

TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Ricardo Pessanha Quintanilha Filho¹, Vinicius Gomes de Souza¹
Matheus Boechat Falcão da Silva¹
Rita de Cássia Andrade da Fonseca²,
Fabiana Pereira Ferreira³, André Luiz Gomes de Oliveira³

RESUMO

Esse estudo teve como objetivo é avaliar a capacidade física através da aplicação de teste de aptidão física para idosos, verificando a eficiência do treinamento funcional como meio de promoção de saúde na terceira idade. *Materiais e Métodos:* Foi utilizada revisão bibliográfica para levantar fundamentos e sedimentar o campo teórico, além de pesquisa de campo por meio de anamnese investigatória com aplicação ao final de teste de aptidão física proposto pelo protocolo Senior Fit Test de Rikli e Jones (2008). *Resultados:* Pôde ser notado pelas avaliações que as capacidades físicas da maioria dos idosos correspondem com um quadro geral acima da média do protocolo, com exceção dos testes de mobilidade dos membros superiores que ficaram com avaliação abaixo do esperado, mas tendo excelentes resultados nos testes de força dos membros inferiores e superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico e no teste de capacidade aeróbica. *Conclusão:* Foi possível através da revisão da literatura, somados aos testes físicos concluir que o treino funcional é um excelente meio de desenvolvimento e aprimoramento das capacidades físicas funcionais nos idosos.

Palavras-chaves: Treino Funcional; Aptidão Física de Idosos, Capacidades Físicas.

ABSTRACT

Objectives: To assess physical capacity through the application of a physical fitness test for the elderly in order to verify the efficiency of functional training in the elderly. **Materials and Methods:** A bibliographic review was used to raise fundamentals and consolidate the theoretical field, in addition to field research through investigative anamnesis with application at the end of the physical fitness test proposed by the Senior Fit Test protocol by Rikli and Jones (2008). **Results:** It could be noticed by the evaluations that the physical abilities of the majority of the elderly correspond with a general picture above the average of the protocol, with exception of the tests of mobility of the upper limbs that were evaluated below the expected, but having excellent results in the tests of upper and lower limb strength, agility and dynamic balance and in the aerobic capacity test. **Conclusion:** It was possible through the literature review, added to the

¹Acadêmicos do 8º Período do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

²Professora orientadora do 8º Período do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

³Professores do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

physical tests, to conclude that functional training is an excellent means of development and improvement of functional physical abilities in the elderly.

KEY-WORD: Functional training; Senior Fit Test, Physical Capabilities

1 INTRODUÇÃO

Atualmente no Brasil, dados do Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística (IBGE, 2021) apontam que, em 2021, dos 212,7 milhões de brasileiros, a parcela de pessoas com 60 anos ou mais aumentou de 11,3% para 14,7% da população, o que mostra que o brasileiro está se tornando mais “velho”. Passando esse percentual para um número absoluto de 31,2 milhões. (IBGE, 2021)

O ser humano hoje vive mais do que vivia há cinquenta anos apontam dados do relatório mundial sobre envelhecimento e saúde (Organização Mundial de Saúde, 2015). Se o ser humano envelhecer com saúde, a possibilidade da longevidade útil e capacidade de realizar atividades do cotidiano será mais perceptível.

O relatório aponta ainda que existem capacidades que oportuniza ao idoso o envelhecer de melhor modo, e isso é baseado em fatores intrínsecos, que se firmam sobre a condição do organismo ou capacidades físicas e mentais. Outro fator importante que interfere na vida do idoso é o ambiente, onde acontecem as interações e desempenho de suas atividades. A interação do indivíduo com o ambiente que se vive é entendido como capacidade funcional. Assim podemos ter a definição do envelhecimento saudável como “o processo de desenvolvimento e a manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”. (OMS, 2015)

Sobre os principais aspectos do envelhecimento, Oliveira *et al* (2017) o define como uma gradual, atenuante de eventos que impactam não só nas capacidades intelectuais e psicológicas, como nas funcionalidades motoras, sistêmicas, sensoriais e biológicas do ser humano. Devido a esse processo irreversível, funções básicas que envolvem força, equilíbrio, mobilidade e

resistência se tornam cada vez mais complexas, e impossibilitam o indivíduo de sua execução, tornando-o cada vez mais exposto a acidentes, lesões, doenças e a perda irreparável de sua autonomia.

Precisamente, os estudos de Borges, Guimarães e Amaral (2018) definem que:

O envelhecimento humano é um processo natural em que todos estão subjugados. Os efeitos da passagem do tempo e o avanço dos anos podem marcar a pele com rugas aparentes e o refletir no aspecto físico. Porém, o envelhecimento produz alterações não tão aparentes, mas de grande significância como hormonais, fisiológicas, sociais e psicológicas, que pode levar o organismo a ficar mais vulnerável. Esse processo de vulnerabilidade do idoso pode receber a influência das condições da cultura onde esse idoso está inserido.

Recentemente o mundo vivenciou uma pandemia advinda da proliferação do Sars-Cov-2, o coronavírus e, em seu trabalho, Souza et. Al. (2021) realizou uma revisão integrativa, abordando aspectos interessantes dos impactos nos idosos acerca de sua funcionalidade provenientes do isolamento social no decurso da pandemia da COVID-19. Nesse artigo o pesquisador apontou que o é imprescindível à prática de atividade física, uma vez que esta contribui significativamente para a questão funcional dos idosos, indo além do aumento da resposta imunológica, o funcionamento adequado do corpo e da mente, de acordo com as individualidades biológicas, psicológicas e sociais.

O treino funcional por sua vez, atua como um mecanismo metodológico de treinamento, baseando sua aplicação nas funções motoras primordiais do corpo humano, estabelecendo uma relação de utilidade e fortalecimento, incluindo uma ampla gama de atividades que são empregadas de modo eficaz e funcional. Sua abordagem visa o empenho de elaboradas tarefas, utilizando exercícios integrados, ou seja, abrangendo várias articulações e segmentos musculares, bem como os planos do corpo. Os movimentos são variados, e contemplando estabilização e desestabilização, força explosiva e desaceleração, e ainda fortalecimento para a região lombar/abdominal chamada core. (GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

Dentre as capacidades físicas que o idoso deve desenvolver, o treinamento de força está no certamente das atividades físicas que podem ser

descritas como uma série de exercícios onde o objetivo é superar algo que resiste a força mecânica, usando implementos com cargas como na musculação, aparelhos para movimento específico, pesos livres, e exercícios com peso corporal. (LIMA, OLÍMPIO, 2019)

Resende-Neto *et al* (2016) aponta que modalidades de exercícios físicos que exijam do sistema neuromuscular, podem contribuir significativamente para evitar a perda de função motora, causada principalmente pelo processo de envelhecimento. Chamado de treinamento funcional, segundo sua pesquisa, teria um resultado surpreendente e traria ao idoso uma vida mais saudável e autônoma. O treino funcional consiste em um programa estruturado de exercícios que tem como base os movimentos naturais do ser humano, voltadas para exercícios que correlacionam atividades rotineiras dos idosos.

Em seus estudos, Resende-Neto *et al.* (2016) evidencia que o Treino Funcional além de um custo-benefício muito interessante, já que independe de tanta estrutura, é um recurso de prática física extremamente atrativa e válida, uma vez que é segura, num ambiente controlado e altamente propício para idosos, alcançando um grande ponto positivo sobre o estímulo de capacidades físicas, o que possibilita uma larga utilização para esse tipo de público em especial. Ainda em sua dissertação, avalia negativamente a falta de um modelo de sistematização do treinamento sobre estudos recentes.

Assim, o treino funcional tem sido muito bem-visto, como um grande promotor de melhora das capacidades físicas na terceira idade, pelo caráter econômico e as atividades do dia a dia serem contempladas durante os treinos. Há de se atentar, contudo, ao número insuficiente de estudos a respeito da qualidade e vantagem desse tipo de treino, sobre fatores fisiológicos e da condição física dos idosos. (FARIAS *et al.*, 2015)

Mazo *et. al.* (2015) em seu trabalho apontou que entre inúmeros métodos de avaliação de aptidão física para pessoas da terceira idade, se encontra o Senior Fit Test (SFT), com validação e desenvolvimento por duas pesquisadoras dos Estados Unidos, Roberta Rikli e Jesse Jones da *California State University* na Califórnia. Esse teste ocorreu entre os anos de 1994 e 2000

dentro do estudo intitulado *Fullerton Functional Fitness Test* ou então *Life Span Assessments Project*.

Ainda de acordo com Mazo et.al. (2015) este tipo de teste é capaz de avaliar as atividades cotidianas do idoso, e tem como base seis testes para capacidades motoras que verificam resistência cardiorrespiratória, mobilidade e flexibilidade dos membros inferiores e superiores, assim como a força localizada dos membros superiores e inferiores, além da agilidade e equilíbrio com proposta de diferenciação de cada grupo etário.

Diante de tudo o que foi exposto, estabelecemos como objetivo desta pesquisa o treino funcional como meio de promoção de saúde na terceira idade, sob a ótica de avaliar a capacidade de aptidão física, através de protocolos de testes físicos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Para realização dessa pesquisa foi realizado um estudo de revisão bibliográfica, com a finalidade de identificar o universo teórico da pesquisa. Para que o objetivo da pesquisa fosse alcançado, foi realizada uma pesquisa de campo com 12 (doze) idosos, sendo 6 (seis) do gênero feminino e 6 (seis) do gênero masculino, praticantes de Treinamento Funcional no Studio Fabrício Bastos e no Centro de Treinamento Vida Ativa na cidade de Campos dos Goytacazes/RJ. Foram entregues aos estabelecimentos as solicitações de autorização para a realização da pesquisa. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos desta pesquisa, e após sanar todas as suas dúvidas, foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos os voluntários assinaram o termo autorizando o uso dos dados coletados na pesquisa.

