

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

ANA PAULA VALE BRITO

**PERCEPÇÃO DOS IDOSOS SOBRE DIFERENTES ASPECTOS DO TREINO
DE CROSSFIT®**

PORTO ALEGRE

2024

Ana Paula Vale Brito

**PERCEPÇÃO DOS IDOSOS SOBRE DIFERENTES ASPECTOS DO
TREINAMENTO DE CROSSFIT**

Trabalho de conclusão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharela em Educação Física.

Orientador: Prof. Jerri Luiz Ribeiro

PORTO ALEGRE

2024

RESUMO

O Crossfit® surge como uma modalidade considerada um modelo de condicionamento físico abrangente, generalizado e inclusivo, conforme apontado por Glassman (2005). Dessa forma, diversos públicos passaram a aderir à prática desse novo esporte, incluindo pessoas idosas. No contexto do Crossfit, os idosos são categorizados como o grupo "Masters", utilizando-se do Quadrante Masters para adaptar o programa e o estilo de treinamento, de modo a maximizar sua eficácia para essa faixa etária. Este trabalho teve como objetivo verificar a percepção dos idosos sobre diferentes aspectos do treino de Crossfit, com base em suas próprias experiências ao longo do tempo na realização das aulas em um box localizado em Porto Alegre/RS. A pesquisa se caracterizou como qualitativa, entrevistando alunos idosos com 60 anos ou mais. Todos os entrevistados afirmaram que praticavam a modalidade com o objetivo de melhorar a saúde em geral e descreveram sua saúde como boa ou muito boa. O critério mais citado para a escolha do esporte foi encontrar uma atividade que mais se adequasse às suas necessidades. Sobre os desafios encontrados ao praticar Crossfit, os participantes mencionaram que suas maiores dificuldades eram as dores ou lesões, embora também tenham destacado que indicariam a modalidade para outras pessoas. Além disso, imediatamente após a prática das atividades, os alunos foram orientados a responder à escala de diversão (PACES) para verificar o grau de divertimento da atividade e como isso influenciava as aulas. Contudo, acredita-se que a escala tenha sido interpretada de forma equivocada, dada a discrepância entre as respostas. Concluiu-se que os alunos idosos de Crossfit acreditam que sua independência e qualidade de vida melhoraram após a prática da modalidade. Eles também reconheceram que o Crossfit é uma modalidade segura e a recomendariam a outras pessoas. No entanto, opinaram que suas limitações poderiam ser mais respeitadas durante as aulas e que poderiam receber mais atenção dos professores.

Palavras-chave: Atividade física. Envelhecimento. Saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

CrossFit has emerged as a modality considered a comprehensive, widespread and inclusive physical conditioning model, as pointed out by Glassman (2005). As a result, various groups have started to practice this new sport, including the elderly. In the context of CrossFit, the elderly are categorized as the "Masters" group, using the Masters Quadrant to adapt the program and training style in order to maximize its effectiveness for this age group. This study aimed to verify the perception of the elderly about different aspects of CrossFit training, based on their own experiences over time in taking classes at a box located in Porto Alegre/RS. The research was characterized as qualitative, interviewing elderly students aged 60 or over. All interviewees stated that they practiced the modality with the aim of improving their general health and described their health as good or very good. The most cited criterion for choosing the sport was finding an activity that best suited their needs. Regarding the challenges encountered when practicing CrossFit, participants mentioned that their greatest difficulties were pain or injuries, although they also highlighted that they would recommend the modality to others. In addition, immediately after practicing the activities, students were instructed to respond to the enjoyment scale (PACES) to verify the degree of enjoyment of the activity and how this influenced the classes. However, it is believed that the scale was interpreted incorrectly, given the discrepancy between the responses. It was concluded that elderly CrossFit students believe that their independence and quality of life improved after practicing the modality. They also recognized that CrossFit is a safe modality and would recommend it to others. However, they believed that their limitations could be more respected during classes and that they could receive more attention from the teachers.

