatórios: 3,61 [2,94; 4,43], ou seja, neste a estimativa é menor, porém o intervalo de confiança é maior, o que poderia ser explicado pela pequena quantidade de estudos analisados. Tal carência se justificaria na recente sistematização do Treinamento Funcional como modalidade de exercícios físicos, particularmente com a participação de indivíduos idosos.

A confusão de escolha entre os modelos, também poderia ser justificada pela elevada amplitude dos intervalos de confiança dos estudos (67,44%), pois somente os de número 3, 6, 7, 16, 23, 27, 33, 34, 36, 39, 40, 41, 42 e 43 não detiveram aquela característica. Além disso, não apresentaram o efeito, os estudos 27 e 34, Proporção de Risco (*Risk Ratio*) = 1,00. Os demais indicaram que as respectivas intervenções aumentaram a probabilidade do desfecho, pois todos os efeitos se encontravam à direita da linha central, o que equivaleria à afirmação de que a prática do Treino Funcional elevaria a probabilidade de Melhora do Bem-estar.

Figura 1: Estimativas de Pesos dos Estudos



Não obstante, os estudos 1, 2, 8, 17, 27, 38 e 43 (16,28%) não identificaram diferença estatisticamente significativa entre os grupos experimental e controle, adotando uma postura mais rigidamente criteriosa. A representação destes estudos subiria para 27,91% com o acréscimo das investigações 7, 28, 32, 34 e 41.

Em última análise, a metanálise coadunou a percepção dos idosos obtida pela Análise do Discurso, ou seja, aparentemente a prática regular do Treinamento Funcional tenderia a favorecer a Melhora do Bem-estar, possivelmente em razão das

adaptações endócrina, neurológica, muscular e cardiovascular, as quais poderiam contribuir à redução de quedas e níveis de ansiedade e depressão.

## CONCLUSÃO

Objetivando investigar a percepção do idoso sobre os efeitos da prática do treinamento funcional, relacionando-a com riscos e razão de chance, foram avaliados nove indivíduos. Os resultados demonstraram percepção positiva sobre o Treinamento Funcional e a busca pela essência do impacto do Treinamento Funcional, em especial pela versatilidade desse ao idoso. A metanálise corroborou a percepção dos idosos, ou seja, aparentemente o Treinamento Funcional favoreceria a Melhora do Bem-estar, possivelmente em razão das adaptações endócrina, neurológica, muscular e cardiovascular, as quais poderiam contribuir à redução de quedas e níveis de ansiedade e depressão. Concluiu-se que o Treinamento Funcional guardaria valor positivo na percepção subjetiva dos praticantes e na coleta de dados objetiva.

Aos estudos futuros se recomendaria o emprego de investigações longitudinais, assim possível seria estimar ou modelar o efeito crônico da prática do Treinamento Funcional. A modelagem logística poderia ser empregada para estimar a razão de chance, considerando grupos experimental e controle.

## REFERÊNCIAS

ALVES, R.C. *et al.* Effect of combined training on ratings of perceived exertion and sensation of pleasure/displeasure in obese woman. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, Florianópolis, v. 190, n. 6, p. 696-709, 2017.

ANTUNES, H.K.M. *et al.* O baixo consumo de oxigênio tem reflexos nos escores de depressão em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 505-515, 2014.

CAMILO, B.F. *et al.* Sedentary behavior and nutritional status among older adults: a meta-analysis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 310-315, 2018.

CAMPOS, A.C.V. *et al.* Prevalence of functional incapacity by gender in elderly people in Brazil: a systematic review with meta-analysis. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 545-559, 2016.

CASTRO, M.R.; LIMA, L.H.R.; DUARTE, E.R. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília (DF), v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.

CAVALCANTE, C.M.S. *et al.* Sentidos da alimentação fora do lar para homens idosos que moram sozinhos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 611-620, 2015.

COSTA NETO, P.L.O. **Estatística**. São Paulo: Edgard Blücher, 2007.

COSTA, F.R. *et al.* Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 24-34, 2018.

COSTA, F.R. *et al.* Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 24-34, 2018.

CRUZ, R.M.; TOUGUINHA, H. Efeitos do treinamento funcional na melhora das atividades da vida diária de idosos. **Saúde em Foco**, Teresina, n. 7, 2015.

FERREIRA, L.F.; RODRIGUES, G.D.; SOARES, P.P.S. Quantity of aerobic exercise training for the improvement of heart rate variability in older adults. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, Rio e Janeiro, v. 30, n. 2, p. 157-162, 2017.