Para a realização da pesquisa de campo, foi utilizado o protocolo de aplicação de Testes de Aptidão Física para Idosos - TAFI (RIKLI; JONES, 2008) e, uma anamnese (anexo) para levantamento de informações acerca da condição de saúde do idoso, e selecionar os participantes da pesquisa.

Utilizamos como critério de seleção os idosos com idade entre 60 e 74 anos, que não possuísem deficiência física que pudesse causar algum tipo de impedimento à realização dos testes, e/ou alguma deficiência mental que prejudicasse a total compreensão dele, além de não realizarem qualquer outra atividade física que não o treino funcional.

A anamnese foi iniciada a partir do dia 09 de novembro de 2022 e se deu ao longo de duas semanas. As perguntas foram feitas no modelo de entrevista, as quais apenas eram respondidas pelos participantes da pesquisa, como uma conversa, mas deixando claro o teor do questionamento. Dentre as questões mais pertinentes na investigação, o objetivo da opção pelo treinamento funcional pode ser apontado pela grande maioria, como sendo em busca de qualidade de vida, saúde e melhora do condicionamento físico.

Um dado importante que foi observado nesta pesquisa foi em relação ao tempo de treino funcional que o indivíduo pratica. Aqueles que tinham período inferior a seis meses pôde ser obtido um quantitativo de 67% em ambos os gêneros. No gênero masculino, apenas 33% já treinavam no intervalo de 6 - 12 meses.

Quanto ao grupo feminino, apenas uma das idosas treinava na faixa de 1-2 anos, e outra há mais de 3 anos, resultando igualmente para cada, 17%. Quanto à questão de possíveis comorbidades que os idosos poderiam ter, entre as mulheres em sua maioria, por volta de 67%, possuíam hipertensão arterial. Já entre os homens a diabetes foi apontada como a mais recorrente, gerando um percentual de 33% entre eles.

Sobre dores no corpo, as respostas foram bem heterogêneas, distribuídas entre as várias opções, sendo a coluna a que mais obteve respostas positivas para dores, seguida de ombros, mãos, joelhos e pés, predominantemente.

Absolutamente todos relatam que conseguem realizar suas tarefas diárias sem problemas ou dificuldades.

De acordo com as respostas obtidas, se pode chegar à unanimidade sobre a contribuição dos treinos funcionais quanto à qualidade de vida, com relatos de aumento de força, disposição aumentada, sentindo menos dores, com muito mais equilíbrio e segurança.

O teste utilizando protocolo de TAFI (RIKLI E JONES, 2008) ocorreu a partir do dia 09 de novembro de 2022, e se deu pela aplicação de 6 (seis) atividades para cada indivíduo, como descrito abaixo:

LEVANTAR E SENTAR

Esta atividade tem como objetivo avaliar a força dos membros inferiores e o equilíbrio dinâmico. Inicialmente o avaliado deve estar sentado em uma cadeira a 45 cm do chão e com encosto, com os braços cruzados, com as mãos apontadas para o ombro oposto a mão. A pontuação deste teste é dada pelo número de vezes que ele se levanta e senta novamente na cadeira no período de 30 segundos. (RIKLI E JONES, 2008)

FLEXÃO DE COTOVELO

Este teste consiste em avaliar a resistência muscular localizada dos bíceps, no movimento de puxar, dado pela flexão de cotovelo.

Sentado na cadeira, o avaliado deverá realizar flexões de cotovelo com seu lado dominante, utilizando um halter, sendo estabelecido o peso de 2 kg para mulheres e 4 kg para homens. A pontuação deste teste se dá pelo número de vezes que o indivíduo realiza flexões de cotovelo no tempo de 30 segundos. (RIKLI E JONES, 2008)

SENTAR E ALÇAÇAR OS PÉS

Neste teste, avalia-se flexibilidade das articulações do quadril, ombros e coluna vertebral.

Sentado em uma cadeira, o avaliado deve esticar a perna dominante e flexionar o joelho da outra perna. O pé da perna que está em extensão deve estar em dorsiflexão. Para realizar a tarefa, as duas mãos devem estar sobrepostas com as palmas para baixo e na mesma distância. O teste inicia-se com a inclinação do tronco para frente com a intenção de tocar o dedo hálux do

pé com a ponta do dedo médio da mão. Para avaliar a distância utilizou-se uma régua de 50 cm. A pontuação deu-se pela distância que a mão alcança o pé, sendo positivo (+) em caso dos dedos passarem da linha do pé, zero (0) em caso de apenas tocar e negativo (-) caso não consiga tocar. Nesta avaliação, será realizada em ambos os lados. (RIKLI E JONES, 2008)

LEVANTAR, CAMINHAR ATÉ A MARCAÇÃO E SENTAR.

Avaliar a capacidade de força explosiva, coordenação e deslocamento em velocidade, e equilíbrio.

O participante inicia sentado na cadeira e deve levantar-se, caminhar até marcação que estará a 2,55 m e retornar à cadeira, sentando-se em seguida.

A pontuação foi dada pelo menor tempo possível ao final de três tentativas. Nesta atividade foi permitida a possibilidade de impulso com auxílio dos braços. (RIKLI E JONES, 2008)

TOCAS AS MÃOS NAS COSTAS

Esta avaliação tem como objetivo verificar o grau de mobilidade articular dos membros superiores.

A atividade segue com o indivíduo em pé, colocando sua mão dominante por cima dos ombros, passando por trás da nuca com a palma voltada para frente. Já a outra mão passa por baixo da dorsal, oposta ao lado dominante, com a palma da mão virada para trás. A pontuação é medida em centímetros pela distância entre as mãos, sendo positivo (+) em caso dos dedos passarem da linha da ponta dos dedos, zero (0) em caso de apenas toque e negativo (-) caso não consiga alcançar. Neste teste são avaliados ambos os lados. Uma vez que é realizado de um lado, em seguida será feito do outro também. (RIKLI E JONES, 2008)

MARCHA ESTACIONÁRIA

Nessa etapa será avaliada a condição cardiorrespiratória do indivíduo. Neste teste do protocolo, o avaliado inicia a atividade de pé, o qual deve elevar o joelho (patela) até a linha do quadril (crista ilíaca). A pontuação é marcada pela quantidade de passos dados ao total de 2 minutos. (RIKLI e JONES, 1999)

3 RESULTADOS

Os dados a seguir foram coletados a partir do Teste de aptidão física para idosos, de acordo com orientações padronizadas e propostas pelo protocolo Rikli & Jones (2008).

Os dados referenciais para esta pesquisa estão descritos no manual Senior Fit Test de Rikli & Jones (2008), sendo este utilizado como padrão comparativo as pontuações regulares, a fim de estabelecer um parâmetro normativo de avaliação dentro do normal, aceitável para cada faixa etária.

LEVANTAR E SENTAR DA CADEIRA

Tabela 01 – Levantar e Sentar da Cadeira – nº de repetições – Masculino

Faixa Etária	Nº amostral	Pontuação do Teste (menor e maior valor)	Média	Valor de referência (Regular)
60 – 64	1	27	27	16 – 17
65 – 69	4	15 - 23	19,25	15 – 16
70 – 74	1	15	15	14 - 16

Tabela 01 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 02 – Levantar e Sentar da Cadeira – nº de repetições – Feminino

Faixa Etária	Nº amostral	Pontuação do Teste (menor e maior valor)	Média	Valor de referência (Regular)
60 – 64	3	14 – 26	19,67	16 – 17
65 – 69	1	15	15	15 – 16
70 – 74	2	18 – 20	19	14 - 16

Tabela 02 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 3 – Pontuação dos Testes – Levantar-se e Sentar da Cadeira – Masculino

Classificação Levantar da cadeira Homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	≤ 13	≤ 11	≤ 11	≤ 10	≤ 9	≤ 7	≤ 7
Fraco	5,0	14-15	12-14	12-13	11-13	10-11	8-10	8-9
Regular	7,5	16-17	15-16	14-16	14-15	12-13	11-12	9-11
Bom	10	18-20	17-19	17-18	16-18	14-16	13-15	11-13
Muito bom	12,5	≥ 21	≥ 20	≥ 19	≥ 19	≥ 17	≥ 16	≥ 14

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

Tabela 4 – Pontuação dos Testes – Levantar-se e Sentar da Cadeira - Feminino

Classificação Levantar e sentar da cadeira mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	≤ 12	≤ 12	≤ 11	≤ 10	≤ 10	≤ 9	≤ 8
Fraco	5,0	13-15	13-14	12-13	11-13	11-12	10-11	9-10
Regular	7,5	16-17	15-16	14-16	13-15	13-14	12-13	11-12
Bom	10	18-20	17-19	17-18	16-18	15-16	14-15	12-15
Muito bom	12,5	≥ 21	≥ 20	≥ 19	≥ 19	≥ 17	≥ 16	≥ 15

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

Na tabela 01 e tabela 02, foi atribuído a cada faixa etária seu próprio valor referencial, estes podendo ser comparados com a pontuação obtida nas amostras durante a aplicação do teste de levantar e sentar na cadeira, elaborado em paralelo a média das pontuações de acordo com os resultados obtidos e somados. Estas tabelas também traçam um paralelo comparativo do rendimento entre homens e mulheres.