Keywords: CrossFit. Elderly. CrossFit for the elderly. Physical activity. Aging.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVOS	6
2.1. GERAL	6
2.2. ESPECÍFICOS	6
3. REFERENCIAL TEÓRICO	6
3.1. CROSSFIT	6
3.2. ENVELHECIMENTO	8
3.3. ATIVIDADE FÍSICA	9
3.4. ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS	11
3.5. INDEPENDENCIA E QUALIDADE DE VIDA	13
3.6. CROSSFIT PARA IDOSOS	14
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	16
4.1 DELINEAMENTO METDOLÓGICO	17
4.2 SELEÇÃO DA AMOSTRA	17
4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	17
4.4 DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS DE ESTUDO	17
4.5 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS (INSTRUMENTOS DE PESQUISA)	18
4.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA	18
4.7 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	29
ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO PARTE 1	
ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO PARTE 2	

1. INTRODUÇÃO

O Crossfit® é uma modalidade nova que tem conquistado um espaço importante na comunidade de pessoas que buscam atividades físicas em geral. Ele é considerado um modelo de condicionamento físico abrangente, generalizado e inclusivo (Glassman, 2005), ou seja, um programa preparado para receber qualquer pessoa, de qualquer idade e gênero. Com o treinamento de Crossfit, há melhora no desenvolvimento de capacidades físicas como coordenação, velocidade, resistência muscular, força, resistência cardiovascular, equilíbrio, entre outros.

No Brasil, o esporte ganhou destaque em 2009, quando foi trazido pelo treinador brasileiro Joel Fridman, que abriu o primeiro box (espaço onde ocorrem os treinos) em São Paulo, o Crossfit Brasil, o terceiro espaço da América Latina (Diegoli, 2014). Mundialmente, esse programa é o que mais cresce em número de adeptos, contando com mais de 10.000 academias habilitadas (Crossfit.com).

Com o passar do tempo, nosso corpo envelhece, sofrendo mudanças importantes que podem influenciar os movimentos básicos do dia a dia. Por exemplo, o ato de ir ao supermercado e carregar as sacolas, ou a necessidade de equilíbrio ao se levantar da cama e ir ao banheiro, são situações que podem ser prejudicadas com a velhice. Todavia, a prática de exercícios físicos e o ganho de força são de extrema importância para auxiliar os idosos nessa fase, e é nesse cenário que se encaixa o Crossfit.

Esse novo esporte é dividido em categorias, e uma delas é a 'Seniors', destinada a pessoas com mais de 60 anos (Revista MyBox, 2016). Percebe-se que os treinos são adaptados para essa comunidade, respeitando as limitações de cada um durante as aulas. A intensidade e o volume desses treinos são mais moderados, com corridas não tão intensas e pesos leves, garantindo o fortalecimento da musculatura dos idosos. Consequentemente, auxilia na recuperação da coordenação motora, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória, e principalmente, torna o idoso mais autônomo e menos dependente.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Este estudo teve como objetivo verificar a percepção dos idosos sobre diferentes aspectos do treino de Crossfit, com base em suas próprias experiências ao longo do tempo na realização das aulas de Crossfit.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar o objetivo dos idosos com relação à prática de Crossfit.
- Verificar a percepção dos idosos com relação aos benefícios, motivação e segurança relacionados com aulas de Crossfit.
- Verificar a percepção dos idosos com relação à saúde, qualidade de vida e diversão relacionados com a prática de Crossfit.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 CROSSFIT

O Crossfit surgiu como uma modalidade caracterizada por envolver movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade” (Crossfit, 2021). De fato, diariamente surgem novos “crossfiteiros” em todo o mundo, e essa predominância pode ser explicada pela variação do programa. Como mencionado na Crossfit (2021), o objetivo desse modelo é criar um condicionamento físico abrangente, generalizado e inclusivo, preparando os alunos para qualquer contingência física. Ou seja, acredita-se que a execução de movimentos funcionais (padrões de recrutamento motor universais, comuns a todos os seres humanos, e que envolvem o corpo como um todo) faz com que as pessoas estejam mais aptas a enfrentar qualquer circunstância do seu dia a dia, seja ela conhecida ou não.