FERRETTI, F. *et al.* Quality of life in the elderly with and without chronic pain. **BrJP**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 111-115, 2018.

FHON, J.R.S. *et al.* Queda e sua associação à síndrome da fragilidade no idoso: revisão sistemática com metanálise. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 50, n. 6, p. 1005-1013, 2016.

FREIRE, R.S. *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.

HEUBEL, A.D. *et al.* Multicomponent training to improve the functional fitness and glycemic control of seniors with type 2 diabetes. **Journal Physical Education**, Maringá, v. 29, e2922, 2018.

ITAKUSSU, E.Y. *et al.* Benefícios do treinamento de exercícios com o Nintendo® Wii na população de idosos saudáveis: revisão da literatura. **Revista CEFAC**, Campinas, v.17, n. 3, p. 936-944, 2015.

KRUG, R.R.; LOPES, M.A.; MAZO, G.Z. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 57-64, 2015.

LOPES, E.D.S.; RUAS, G.; PATRIZZI, L.J. Efeitos dos exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 517-523, 2014.

LÓPEZ-BENAVENTE, Y. *et al.* Difficulties and motivations for physical exercise in women older than 65 years. A qualitative study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 26, e2989, 2018.

MAGALHÃES, I.; MARTINS, A.R.; RESENDE, V.M. **Análise de discurso crítica**: um método de pesquisa qualitativa. Brasília (DF): UnB, 2017.

MAPA, R.G. **Percepção da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo de praticantes de treinamento funcional**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Departamento de Educação Física. Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto (MG), 2019.

MARQUES, Y.M. *et al.* Influência do treinamento funcional e do treinamento tradicional na cognição e imagem corporal de idosas fisicamente ativas. **Anais ... 3º Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. Universidade Tiradentes. Tiradentes, MG, 2017.

MENEZES, E.C.; VIRTUOSO, J.F.; MAZO, G.Z. Urinary loss in older women during physical exercise: a comparative study between aerobic and non-aerobic activities. **Journal Physical Education**, Maringá, v. 27, e2712, 2016.

MYNARSKI, J *et al.* Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos sobre a composição corporal e a autonomia funcional de idosas com risco de fratura. **Revista de Educação Física**, Maringá, v. 25, n. 4, p. 609-618, 2014.

OLYMPIO, P.C.A.P; ALVIM, N.A.T. Jogo de tabuleiro: uma gerontotecnologia na clínica do cuidado de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília (DF), v. 71, supl. 2, p. 818-826, 2018.

PICORELLI, A.M.A. *et al.* Adesão de idosas a um programa de exercícios domiciliares pós-treinamento ambulatorial. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 291-308, 2015.

PINHEIRO, K.R.G. *et al.* Influence of pilates exercises on soil stabilization in lumbar muscles in older adults. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 16, n. 6, p. 648-657, 2014.

PIRAUA, A.L.T. *et al.* Effect of exercise order on the resistance training performance during a circuit training session. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 325-333, 2014.

ROMERA, A.A. *et al.* Discurso dos enfermeiros gestores relacionado aos condicionantes que (des)favorecem o controle da tuberculose em idosos. **Revista Gaúcha Enfermagem**, Porto Alegre, v. 37, n. 4, e57327, 2016.

SALIN, M.S. *et al.* Goden Age Gym: reasons for entry, permanence and satisfaction among participating older adults. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, Florianópolis, v. 16, n. 2, p. 152-160, 2014.

SCHIAVONI, D. *et al.* Effect of traditional resistance training on blood pressure in normotensive elderly persons: a systematic review of randomized controlled trials and

meta-analyses. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, p. 571-581, 2017.

SOUZA JUNIOR, R.O.; DEPRÁ, P.P.; SILVEIRA, A.M. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 303-310, 2017.

VENTURINI, L. *et al.* Atuação da equipe de enfermagem frente à sexualidade de idosas institucionalizadas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 52, e03302, 2018.

## ANEXO A

1. Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino
2. Idade: \_\_\_\_ anos
3. Experiência no Treinamento Funcional: \_\_\_\_ anos
4. Qual a sua percepção sobre o Treinamento Funcional ?
5. Por que optou pelo Treinamento Funcional ?
6. Como você se percebe hoje em relação aos motivos à prática ?
7. Em relação à população idosa, como você se classifica ?
8. Quais as suas condições físicas e de bem-estar com a adesão ao Treinamento Funcional ?