As tabelas de pontuação para cada uma das faixas etárias fornecidas na tabela 03 e tabela 04, com as pontuações do teste masculino e feminino, respectivamente, as quais foram retiradas do protocolo Sênior Fit Test Rikli & Jones (2008), puderam ser utilizadas para nortear as informações dos resultados.

Na tabela 01 encontramos médias de valores acima do que ele apresenta como “regular”, pontuando o que foi considerado como “bom” pelos dados referenciais da tabela 03 em quase todas as faixas etárias, com exceção da faixa de 70 – 74 anos.

Como podemos ver na faixa de 60 – 64 anos que obtivemos média de pontuação de 27, cuja na tabela de referencia tem como parâmetro “Muito Bom” o que se refere a execuções acima de 21 repetições totais. Na faixa 64 – 69 anos, o numero de repetições entre 18 – 20 é tido como um resultado “Bom”, sendo registrada a média de 19 repetições. Contudo, há de se observar que, dentre os participantes dessa faixa de idade, apenas um superou a classificação “Muito Bom”, realizando 23 repetições totais.

Já a faixa de 70 – 74 anos continha apenas um participante do grupo masculino e este realizou 15 levantamentos, colocando-o em uma avaliação de resultado “Regular”.

A tabela 02 mostra o resultado do teste do grupo feminino, no qual avaliando a faixa entre 60 – 64 anos pode se observar a média de 19 repetições, o que segundo a tabela de parâmetro, foi entendido como “Bom”. É interessante ressaltar que essa faixa era constituída de três participantes, o que revela uma situação mais heterogênea, podendo ser apontada pela marca de uma das participantes tendo realizado 26 levantamentos consecutivos dentro da marca de trinta segundos, o que é avaliado como “Muito Bom”, entretanto, outra participante fez apenas 14 repetições, o que a enquadra em “Fraco”, estando abaixo do padrão.

Na faixa de 65 – 69, continha apenas uma participante e está obteve a marca de 15 repetições, o que para sua idade é reconhecido como “regular”.

Duas participantes integram o grupo de pessoas com 70 – 74 anos, obtendo média de 19 levantamentos, classificando às em “Muito Bom”. Como anteriormente, é valido apontar que uma das participantes obteve o escore de 20, o que a enquadra em “Muito Bom”, já a outra idosa realizou apenas 18 movimentos, recebendo a avaliação “Bom”.

FLEXÃO DE COTOVELO

O próximo teste visa avaliar a resistência muscular localizada dos membros inferiores sendo realizada uma flexão do antebraço.

Os dados levantados no teste são demonstrados a seguir pelas tabelas 05 e tabela 06 que traçam um paralelo entre os membros dominantes e não dominantes dos indivíduos, faixa etária e gêneros masculino e feminino, respectivamente:

Tabela 05 – Flexão de Cotovelo – nº de repetições – Masculino

Faixa Etária	Nº Amostral	Pontuação	Pontuação	Média Lado Dominante	Média Lado Não Dominante	Valor de Referência (Regular)
		Lado Dominante (menor e maior valor)	Lado Não Dominante (menor e maior valor)			
60 – 64	1	33	31	33	31	19 – 20
65 – 69	4	20 - 26	18 - 25	23,75	22,50	18 – 20
70 – 74	1	20	20	20	20	17 - 19

Tabela 05 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 06 – Flexão de Cotovelo – nº de repetições – Feminino

Faixa Etária	Nº Amostral	Pontuação	Pontuação	Média Lado Dominante	Média Lado Não Dominante	Valor de Referência (Regular)
		Lado Dominante (menor e maior valor)	Lado Não Dominante (menor e maior valor)			
60 – 64	3	21 – 30	20 – 27	24,33	22,33	16 – 18
65 – 69	1	20	19	20	19	15 – 17
70 – 74	2	17 – 26	18 - 27	21,5	22,5	15 - 16

Tabela 06 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 07 – Pontuação dos Testes – Flexão de Cotovelo – Masculino

Classificação Flexão de Antebraço nomens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< 15	< 14	< 13	< 12	< 12	< 10	< 9
Fraco	5,0	16-18	15-17	14-16	13-15	13-15	11-13	10-11
Regular	7,5	19-20	18-20	17-19	16-17	15-17	14-15	12-13
Bom	10	21-23	21-23	20-22	18-20	18-20	16-17	14-15
Muito bom	12,5	≥ 24	≥ 24	≥ 23	≥ 21	≥ 21	≥ 18	≥ 16

Referência: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

Tabela 08 – Pontuação dos Testes – Flexão de Cotovelo – Feminino

Classificação flexão de Antebraço mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	≤ 13	≤ 11	≤ 11	≤ 10	≤ 9	≤ 7	≤ 6
Fraco	5,0	14-15	12-14	12-14	11-13	10-11	8-10	7-9
Regular	7,5	16-18	15-17	15-16	14-16	12-14	11-13	10-11
Bom	10	19-21	18-20	17-19	17-18	15-17	14-16	12-14
Muito bom	12,5	≥ 22	≥ 21	≥ 20	≥ 19	≥ 18	≥ 17	≥ 15

Referência: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

A tabela 05 traz os dados referentes ao desempenho do grupo masculino. Inicialmente pode-se avaliar o grupo entre 60 – 64, o qual tinha apenas um indivíduo que executou um quantitativo de 33 movimentos no braço dominante e 31 no não dominante, cujo resultado pode ser atribuído como “Muito Bom” para ambos os membros, devido ao fato de conseguirem realizar acima da faixa de 24 movimentos, segundo a tabela 07. Já entre as mulheres na mesma categoria de idade, como aponta a tabela 06, o grupo constituído de três integrantes possui média de 24 movimentos para o lado dominante e 22 o não dominante, resultando em uma pontuação acima de 22 repetições, que atribui à classificação “Muito Bom”, tendo como base a tabela 08.

O grupo entre 65 – 69 anos ficou bem emparelhado, obtendo um resultado bem próximo, obtendo os dois grupos resultado “Bom” para ambos os membros superiores. A última faixa de idade, a qual se encontram os participantes de 70 – 74 anos, conseguiram resultados “Bom” para o masculino e “Muito Bom” para o feminino.

SENTAR E ALCANÇAR OS PÉS

Neste teste foi possível verificar o nível de flexibilidade e a capacidade de alongamento dos músculos posteriores dorsais, lombares e mobilidade dos membros superiores, bem como o possível encurtamento da cadeia posterior.

Com o objetivo de ser mais precisa, foi realizada a comparação entre faixa etária entre homens e mulheres que participaram do grupo, bem como o comparativo entre o lado dominante e não dominante dos membros superiores dos indivíduos.

Tabela 09 – Sentar e Alcançar os Pés – Em Centímetros – Masculino

Faixa Etária	Nº Amostral	Pontuação	Pontuação	Média Lado Dominante	Média Lado Não Dominante	Valor de Referência (Regular)
		Lado Dominante (menor e maior valor)	Lado Não Dominante (menor e maior valor)			
60 – 64	1	+ 15,0	+ 15,0	+ 15,0	+ 15,0	- 0,5 - +1,8
65 – 69	4	+1,0 - + 8,0	0,0 - + 8,0	+ 4,0	+ 3,0	- 1,0 - +1,1
70 – 74	1	0,0	- 6,0	0,0	- 6,0	- 1,1 - +1,1

Tabela 09 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 10 – Sentar e Alcançar os Pés – Em Centímetros – Feminino

Faixa Etária	Nº Amostral	Pontuação	Pontuação	Média Lado Dominante	Média Lado Não Dominante	Valor de Referência (Regular)
		Lado Dominante (menor e maior valor)	Lado Não Dominante (menor e maior valor)			
60 – 64	3	0,0 - + 9,0	0,0 - + 10,0	+ 3,3	+3,67	+ 1,2 - + 3,1
65 – 69	1	+ 9,0	+ 6,0	+ 9,0	+ 6,0	+ 1,2 - + 2,9
70 – 74	2	+ 2,0 - + 9,0	+ 1,0 - + 6,0	+ 5,5	+3,5	+ 0,6 - + 2,3

Tabela 10 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 11 – Pontuação dos Testes – Sentar e Alcançar os Pés – Masculino

Classificação sentar alcançar pés homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	≤ -3,4	≤ -3,9	≤ -3,9	≤ -5,0	≤ -6,2	≤ -5,9	≤ -7,2
Fraco	5	-3,3- -0,6	-3,8- -1,1	-3,8- -1,2	-4,9- -2,3	-6,1 -3,2	-5,8- -3,5	-7,1- -4,7
Regular	7,5	-0,5-1,8	-1,0-1,1	- 1,1- 1,1	-2,2-0,1	-3,1- -0,8	-3,4- -1,3	-4,6- -2,5
Bom	10	1,9-4,6	1,2-3,9	1,2-3,8	0-2,8	-0,7-2,2	-1,2-1,1	-2,4-0
Muito bom	12,5	≥ 4,7	≥ 4,0	≥ 3,9	≥ 2,9	≥ 2,3	≥ 1,2	≥ 0,1

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

Tabela 12 -- Pontuação dos Testes – Sentar e Alcançar os Pés - Feminino

Classificação Sentar alcançar pés mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	≤ -1,3	≤ -1,0	≤ -1,7	≤ -2,0	≤ -2,6	≤ - 3,2	≤ - 5,1
Fraco	5,0	-1,2-1,1	-0,9-1,1	-1,6-0,5	-1,9-0,2	-2,5- -0,4	- 3,1- -1,0	-5,0- -2,7
Regular	7,5	1,2-3,1	1,2-2,9	0,6-2,3	0,3-2,1	-0,3-1,4	-0,9-0,8	-2,6- -0,7
Bom	10	3,2-5,5	3,0-5,0	2,4-4,5	2,2-4,4	1,5-3,6	0,9-3,0	-0,6-1,7
Muito bom	12,5	≥ 5,6	≥ 5,1	≥ 4,6	≥ 4,5	≥ 3,7	≥ 3,1	≥ 1,8

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

O integrante do grupo masculino entre 60 – 64 anos, a tabela 09 mostra a pontuação bilateral de 15 cm positivos, ou seja, ao realizar a extensão para tocar os pés, foi passado esse total além da linha do dedo hálux do pé de lado dominante, bem como do lado não dominante, revelando a classificação “Muito Bom” (observado na tabela 11), o que é excelente vista a marca que o idoso conseguiu realizar.