Entende-se, então, que para realizar as atividades simples do dia a dia, como correr, pular, levantar da cama, agachar para sentar-se em uma cadeira, carregar as compras do supermercado, entre outras, é necessário um mínimo grau de condicionamento físico. E é esse nível de condicionamento que o Crossfit prega. O programa visa promover a resposta adaptativa mais ampla possível, em uma tentativa deliberada de otimizar a competência física em cada um dos 10 domínios do condicionamento físico: resistência cardiorrespiratória,

resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (Crossfit, 2021).

Conforme mencionado por Crossfit (2021), a intensidade é associada à potencialização da taxa de retorno das adaptações favoráveis ao exercício. Logo, utiliza-se a alta intensidade pelo fato de ser mais eficiente em promover quase todos os resultados do condicionamento físico almejados.

Contudo, é importante entender que, hoje em dia, a alta intensidade está diretamente relacionada a lesões, de forma equivocada. Deve-se ter em mente que qualquer modalidade pode causar lesões se não for gerida por profissionais qualificados e comprometidos. A fama de que o Crossfit lesiona é ocasionada justamente por acompanhamentos inadequados ou, até mesmo, por alunos indisciplinados que vão contra as orientações dos professores.

Assim, a pergunta que surge para pessoas que têm vontade ou curiosidade em conhecer a modalidade é: "É para mim?" e a resposta com certeza é sim. Como dito anteriormente, o programa foi feito para incluir toda a população, desde crianças até idosos. Os exercícios que os atletas executam, como o agachamento, podem ser realizados por idosos, por exemplo. Obviamente, a execução do exercício não será a mesma, porém, para ambas as faixas etárias, é essencial o simples fato de agachar para manter sua independência funcional.

Segundo o manual de nível 1 da Crossfit, o programa testou seus métodos em pessoas sedentárias, obesas, portadoras de condições patológicas e idosas, constatando que essas populações especiais obtêm o mesmo sucesso que os atletas (Guia de Treinamento CrossFit Nível 1, 2021).

Portanto, sabemos que todos precisam de exercício físico, seja qual for. Como descrito por Wright (2012) apud Crossfit Training (2022), são os efeitos de um estilo de vida sedentário, e não a idade, que causam o declínio funcional e a doença. A qualidade de vida é significativamente melhor para aqueles que permanecem em forma e ativos ao longo de sua vida.

3.2 ENVELHECIMENTO

Durante o envelhecimento, percebemos diversas mudanças ocorrendo no corpo humano, tanto psicológicas quanto fisiológicas. Essas alterações podem

contribuir para o declínio gradual das funções dos diferentes sistemas do organismo, proporcionando uma maior vulnerabilidade dessa população. Isto é, junto com a velhice, há a possibilidade de uma predisposição a situações negativas, como fragilidade, incapacidade, podendo chegar a morte de acordo com Melo (2020) apud Mount, Lara, Schols e Mathers (2016).

Para muitos, se tornar velho significa a exclusão de produtividade, performance e eficiência, que hoje em dia são requisitos quase fundamentais para sobreviver em nossa sociedade. Assim, as pessoas acreditam que se tornar incapaz, improdutivo e ter a presença de doenças que se agravam com o passar dos anos, conseqüentemente aumentando o risco à saúde física e mental, são fatores normais quando se fala do envelhecimento. Entretanto, engana-se quem pensa dessa forma, já que é visto, principalmente nos países mais desenvolvidos, a cultura de valorização de uma terceira idade saudável.

Segundo o Art. 9º do Estatuto do Idoso, é obrigação do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade. Além disso, o Estatuto estabelece que:

Art. 20. O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversão, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Art. 22. Nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito e à valorização do idoso, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimentos sobre a matéria (Estatuto do Idoso, Capítulo V - Da Educação, Cultura, Esporte e Lazer).