Entre as mulheres do mesmo grupo etário, evidenciado pela tabela 10, apenas uma das participantes tocou e não conseguiu maior alongamento, podendo ser pontuada como “Fraco” (tendo como referência a tabela 12), entretanto, uma das avaliadas conseguiu marca positiva com amplitude de 9 cm para o lado dominante e 10 cm o lado não dominante, recendo escore “Bom”.

Entre os homens de 65 – 69 tiveram saldo positivo, conseguindo marcas de 0,0 cm, ou seja, conseguiram tocar os pés até 8 cm positivos, com

avaliações de “regular” a “Muito Bom”. Do lado das mulheres a idosa avaliada teve um resultado excelente, obtendo classificação “Muito Bom”.

Na última faixa de avaliação por idade, o participante masculino teve um resultado “regular” em seu lado dominante, porém, insatisfatório para seu lado não dominante, recebendo “Muito fraco”. As duas integrantes desse grupo feminino alcançaram o objetivo e conseguiram através de suas marcas, “Regular” e “Muito Bom”.

LEVANTAR, CAMINHAR ATÉ A MARCAÇÃO E SENTAR.

Tabela 13 – Levantar, caminhar até a marcação e sentar – Em segundos – Masculino

Faixa Etária	Nº amostral	Pontuação (menor e maior valor)	Média	Valor de referência (Regular)
60 – 64	1	3,298	3,298	4,9 – 4,4
65 – 69	4	3,78 – 5,95	4,9	5,3 – 4,8
70 – 74	1	5,36	5,36	5,5 – 5,0

Tabela 13 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 14 – Levantar, caminhar até a marcação e sentar – nº de repetições – Feminino

Faixa Etária	Nº amostral	Pontuação do Teste (menor e maior valor)	Média	Valor de referência (Regular)
60 – 64	3	4,43 – 6,73	5,44	5,4 – 4,9
65 – 69	1	5,48	5,48	5,8 – 5,3
70 – 74	2	4,17 – 8,17	6,17	6,3 – 5,6

Tabela 14 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 15 – Pontuação dos Testes – Levantar e caminhar – Masculino

Classificação Levantar e caminhar homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	5	≥ 5,8	≥ 6,1	≥ 6,4	≥ 7,5	≥ 7,9	≥ 9,4	≥ 10,5
Fraco	10	5,7-5,0	6,0-5,4	6,3-5,6	7,4-6,4	7,8-6,9	9,3-7,9	10,4-8,8
Regular	15	4,9-4,4	5,3-4,8	5,5-5,0	6,3-5,4	6,8-6,0	7,8-6,5	8,7-7,4
Bom	20	4,3-3,6	4,7-4,1	4,9-4,2	5,3-4,3	5,9-4,9	6,4-5,0	7,3-5,7
Muito bom	25	≤ 3,5	≤ 4,0	≤ 4,1	≤ 4,2	≤ 4,8	≤ 4,9	≤ 5,6

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

Tabela 16 -- Pontuação dos Testes – Levantar e caminhar - Feminino

Classificação Levantar e caminhar mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	5	≥ 6,2	≥ 6,6	≥ 7,3	≥ 7,6	≥ 9,0	≥ 10	≥ 12,1
Fraco	10	6,1-5,5	6,5-5,9	7,2-6,4	7,5-6,7	8,9-7,8	9,9-8,5	12-10,2
Regular	15	5,4-4,9	5,8-5,3	6,3-5,6	6,6-5,9	7,7-6,7	8,4-7,3	10,1-8,6
Bom	20	4,8-4,2	5,2-4,6	5,5-4,7	5,8-5,0	6,6-5,4	7,2-5,8	8,5-6,7
Muito bom	25	≤ 4,1	≤ 4,5	≤ 4,6	≤ 4,9	≤ 5,3	≤ 5,7	≤ 6,6

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

O examinado masculino do grupo de 60 – 64 demonstrado pela tabela 13 alcançou o tempo de 3,298s, recebendo “Muito Bom” pela sua marca com sua pontuação sendo baseada na tabela 15. O grupo masculino seguinte obteve média de 4,9s o que enquadra este grupo em “Regular”. Contudo, um dos integrantes masculinos obteve o tempo de 3,78, classificado como “Muito Bom”, já outro com a medida de 5,95, recebeu avaliação “Fraco”, também possível ser observada na tabela de pontuação de referência supracitada. Do ultimo grupo, o único membro com 70 anos registrou 5,36, o que torna seu tempo “regular”.

Na tabela 14, na qual são exibidos resultados femininos, o grupo de 60 – 64 conseguiram uma média de 5,44, o que é tido como “Regular”, obtendo como parâmetro a tabela 16. Mas nesse grupo, uma das participantes obteve um registro de 6,73, sendo assim, o resultado foi “Muito Fraco”. Na faixa seguinte, a partícipe de 66 anos alcançou a classificação “Bom”. No restante de candidatas avaliadas desta atividade, ambas com 70 anos, produziram repostas diferentes, uma das partes alcançando a marca de 4,17s o que torna o resultado para sua idade, uma pontuação “muito Bom”, ao passo que a outra registrou 8,17s, obtendo resultado muito acima do esperado, com classificação “Muito Fraco”.

Nessa avaliação proposta, foi percebido um rendimento maior entre os homens, porém, uma das idosas demonstrou maior capacidade explosiva e equilíbrio ao executar a tarefa mais rapidamente.

TOCAS AS MÃOS NAS COSTAS

Tabela 17 – Tocas as Mãos nas Costas – Em Centímetros – Masculino

Faixa Etária	Nº Amostral	Pontuação		Média Direito	Média Esquerdo	Valor de Referência (Regular)
		Lado Direito (menor e maior valor)	Lado Esquerdo (menor e maior valor)			
60 – 64	1	- 8,0	- 15,0	- 8,0	- 15,0	- 4,5 - - 2,2
65 – 69	4	- 16,0 - - 9,0	- 27,0 - - 10	- 10,75	- 15,75	- 5,2 - - 2,9
70 – 74	1	+ 4	0,0	+ 4	0,0	- 5,6 - - 3,3

Tabela 17 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 18 – Tocas as Mãos nas Costas – Em Centímetros – Feminino

Faixa Etária	Nº Amostral	Pontuação		Média Direito	Média Esquerdo	Valor de Referência (Regular)
		Lado Direito (menor e maior valor)	Lado Esquerdo (menor e maior valor)			
60 – 64	3	- 18 - + 4,0	- 13,0 - 0,0	- 3	- 2,33	- 1,5 - - 0,2
65 – 69	1	- 4,5	- 7	- 4,5	- 7	- 2,0 - - 0,3
70 – 74	2	- 15,0 - - 4,5	- 13,0 - - 5,0	- 9,75	- 6	- 2,5 - - 0,8

Tabela 18 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 19 – Pontuação dos Testes – Levantar e Sentar da Cadeira – Masculino

Classificação Alcançar as costas homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	≤ -7,4	≤ -8,2	≤ -8,6	≤ -9,9	≤ -10,5	≤ -10,2	≤ -11,2
Fraco	5,0	-7,3- -4,6	-8,1- -5,3	-8,5- -5,7	-9,8- -6,9	-10,4- -7,1	-10- -7,4	-11,1- -8,4
Regular	7,5	- 4,5- -2,2	-5,2- -2,9	-5,6- -3,3	-6,8- -4,31	-7,0- -4,3	-7,3- -5,0	-8,3- -6,0
Bom	10	-2,1-0,6	-2,8-0	-3,2- -0,4	-4,2- -1,3	-4,2- -1,2	-4,9- -2,2	-5,9- -3,2
Muito bom	12,5	≥ 0,7	≥ 0,1	≥ -0,3	≥ -1,2	≥ -1,1	≥ -2,1	≥ -3,1

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

Tabela 20 -- Pontuação dos Testes – Levantar e Sentar da Cadeira - Feminino

Classificação alcançar as costas mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	≤ -3,6	≤ -4,3	≤ -4,9	≤ -5,5	≤ -6,1	≤ -7,7	≤ -8,9
Fraco	5,0	-3,5- -1,6	-4,2- -2,1	-4,8- -2,6	-5,4- -3,1	-6,0- -3,7	-7,6- -5,0	-8,8- -5,8
Regular	7,5	-1,5-0,2	-2,0- -0,3	-2,5 - -0,8	-3,0 - -1,1	-3,6- -1,6	-4,9- -2,8	-5,7- -3,2
Bom	10	0,3-1,9	-0,2-1,9	-0,7 - 1,5	-1,0 - 1,3	-1,5-0,9	-2,7- -0,1	-3,1- -0,1
Muito bom	12,5	≥ 2,0	≥ 2,0	≥ 1,6	≥ 1,4	≥ 1,0	≥ 0,0	≥ 0,0

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (2008)

Nesta avaliação, foi possível verificar o nível de mobilidade dos membros superiores, mas especificamente dos ombros.

A medição do avaliado masculino de 61 anos, mostrado na tabela 17, foi alcançada a marca de 8 cm negativos para o lado direito e 15 cm negativos para o lado esquerdo, sendo assim, a tabela 19 aponta que o resultado é considerado “Muito Fraco”. Os homens participantes de 65 – 69, em sua totalidade foram avaliados como “Muito Fraco” devido a grande falta de mobilidade. O único participante masculino do grupo de 70 – 74 anos atingiu o objetivo e ainda logrou êxito em seu lado direito ao marcar 4 cm positivos dentre todos os avaliados masculinos, classificando-se como “Muito Bom”.

No grupo das mulheres entre 60 – 64, elucidadas na tabela 18, o resultado foi variado, havendo amostra com valor positivo do lado direito e neutro no esquerdo, podendo se enquadrar como “Muito Bom” para o direito e “Bom” para o esquerdo, que pode ser conferido ao analisar as diretrizes na tabela 20. Uma das partes teve resultado insatisfatório, levando ao quadro de “Muito Fraco” para ambos os lados. No quantitativo de 70 – 74, ambas tiveram resultado muito abaixo do esperado, recebendo “Muito fraco”.

Nesse panorama, podemos avaliar que as mulheres têm uma mobilidade um tanto superior à dos homens, mas em ambos os grupos observou-se uns idosos puderam demonstrar maior mobilidade que outros.

MARCHA ESTACIONÁRIA

Tabela 21 – Marcha Estacionária 2 min. – nº de repetições – Masculino

Faixa Etária	Nº amostral	Pontuação do Teste (menor e maior valor)	Média	Valor de referência (Regular)
60 – 64	1	136	136	101
65 – 69	4	72 - 167	113	101

Tabela 22 – Marcha Estacionária 2 min. – nº de repetições – Feminino

Faixa Etária	Nº amostral	Pontuação do Teste (menor e maior valor)	Média	Valor de referência (Regular)
60 – 64	3	52 - 104	80,33	91
65 – 69	1	95	95	90
70 – 74	2	67 - 86	76,5	84
70 – 74	1	94	94	95

Tabela 21 – Fonte: Pesquisa Própria

Tabela 23 – Pontuação dos Testes – Marcha Estacionária 2 min. – Masculino

Idade	60 – 64	65 – 69	70 – 74	75 – 79	80 – 84	85 – 89	90 – 94
Média	101	101	95	91	87	75	69

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (1999)

Tabela 24 -- Pontuação dos Testes – Marcha Estacionária 2 min. – Feminino

Idade	60 – 64	65 – 69	70 – 74	75 – 79	80 – 84	85 – 89	90 – 94
Média	91	90	84	84	75	70	58

Fonte: Protocolo Senior Fit Test - Riki & Jones (1999)

Este teste teve como objetivo avaliar a condição cardiorrespiratória do indivíduo.

O avaliado masculino de 61 anos (tabela 21) conseguiu uma marca de 136 passos, o que lhe garante uma classificação muito superior à média proposta pela tabela 23, o que não foi alcançado pelo grupo feminino (tabela 22) da mesma idade, exceto por uma participante que alcançou a meta como se pode comparar na tabela 24. No grupo seguinte, tanto homens quanto mulheres que pertencem os integrantes de 65 – 69 anos, obtiveram média superior à proposta pelo protocolo, podendo assim ser avaliada como acima da média. Entretanto, apenas um dos homens não alcançou a média. E por último, no grupo de 70 – 74 anos, ambos ficaram abaixo da média, no entanto, o idoso de 70 anos teve rendimento melhor do que as idosas da mesma faixa etária.

4 DISCUSSÕES

De acordo com estudo de Júnior, Sálvio & Guimarães *et.al.* (2015) aponta que nos testes de levantar e sentar da cadeira, aqueles que não praticam atividade funcional tiveram desempenho ruim no geral, se comparado com os que praticam atividades funcionais, mesmo que o desempenho do primeiro grupo tenha diminuído no segundo teste. Já na avaliação sobre o desempenho, sua pesquisa aponta que 96% dos praticantes de atividades físicas ficaram acima da média, contra apenas 25,5% do grupo não praticante.

Corroborado pelo teste físico aplicado em idosas de Florianópolis, Júnior, Sálvio & Guimarães *et.al.* (2015) aferem em seus resultados valores dentro da normalidade para indivíduos praticantes de atividade funcional, e resultado muito abaixo em pessoas não praticantes. O teste foi refeito após cinco meses e o grupo que já praticava treinos funcionais tiveram melhora no seu quadro de desempenho, entretanto, no outro grupo, o resultado foi mais baixo que o primeiro teste.

Em pesquisa realizada por Fraccari *et. al.* (2012) elaborou uma análise apresentando que um grupo de participantes submetidos ao teste de flexibilidade no banco de Wells, sendo estes não ativos, apresentou resultado com média abaixo (18,4 cm) quando comparado ao grupo de pessoas ativas (22,3 cm). Entretanto pode ser observada que mesmo que a flexibilidade do

grupo praticante de atividades físicas seja maior, o teste não mostrou dados estatísticos com grande diferença.

Por outro ângulo, esta pesquisa trouxe dados apontando que, os praticantes de atividades funcionais voltadas para a mobilidade e flexibilidade demonstraram maior desenvolvimento dessas capacidades.

No teste de “levantar e caminhar 2,44m”, aplicado por Silva (2017), cuja abordagem consiste na avaliação do equilíbrio dinâmico e na agilidade, demonstrou que apesar do grupo feminino não atingir a pontuação máxima, foi obtido um resultado satisfatório em ambos os gêneros, com resultado de 75% no contingente etário de 80 a 84 anos.

De acordo com Machado (2015), seus estudos apontam que em comparação entre o teste inicial e de um segundo teste realizado, não foi evidenciado aumento das médias da amplitude na questão da flexibilidade dos membros superiores na faixa etária de 60 – 64 anos, tendo notado, aliás, decréscimo dessa capacidade nas faixas subsequentes como nos grupos de acima de 65 anos. Em contrapartida, seus dados mostram resultados positivos para os membros inferiores.

Sendo assim, esses dados colaboram com esta pesquisa a respeito da flexibilidade dos membros superiores, visto que, os dados obtidos com os testes verificaram uma perda da mobilidade como é possível notar nas tabelas 17 e 18 se comparadas com os valores de referência do protocolo Rikli e Jones (2008) nas tabelas 19 e 20.

Alencar et. al. (2019) em teste de marcha estacionária de 2 minutos, adquiriu a informação de que apenas 10% dos participantes submetidos ao teste foram bem sucedidos na avaliação ou atingiram a meta solicitada. Com isso, o estudo aventou a necessidade de que os integrantes da pesquisa intensifiquem os treinos aeróbicos.

Com essa informação, podemos traçar um comparativo com o trabalho atual, estruturado nas tabelas 21 e 22 que trazem os resultados masculinos e femininos, respectivamente, o percentual de 17% entre os homens e 50% entre as mulheres que não atenderam o requisito “Regular”, o que representam ao

todo se somados integrantes dos dois grupos nos revela o saldo de 33% do total.

5 CONCLUSÃO

Através das pesquisas e resultados obtidos em análise no Teste de Aptidão Física para Idosos Rikli e Jones (2008), pudemos concluir que o treinamento funcional contribui significativamente para o desenvolvimento das capacidades funcionais, auxiliando em tarefas do dia a dia, proporcionando mais liberdade de movimentos, segurança e força.

Durante as entrevistas, puderam ser aferidas nas anamneses, dado supracitado neste mesmo trabalho (p. 5), que os alunos que praticavam a modalidade de treinamento funcional por período maior que seis meses, possuíam melhor desempenho se comparado aos que treinavam no intervalo de um a seis meses, evidenciando que, quanto mais prolongada a experiência e estímulo físico, as adaptações neuromusculares se tornam mais comprováveis em testes físicos.

Ainda que presentes limitações que esta pesquisa possa demonstrar, fica evidente a importância da manutenção do corpo humano e suas funcionalidades através de atividades físicas integrais, que permitam movimentos com amplitude e segurança, para que os idosos se desenvolvam aprendendo novas mecânicas.