O crescimento da população idosa na sociedade já é uma realidade. No Brasil, por exemplo, entre 1920 e 1982, a população experimentou um aumento de quase 30 anos de vida. Além disso, o aumento foi mais significativo para as mulheres do que para os homens (Veras, Ramos & Kalache, 1987 apud Ramos et al., 1987).

É importante ressaltar que, independentemente do sexo, para ter um envelhecimento saudável é necessário, além dos fatores mencionados, adotar um estilo de vida ativo. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006) considera um dos componentes mais importantes para manter uma boa saúde:

O estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia: alimentação, prática de atividades físicas regulares dentre outros, que são passíveis de serem modificadas. Essa mesma organização reconhece a prática de atividades físicas como um relevante meio de promoção da saúde e redução dos fatores de risco (OMS, 2006, pág.1).

Sabemos que, com o avanço da idade, a vontade de se manter ativo pode diminuir. No entanto, é essencial entender que um estilo de vida ativo é um aliado importante contra os agravos à saúde, que se tornam mais comuns na população idosa e são considerados os principais fatores de risco à morbidade. A inatividade física afeta negativamente a qualidade de vida e a funcionalidade, impossibilitando a independência para a realização das simples atividades diárias.

De fato, o envelhecimento é um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal e não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie (Ministério da Saúde, 2006, p. 8 apud OPAS, 2003). Portanto, deve ser tratado e cuidado como uma fase importante da vida, na qual há possibilidade de alcançar a felicidade.

3.3 ATIVIDADE FÍSICA

Nos últimos anos, a atividade física passou a ser estudada cada vez mais, pois é considerada um método de prevenção e até mesmo de tratamento para diversas doenças. Segundo Nahas (2017, p. 38), das mais de 58 milhões de mortes ocorridas em todo o mundo, aproximadamente 63% (36 milhões) podem ser atribuídas às chamadas “doenças e agravos não transmissíveis” (DANT). Além disso, cientistas do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC/EUA) estimam que dois terços das doenças provocadas por causas que poderiam ser evitadas estão relacionadas a quatro fatores: tabagismo, alimentação inadequada, inatividade física e consumo exagerado de bebidas alcoólicas (Nahas, 2017, p. 38 apud OMS – Plano de Ação Global 2013-2014).

Assim, para Caspersen, Powell e Christensen (1985), a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em um gasto energético maior do que os níveis de repouso. Exemplos incluem caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, entre outras atividades. Além disso, para esses mesmos autores, o exercício físico é

conceituado como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Por conseguinte, entende-se que a atividade física é um aliado importante na manutenção da funcionalidade do corpo, ou seja, na capacidade de realizar as tarefas do dia a dia de forma independente. Dessa forma, a literatura apresenta diversos estudos sobre as adaptações funcionais e estruturais que ocorrem no organismo com a prática regular de atividades físicas, bem como suas consequências para a saúde das pessoas em qualquer faixa etária.

Por outro lado, a inatividade física é definida como a prática insuficiente de atividades físicas. De acordo com Nahas (2017, p. 41), um indivíduo inativo adota um estilo de vida com um mínimo de atividade física, o que corresponde a um gasto energético (incluindo trabalho, lazer, atividades domésticas e locomoção) inferior a 500 kcal por semana. Para ser considerado moderadamente ativo, uma pessoa deve realizar atividades físicas que resultem em um gasto energético semanal de, pelo menos, 1.000 kcal. Isso equivale, aproximadamente, a caminhar a passos rápidos por 30 minutos, cinco vezes por semana.

Atualmente, diversos fatores contribuem para a inatividade física e o sedentarismo, sendo que o avanço tecnológico desempenha um papel significativo nesse processo. Embora a tecnologia tenha trazido muitos benefícios para a sociedade, como novas descobertas e facilidades, especialmente na área da saúde, também trouxe consigo máquinas que substituem o esforço físico no trabalho, dispositivos como celulares que permitem resolver praticamente todas as tarefas, a possibilidade de obter um corpo ideal por meio de cirurgia, e automóveis que nos levam até o supermercado mesmo quando ele está a apenas uma quadra de distância, entre outros exemplos.

3.4 ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS

A atividade física no envelhecimento tem sido cada vez mais estudada, uma vez que diversas pesquisas e estudos na literatura comprovam que a inatividade física está associada a uma maior incidência de doenças e a um aumento da mortalidade precoce por diversas causas. A perda de funcionalidade

na população idosa resulta em consequências drásticas e eventos indesejáveis, como alterações orgânicas, maior suscetibilidade a quedas e isolamento social. Além disso, o nível de inatividade física é uma preocupação significativa, já que os idosos frequentemente apresentam níveis insuficientes de atividade física (Nascimento et al., 2022).

O processo de envelhecimento é habitualmente acompanhado por uma redução da atividade física e, conseqüentemente, diminuição da capacidade para desempenhar as tarefas do dia-a-dia. Esta é uma das grandes preocupações dos indivíduos idosos que vêm a sua qualidade de vida diminuir à medida que a sua dependência de terceiros aumenta (Domenico; Schutz, 2009, p. 14).

A atividade física é um importante aliado no envelhecimento, estando associada ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas que a praticam. Os benefícios dessa prática são numerosos e podem ser observados nas esferas fisiológica, psicológica e social. No aspecto fisiológico, a atividade física contribui para a manutenção ou ganho de força e massa muscular, melhora a eficiência da capacidade cardiorrespiratória e resistência, e ajuda a controlar ou diminuir a perda de equilíbrio, entre outros benefícios. Na esfera psicológica, promove ganhos na saúde mental, como controle da depressão, redução do estresse e da ansiedade, e proporciona maior paz de espírito. Por fim, no âmbito social, a prática de atividade física favorece a integração social dos idosos, fazendo com que se sintam mais confiantes em relação à sociedade.

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, a recomendação para os idosos é de pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, ou 75 minutos de atividade intensa. Além disso, recomenda-se realizar atividades de fortalecimento muscular pelo menos 2 a 3 vezes por semana, o que equivale a treinamento de força para essa população. O Guia também sugere que essas atividades podem ser incorporadas no tempo livre, no deslocamento (como caminhar ou andar de bicicleta em vez de usar o carro), no trabalho (optar pelas escadas em vez do elevador) e nas tarefas domésticas, tornando-se assim mais ativo fisicamente.

Antigamente, a literatura recomendava principalmente atividades aeróbicas para a população idosa devido aos seus diversos benefícios, especialmente cardiovasculares e cardiorrespiratórios. No entanto, atualmente, estudos demonstram que o treinamento de força pode retardar ou até mesmo

reverter o declínio da função neuromuscular e motora associado ao envelhecimento, melhorando a eficácia e a segurança do exercício. Além de beneficiar as funções cognitivas, esse tipo de treinamento também promove hipertrofia e ganho de massa muscular, ajudando a combater a sarcopenia que se desenvolve com o envelhecimento.

Os aspectos funcionais e de saúde que podem ser melhorados com atividades físicas regulares são: Equilíbrio; Postura; Locomoção; Mobilidade; Tempo de reação; Osteoporose; Dificuldade respiratória; Dores lombares; Ansiedade e depressão; Circulação periférica (Nahas, 2017, p. 217).

De acordo com Nahas (2017), caminhadas e dança são as atividades preferidas por pessoas mais velhas, representando formas adequadas e agradáveis de promover a saúde cardiovascular e o bem-estar geral. Para manter a força muscular e o equilíbrio, é essencial incluir atividades como levantar e carregar objetos, além de realizar exercícios com pesos, que estimulam a musculatura e ajudam na manutenção da postura e do equilíbrio. Além disso, exercícios que envolvem sobrecarga ou resistência contra a gravidade, como subir escadas, são benéficos para os ossos, ajudando a manter a densidade óssea e prevenindo a osteoporose, uma condição caracterizada pela perda acelerada de cálcio dos ossos.