Cabe ressaltar, entretanto, a dificuldade de encontrar pesquisas mais recentes que possam auxiliar esse modelo de pesquisa, sendo necessária maior expansão dos meios de pesquisa e recursos, além de um número amostral maior para que os resultados sejam ainda mais precisos.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, M. A. et al.. **Avaliação da aptidão física funcional de idosos do município de Juazeiro do norte-ce.** Anais VI CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53291>>. Acesso em: 26 de Nov. de 2022
- BORGES, D. S. L.; GUIMARÃES, D. N.; AMARAL, S. C. S. **O envelhecimento retratado na música popular brasileira.** In: ISTOE, Rosalee Santos Crespo; MANHÃES, Fernanda Castro; SOUZA, Carlos Henrique Medeiros de (Orgs.). Envelhecimento humano em processo. Campos dos Goytacazes, RJ: Instituto Brasil Multicultural, 2018. Disponível em: <http://www.pgcl.uenf.br/arquivos/ebookenvelhecimentohumano_050320192114.pdf> Acesso em: 2 de out. de 2022
- FARIAS, J. P. et al. **Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a composição corporal e aptidão física de idosos.** Revista do Departamento de Educação Física, Santa Cruz, v. 16, n. 3, p. 194-197, jun. 2015. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6528>> Acessado em: 22 de nov. de 2022
- FRACCARI, V. L. K.; PICCOLI, J. C. J.; QUEVEDO, D. M. De. **Aptidão física relacionada à saúde de idosas da região do Vale do Sinos, RS: um estudo ex post-facto.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]. 2012, v. 15, n. 4 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000400006>>. Acesso em: 26 de nov. de 2022
- GRIGOLETTO, M. E. da S.; BRITO, C. J.; HEREDIA; J. R.. **Treinamento funcional: funcional para que e para quem?** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf>. Acesso em: 21 de nov. de 2022
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **PNAD Contínua. População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021.** Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>> Acesso em: 26 de set. de 2022
- JÚNIOR, S. S. DE S.; GUIMARÃES, A. C. DE A.; KORN, S.; BOING, L.; & MACHADO, Z. **Força de membros superiores e inferiores de idosas praticantes e não praticantes de ginástica funcional.** Saúde (Santa Maria). 2015. 41. 10.5902/2236583415852. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/15852>> Acesso em: 23 de Nov. de 2022
- LIMA, G. C.; OLÍMPIO, A. Da C. S.. **Treinamento de Força Para Terceira Idade: Revisão Sistemática.** Brasília-DF, 2019. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/336/1/Gabriel_Costa_0004560_Aurilene_Costa_0005159.pdf> Acesso em: 26 de set. de 2022

MACHADO, Z et al. **Flexibilidade em idosas praticantes de ginástica funcional. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento.** v. 20, n. 3, 2015. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/46110>> Acesso em: 24 de Nov. de 2022

MAZO, G. Z.; PETREÇA, D. R.; SANDRESCHI, P.F.; BENEDETTI, T. R. B. **Valores Normativos Da Aptidão Física Para Idosas Brasileiras De 60 A 69 Anos De Idade.** Rev Bras Med Esporte. 2015;21(4):318-322 Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/YKgZj8kLWqp7FbhX5cVT6Fj/abstract/?lang=pt>> Acesso em: 24 de nov. de 2022

OLIVEIRA, D. V. DE; NASCIMENTO, JÚNIOR J. R. A.; LIMA, M. DO C. C., LEME, D. E. C.; ANTUNES, M. D.; BERTOLINI, S. M. M. G. **Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica.** Rev RENE. 2017 disponível em: <<http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/19236/29953>> Acesso em: 27 de set. de 2022

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.** OMS, 2015. P. 5. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>> Acesso em: 25 de set. de 2022

RESENDE-NETO, A.G.; SILVA-GRIGOLRTO, M.E.; SANTOS, M.S.; CYRINO, E.S. **Treino funcional para idosos: uma breve revisão.** R. Bras. Ci. e Mov, v24, n.3, p.167- 177, 2016. disponível em: <<https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/09/TREINAMENTO-FUNCIONAL-PARA-IDOSOS-UMA-BREVE-REVIS%C3%83O.pdf>> Acesso em: 27 de set. de 2022

RIKLI RE, JONES JC. **Teste de Aptidão Física para Idosos.** Human Kinetics. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte), Manole, São Paulo, 2008. Disponível em: <http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/senior_fitness_test.pdf> Acesso em: 11 de out. de 2022.

RICKLI, R.; JONES, C. J. **Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults.** Journal of Aging and Physical Activity, v. 6, p. 127- 159, 1999. Acesso em: 8 de dez. de 2022.

SILVA, C. A. P. **Avaliação do nível de aptidão física funcional em idosos praticantes de Ginástica Para Todos (GPT).** Mais 60 – Estudos Sobre o Envelhecimento, São Paulo, Volume 28, Número 69, pág. 74 – 79, dezembro de 2017. Disponível em: <<https://portal.sescsp.org.br/files/artigo/052e7fa0/7fce/4b71/8a90/900a8445345d.pdf>> Acesso em: 21 de nov. de 2022.

SOUZA, E. C. DE .; OLIVEIRA, A. C. DE .; LIMA, S. V. M. A.; MELO, G. C. DE.; ARAÚJO, K. C. G. M. DE . **Impactos do isolamento social na funcionalidade do idoso durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa.** Investigação, Sociedade e Desenvolvimento , [S. l.] , v. 10, n. 10, pág. e498101018895, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.18895. Disponível em:

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18895>>. Acesso em: 8 dez. 2022.

ANEXOS



UNIVERSO
UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Eu, Fabrics de Barros Bastos,
responsável pela instituição Studio Fabrics Bastos
autorizo o acadêmico Ricardo Quintanilha, Vinicius Gomes, Matheus Palcoar,
matricula _____ do curso de Bacharel em Educação Física, tendo como
orientadora a Profª Rita de Cássia Andrade da Fonseca, a realizar sua pesquisa
de trabalho de conclusão de curso com o tema
Treinamento Funcional como meio de promoção de maior qualidade de vida na terceira idade
com o objetivo de
avaliar o treinamento funcional através de testes de aptidão física. Desta
forma, ao término da pesquisa, me proponho a levar a empresa uma cópia dessa
pesquisa. Com essa autorização poderei pesquisar sobre o tema proposto. A
pesquisa será realizada nesta instituição, desde que a mesma respeite os
princípios éticos e bioéticos.

Campos dos Goytacazes, 9 de novembro de 2022
Local e data

Fabrics de Barros Bastos 43.003.456/0001-96
Assinatura do responsável e CNPJ da instituição
F. B. BASTOS

AV. ALBERTO LAMEGO, 852 - LOJA 09
PARQUE CALIFORNIA - CEP 28016-812
Campos dos Goytacazes-RJ



UNIVERSO
UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Eu, RAPHAEL BOSSAIM BELÉM MARÓSSIA,
responsável pela instituição Centro de Treinamento Funcional Vida Ativa
autorizo o acadêmico Ricardo Passos da Quintanilha Filho,
matricula 600810296 do curso de Bacharel em Educação Física, tendo como
orientadora a Prof^a Rita de Cássia Andrade da Fonseca, a realizar sua pesquisa
de trabalho de conclusão de curso com o tema
Treinamento Funcional como meio de promoção de saúde e bem-estar na terceira idade,
com o objetivo de
avaliar o treino funcional através de teste de aptidão física em idosos. Desta
forma, ao término da pesquisa, me proponho a levar a empresa uma cópia dessa
pesquisa. Com essa autorização poderei pesquisar sobre o tema proposto. A
pesquisa será realizada nesta instituição, desde que a mesma respeite os
princípios éticos e bioéticos.

Campos dos Goytacazes, 19 de novembro de 2022

Local e data

RAPHAEL B.P. MARÓSSIA

Assinatura do responsável e carimbo com CNPJ da instituição



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Função funcional como meio de promoção de saúde em uma comunidade
 Eu, Elizabeth da Silva Gama,
 do gênero feminino, de 66 anos de idade, residente à
Campos dos Goytacazes,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "Supracitado", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado Teste de Avaliação Física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem-estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () e por e-mail (); 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 17 de Novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Bezerra Quintanilha Filho

Pesquisador: Mathus Bechat Sáez da Silva

Pesquisador: Ornivaldo Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: ELIZABETH DA SILVA GAMA

52.39405-0 CRM. Elizabeth da Silva Gama
 (Nome e RG)



**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE**

ANAMNESE

Nome: Elizaleth da Silva Gomes

Data de nascimento: 15/02/56 Idade: 66 anos

Gênero: Feminino () Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Qualidade de vida, fortalecer a coluna, Hérnio de Disco, Dor lombar

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

1 – 6 meses () 6 – 12 meses () 1 – 2 anos () 2 – 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

() Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
() Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca () Obesidade () Não possuo

() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? Sim () Não. Caso a resposta seja

sim, qual(is) Pre gabalina

8- Já realizou alguma cirurgia? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)?

vesícula biliar

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

Coluna () Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Disposição, energia, resistência



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Terminantemente revisão do Assunto com o de planejamento de saúde e bem-estar na instituição 11/18
 Eu, Matheus Vinicius de Brito Brandão
 do gênero masculino, de 61 anos de idade, residente à
Campos dos Goytacazes
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "supra citado", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de Avaliação Física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem-estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () e por e-mail (); 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 09 de novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Roberto Quintanilha Filho

Pesquisador: Matheus Basehat Falcão da Silva

Pesquisador: Vinicius Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal

[Assinatura] 04780919-9 DETRAN-RS
 (Nome e RG)



TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE

ANAMNESE

Nome: Mareus Vinícius de Brito Brandão

Data de nascimento: 03/09/61 Idade: 64 anos

Gênero: () Feminino Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Qualidade de vida

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

1 – 6 meses () 6 – 12 meses () 1 – 2 anos () 2 – 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

() Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
() Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca () Obesidade Não possui

() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is) alprazolam 0,5mg

8- Já realizou alguma cirurgia? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)?

Deriva de septo e ambos os pulmões

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

() Coluna () Ombros Mãos () Quadril () Joelhos Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

ganho de força, resistência e disposição



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Treinamento Funcional como meio de promoção de saúde e bem-estar na terceira idade
 Eu, Leiceia Silveira de A. Araújo,
 do gênero feminino de 63 anos de idade, residente à Rua Camargo Pinheiro, 501/501,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "superidade", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de Avaliação Física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem-estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometerem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () e por e-mail (); 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVRSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 11 de Novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Pessoa Quintanilha Filho

Pesquisador: Mathews Beecham Salgado da Silva

Pesquisador: Vinicius Gomes da Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal:

5242729-0 Leiceia Araújo
 (Nome e RG)



UNIVERSO
**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
 NA TERCEIRA IDADE**

ANAMNESE

Nome: Lucia Helena Aguiar Jacyntho

Data de nascimento: 17/10/1959 Idade: 63 anos

Gênero: Feminino () Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Mobilidade, longevidade

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

() 1 – 6 meses () 6 – 12 meses 1 – 2 anos () 2 – 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
 () Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
 () Arritmia cardíaca () Obesidade () Não possui
 () Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is) metilix.

8- Já realizou alguma cirurgia? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)?

Peróris

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

() Coluna () Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Energia, disposição no geral



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Intervenção Psuicossocial como meio de promoção de saúde e bem-estar na terceira idade
 Eu, Celia Maria Bueno,
 do gênero feminino, de 70 anos de idade, residente à Campos dos Goytacazes,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "supracitada", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de avaliação física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem-estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () e por e-mail (); 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVRSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 16 de novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Pessanha Quintanilha Filho

Pesquisador: Matheus Bechat Salção da Silva

Pesquisador: Vinicius Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: _____

Celia Maria Bueno 454 378907-53
 (Nome e RG)



UNIVERSO
**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
 NA TERCEIRA IDADE**

ANAMNESE

Nome: Célia Maria Bueno

Data de nascimento: 07/02/1951 Idade: 50 anos

Gênero: Feminino () Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Fortalecimento, tônus de ócio, fisioterapia, força, Qualidade de Vida.

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

1 - 6 meses () 6 - 12 meses () 1 - 2 anos () 2 - 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
 () Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
 () Arritmia cardíaca () Obesidade Não possui
 () Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? () Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is) lozartana Hidroclorotiazida

8- Já realizou alguma cirurgia? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)?

Cesária, retinose de idade, sinus

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

() Coluna Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. Sim () Não. Caso a resposta seja não, qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Disposição, resistência, aumento de força ausência de dores.


TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: IMPACTO FISIOLÓGICO DO PROBLEMA DE SAÚDE E BEM ESTAR NA VELOCIDADE
 Eu, Rinaldo Luiz de Oliveira Vasconcelos,
 do gênero masculino, de 68 anos de idade, residente à
Campos dos Goytacazes,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "supracitada", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de audiacao física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () e por e-mail (); 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 18 de novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Pessanha Aumentaniha Filho

Pesquisador: Vinicius Gomes de Souza

Pesquisador: Mathus Boechat Palcao da Silva

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal:

RG: 12.004.135 - RS - I.P.F.

(Nome e RG)



TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE

ANAMNESE

Nome: Remato Raulio de Oliveira Vasconcelos

Data de nascimento: 19/12/53 Idade: 68 anos

Gênero: () Feminino Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Manter a capacidade física em dia.

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

() 1 - 6 meses 6 - 12 meses () 1 - 2 anos () 2 - 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

1 a 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

() Hipertensão Arterial () Diabetes Artropatias
() Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca () Obesidade () Não possui
() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is) Para insulina.

8- Já realizou alguma cirurgia? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)?

Hernia inguinal

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

() Coluna Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. Sim () Não. Caso a resposta seja não, qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Qualidade Vida, saúde e melhora da capacidade


TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: treinamento funcional como meio de promoção de saúde e bem estar na terceira idade
 Eu, Franc de Fátima Rodrigues Lou
 do gênero feminino, de 84 anos de idade, residente à rua Teixeira de Freitas 2466,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "supracitado", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de avaliação física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () 999596270 e por e-mail alcalde@univ.br; 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 09 de novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Resanha Quintani da Silva Filho

Pesquisador: Mathews Boechat Salgado da Silva

Pesquisador: Vinicius Gomes da Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: Franc de Fátima Rodrigues Lou

CE-03960042-9 FFR

(Nome e RG)



TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE

ANAMNESE

Nome: Maria de Fátima Rodrigues Real

Data de nascimento: 17/10/58 Idade: 64 anos

Gênero: Feminino () Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Qualidade de Vida

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

1 - 6 meses () 6 - 12 meses () 1 - 2 anos () 2 - 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

1 a 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
() Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca () Obesidade () Não possui

() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? () Sim () Não. Caso a resposta seja

sim, qual(is) Vergar 16mg, Pre Manca 10mg

8- Já realizou alguma cirurgia? () Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)? _____

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

Coluna Ombros () Mãos Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Sim, mais de posta, melhoria das dores



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Treinamento funcional como meio de promoção da saúde e bem-estar na terceira idade
 Eu, Rodolpho Gomes de Souza,
 do gênero masculino, de 65 anos de idade, residente à _____,

declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "supracitada", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de Audição Física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem-estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () _____ e por e-mail _____; 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 14 de Novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Pessanha Quintomilha Filho

Pesquisador: Mathus Bechat Salcaço da Silva

Pesquisador: Oriniaux Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: _____

Josefa de Jesus de Souza
 (Nome e RG)

CPF 524923467-44



**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE**

ANAMNESE

Nome: Gasparino Gomes de Sá Neto

Data de nascimento: 09/12/56 Idade: 65 anos

Gênero: () Feminino (X) Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Qualidade de vida e melhoria da saúde

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

(X) 1 – 6 meses () 6 – 12 meses () 1 – 2 anos () 2 – 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes (X) 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim (X) Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim (X) Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

(X) Hipertensão Arterial (X) Diabetes (() Artropatias

() Cardiopatias (() Sequela de AVC (() Doença renal crônica

() Arritmia cardíaca (() Obesidade (() Não possui

() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? (X) Sim () Não. Caso a resposta seja

sim, qual(is) Rivaroxano 15mg e Simvastatina 40mg

8- Já realizou alguma cirurgia? () Sim (X) Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)? _____

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

() Coluna () Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. (X) Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Sim, mais disposição e maior atividade



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Trinômio funcional como meio de prevenção de saúde e bem estar na terceira idade
 Eu, José Joaquim Lopes Guarnier,
 do gênero masculino, de 66 anos de idade, residente à
Campos dos Goytacazes,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "supracitada", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de avaliação física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a Saúde e Bem estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () e por e-mail (); 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 09 de novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Risonha Quintanilha Filho

Pesquisador: Matheus Broechet Falcao da Silva

Pesquisador: Vinicius Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: _____

José Joaquim Lopes Guarnier

52 32 335 - 7 CRR

(Nome e RG)

José Joaquim Lopes Guarnier



**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE**

ANAMNESE

Nome: José Joaquim Lopes Gurgelins

Data de nascimento: 08/03/56 Idade: 66 anos

Gênero: () Feminino (X) Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Qualidade de vida, prevenção de desenvolvimento de Parkinson.

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

(X) 1 - 6 meses () 6 - 12 meses () 1 - 2 anos () 2 - 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes (X) 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim (X) Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim (X) Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

() Hipertensão Arterial (X) Diabetes (() Artropatias
() Cardiopatias (() Sequela de AVC (() Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca (() Obesidade (() Não possui

(X) Outras: Parkinson

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? (X) Sim () Não. Caso a resposta seja

sim, qual(is) Insulina basal

8- Já realizou alguma cirurgia? (X) Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)?

Bumbô

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

(X) Coluna () Ombros (X) Mãos () Quadril (X) Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. (X) Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Sim, disposição



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Intervenção Educacional na Promoção da Saúde e Bem-Estar na Terceira Idade
 Eu, Maria Cecília Torres Lima,
 do gênero feminino, de 64 anos de idade, residente à Campos dos Goytacazes,
 declaro ler pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "Supracitada", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de avaliação Física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem-estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () e por e-mail (); 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 18 de Dezembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Resorção Quintanilha Filho

Pesquisador: Mathus Boechat Salcove da Silva

Pesquisador: Vinicius Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: _____

Maria Cecília Torres Lima 31.149.481-9 Detran
 (Nome e RG)



TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE

ANAMNESE

Nome: Maria Cecília Torres Lima

Data de nascimento: 18.02.58 Idade: 64 anos

Gênero: Feminino () Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Qualidade de vida, psicologia, melhorar com saúde

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

() 1 – 6 meses () 6 – 12 meses () 1 – 2 anos () 2 – 3 anos Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
() Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca () Obesidade () Não possui

() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? Sim () Não. Caso a resposta seja

sim, qual(is) Cancer, Smg.

8- Já realizou alguma cirurgia? () Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)? _____

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

() Coluna () Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Mobilidade, autonomia, saúde física e mental



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Minimamente funcional como meio de promoção da saúde e bem-estar materno na Saúde
 Eu, JOSE LUIS MACIEL PUGLIA,
 do gênero masculino, de 64 anos de idade, residente à
Campos dos Goytacazes,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "superficialidade", nesta instituição; 2) - Sei que nesta pesquisa será realizado teste de Avaliação Física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber, através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem-estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () e por e-mail _____; 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVÉRSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 18 de Novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Pessoa Quintanilha Filho

Pesquisador: Mathews Boechat Salcaço da Silva

Pesquisador: Omircius Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: _____

(Nome e RG)



**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE**

ANAMNESE

Nome: Jose Luis Haniel Puglia

Data de nascimento: 23/03/53 Idade: 69 anos

Gênero: () Feminino () Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Qualidade de vida

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

() 1 - 6 meses () 6 - 12 meses () 1 - 2 anos () 2 - 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim () Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

() Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
() Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca () Obesidade () Não possui

() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? () Sim () Não. Caso a resposta seja

sim, qual(is) D/diabetes

8- Já realizou alguma cirurgia? () Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)? _____

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

() Coluna () Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. () Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Mais alerta, disposto, energia



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Trinômio de Lúcio nel como objeto de promoção de saúde e bem estar na terceira idade
 Eu, Amara Jorge Garcia de Freitas (A),
 do gênero masculino, de 70 anos de idade, residente à
Campos dos Goytacazes,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "supracitado", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de avaliação física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e Bem-estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () 99805-3020 e por e-mail _____; 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVRSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 16 de Novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Rosinha Quintanilha Filho

Pesquisador: Matheus Boechat Salgado da Silva

Pesquisador: Guilherme Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: _____

AMARA JORGE GARCIA DE FREITAS 17002.869

(Nome e RG)



TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE

ANAMNESE

Nome: Amaro Jorge Lourenço de Freitas

Data de nascimento: 12/08/52 Idade: 70 anos

Gênero: () Feminino () Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Fortalecimento Muscular, prevenir lesões, qualidade de vida

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

() 1 – 6 meses () 6 – 12 meses () 1 – 2 anos () 2 – 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

() 1 a 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim () Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

() Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
() Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca () Obesidade () Não possui

() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? () Sim () Não. Caso a resposta seja

sim, qual(is) _____

8- Já realizou alguma cirurgia? () Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)?

Apêndice

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

() Coluna () Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. () Sim () Não. Caso a resposta seja não,

qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Qualidade de vida, menos dores



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Treinamento funcional como meio de promoção de saúde e bem estar na terceira idade
 Eu, Valdiléia D. Azeites de Andrade,
 do gênero feminino, de 70 anos de idade, residente à Campos dos Goytacazes,
 declaro ter pleno conhecimento a seguir: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada "supra citado", nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado teste de avaliação física; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa não oferece riscos de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa os benefícios no que diz respeito a saúde e bem estar; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em caráter confidencial todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Poderei receber informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através de WhatsApp () _____ e por e-mail _____; 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo. 10) Fui informado ainda que não receberei nenhum subsídio financeiro pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras informações adicionais que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, 21 de novembro de 2022

Pesquisador: Ricardo Penha Quintanilha Filho

Pesquisador: Matheus Borehat Falcão da Silva

Pesquisador: Vinícius Gomes de Souza

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal: _____

Valdiléia D. Azeites de Andrade 201146
 (Nome e RG)



**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR
NA TERCEIRA IDADE**

ANAMNESE

Nome: Valdiceia Duarte

Data de nascimento: 31/03/1952 Idade: 70 anos

Gênero: Feminino () Masculino () Outros

1- Qual o principal objetivo ao praticar o Treinamento Funcional?

Ganhar independência e massa muscular

2- Há quanto tempo pratica o Treinamento Funcional?

1 - 6 meses () 6 - 12 meses () 1 - 2 anos () 2 - 3 anos () Há mais de 3 anos

3- Qual a sua frequência de treinamento semanal?

1 a 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes () 5 ou mais vezes

4- Você pratica outro tipo de atividade física ou modalidade esportiva?

() Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual (is)? _____

5- É fumante? () Sim Não

6- Possui alguma comorbidade? (pode marcar mais de uma opção).

() Hipertensão Arterial () Diabetes () Artropatias
() Cardiopatias () Sequela de AVC () Doença renal crônica
() Arritmia cardíaca () Obesidade (Não possuo
() Outras: _____

7- Faz uso de algum medicamento de uso contínuo? () Sim Não. Caso a resposta seja sim, qual(is) _____

8- Já realizou alguma cirurgia? Sim () Não. Caso a resposta seja sim, qual(is)?

Vesícula

9- Sente dor em alguma parte do corpo? (pode marcar mais de uma opção).

Coluna () Ombros () Mãos () Quadril () Joelhos () Pés

10- Consegue realizar bem as tarefas diárias. Sim () Não. Caso a resposta seja não, qual(is) não consegue realizar? _____

11- Já percebeu alguma melhora na saúde com o Treinamento Funcional? Qual(is)?

Sim. Muita melhora na qualidade de vida.



TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS

Nome: José Joaquim Lopes Guerreiro

Data de nascimento: 08 / 03 / 1956 Idade: 66 anos Peso: 97 Kg Altura: 181 cm

Gênero: () Feminino (X) Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
15	D: 18 E: 20	D: 0 cm E: +1 cm	Controle: 6,82 s Teste: 5,95 s	D: - 9 cm E: - 10 cm	72

Nome: Marcus Vinicius de Brito Brandão

Data de nascimento: 03 / 09 / 1961 Idade: 61 anos Peso: 81 Kg Altura: 178 cm

Gênero: () Feminino (X) Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
27	D: 33 E: 31	D: +15 cm E: +15 cm	Controle: 3,572 s Teste: 3,298 s	D: - 8 cm E: - 15 cm	136

Nome: Maria de Fátima Rodrigues Leal

Data de nascimento: 17 / 10 / 58 Idade: 64 anos Peso: 57 Kg Altura: 158 cm

Gênero: (X) Feminino () Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
19	D: 22 E: 20	D: +1 cm E: +1 cm	Controle: 5,756 s Teste: 5,157s	D: - 18 cm E: - 13 cm	52

Nome: Renato Luiz de Oliveira Vasconcellos

Data de nascimento: 19 / 12 / 1953 Idade: 68 anos Peso: 72 Kg Altura: 172 cm

Gênero: () Feminino (X) Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
23	D: 24 E: 24	D: + 8 cm E: + 8 cm	Controle: 4,41 s Teste: 3,78 s	D: -16 cm E: -10 cm	167



TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS

Nome: Célia Maria Bueno

Data de nascimento: 07 / 02 / 51

Idade: 71 anos

Peso: 59,8 Kg

Altura: 154 cm

Gênero: (X) Feminino () Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
20	D: 27 E: 26	D: + 6 cm E: + 9 cm	Controle: 4,92 s Teste: 4, 17s	D: -4,5 cm E: -5 cm	86

Nome: José Luis Maciel Puglia

Data de nascimento: 23 / 03 / 1953

Idade: 69 anos

Peso: 90 Kg

Altura: 175 cm

Gênero: () Feminino (X) Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
17	D: 25 E: 23	D: + 4 cm E: + 1 cm	Controle: 5,76s Teste: 5,39 s	D: - 9 cm E: - 27 cm	102

Nome: Elizabeth da Silva Gama

Data de nascimento: 15 / 02 / 1956

Idade: 66 anos

Peso: 102 Kg

Altura: 168 cm

Gênero: (X) Feminino () Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
15	D: 19 E: 20	D: + 6 cm E: + 9 cm	Controle: 5,91 s Teste: 5,48 s	D: -4,5 cm E: - 7 cm	95

Nome: Lucia Helena Azevedo Jacyntho

Data de nascimento: 17 / 10 / 1959

Idade: 63 anos

Peso: 64 Kg

Altura: 162 cm

Gênero: (X) Feminino () Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
26	D: 30 E: 27	D: + 9 cm E: + 10 cm	Controle: 4,68 s Teste: 4,43 s	D: + 4 cm E: 0 cm	104



TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS

Nome: Maria Cecília Torres Lima

Data de nascimento: 18 / 02 / 1958 Idade: 64 anos Peso: 67 Kg Altura: 165 cm

Gênero: (X) Feminino () Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
14	D: 21 E: 20	D: 0 cm E: 0 cm	Controle: 7,12 s Teste: 6,73 s	D: + 3 cm E: - 6 cm	85

Nome: Valdiceia Duarte

Data de nascimento: 31 / 03 / 1952 Idade: 70 anos Peso: 72 Kg Altura: 162 cm

Gênero: (X) Feminino () Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
18	D: 17 E: 18	D: + 1 cm E: + 2 cm	Controle: 8,35 s Teste: 8,17 s	D: - 15 cm E: - 13 cm	67

Nome: Amaro Jorge Correia de Freitas

Data de nascimento: 12 / 08 / 1952 Idade: 70 anos Peso: 73 Kg Altura: 175 cm

Gênero: () Feminino (X) Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
15	D: 20 E: 20	D: 0 cm E: - 6 cm	Controle: 5,88 s Teste: 5,36s	D: + 4 cm E: 0 cm	94

Nome: Godofredo Gomes de Sá Neto

Data de nascimento: 09 / 12 / 1956 Idade: 65 anos Peso: 92 Kg Altura: 182 cm

Gênero: () Feminino (X) Masculino () Outros

Levantar e Sentar na Cadeira	Flexão de Cotovelo	Sentar e Alcançar	Sentado, Levantar e Caminhar 2,44 m e Retornar	Alcançar Atrás das Costas	Marcha Estacionária 2 min.
22	D: 26 E: 25	D: + 3 cm E: + 3 cm	Controle: 4,75 s Teste: 4,48 s	D: - 9 cm E: - 16 cm	111