3.5 INDEPENDÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA

A transição das fases da vida traz consigo diversas mudanças, e isso não é diferente na passagem da fase adulta para a velhice. Assim, a busca por um envelhecimento saudável, com autonomia, independência e qualidade de vida, é um objetivo almejado por muitas pessoas. De acordo com a OMS (2005), a autonomia é caracterizada pela capacidade de controlar e tomar decisões sobre como viver a própria vida de acordo com suas próprias regras e preferências. A independência, por sua vez, é geralmente entendida como a habilidade de executar funções relacionadas às atividades diárias, ou seja, a capacidade de viver de forma autônoma na comunidade, com pouca ou nenhuma ajuda de outros.

A qualidade de vida é definida como a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e dos valores em que vive,

em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito amplo que incorpora de maneira complexa a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças e a interação com características importantes do ambiente (OMS, 1994).

Conforme um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente influenciada pela capacidade de manter a autonomia e a independência (Brasília DF, 2005, p. 14, apud OMS, 1994). Embora todos enfrentem essas mudanças, cada pessoa pode controlar o grau de impacto que essas alterações, ocasionadas pelo envelhecimento, terão em sua qualidade de vida.

Portanto, no Crossfit, o treinamento para o aluno idoso é focado em exercícios funcionais que auxiliam nas tarefas diárias e ajudam a manter a qualidade de vida durante o envelhecimento. Por exemplo, quando o professor pede ao aluno para realizar agachamentos com o peso corporal, ele está, indiretamente, praticando o movimento essencial de sentar e levantar de uma cadeira. Da mesma forma, o objetivo de executar corretamente o movimento de deadlift (levantamento terra) é aprender a levantar uma carga pesada do chão preservando a coluna. Assim, todos os movimentos do programa são planejados com um propósito específico, visando preservar a independência funcional do idoso.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 DELINEAMENTO METDOLÓGICO

O estudo teve uma abordagem qualitativa, projetada para fornecer uma visão interna do próprio grupo de estudo.

4.2 SELEÇÃO DA AMOSTRA

A população deste estudo foi composta por sete idosos praticantes de Crossfit de uma academia específica localizada em Porto Alegre/RS. Os participantes foram selecionados por conveniência.

4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Para a inclusão dos sujeitos deste estudo, foi necessário considerar os seguintes critérios: Critérios de Inclusão:

- Ser idoso (60 anos ou mais);
- Ser praticante de Crossfit.
- Critérios de Exclusão: Idosos praticantes de Crossfit que não participaram de todas as etapas do projeto: questionários.

4.4 DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS DO ESTUDO

As variáveis do estudo foram, na verdade, construtos que tinham como objetivo identificar algumas variáveis de forma menos objetiva.

- Construto: a ação/ estrutura da modalidade Crossfit

O Crossfit possui como estrutura desenvolver um programa mais apto para preparar os alunos (que são de diferentes sexos e idades) para qualquer contingência física, sendo adaptado para a melhora do condicionamento físico de seus praticantes.

- Construto: o impacto sob os praticantes

Percepções quanto a prática da modalidade: percepções dos praticantes idosos quanto às aulas e locais da prática do Crossfit, em relação ao que gostaram ou não e relacionados também com as percepções de melhorias pós treinamento.

4.5 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS (INSTRUMENTOS DE PESQUISA)

Para mensurar as variáveis deste estudo foi escolhida a instrumentalização por coleta de dados, questionários. Os questionários (anexo 1 e anexo 2) possuem as vantagens de terem perguntas fechadas, que são perguntas fechadas as questões do trabalho com respostas fixas e preestabelecidas. A primeira parte do questionário foi constituída pela *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES), anexo 1, a qual foi usada para medir a percepção do grau de divertimento que os idosos obtiveram imediatamente após a prática do Crossfit.

Esta escala é composta por 18 itens de classificação quanto ao divertimento à atividade praticada, pontuadas de 1 a 7 sendo elas: Questão 1- eu adorei/eu odiei, questão 2- eu me senti entediado/eu me senti interessado, questão 3- eu não gostei/ eu gostei, questão 4- eu achei prazeroso/eu não achei prazeroso, questão 5- eu estava engajado nessa atividade/eu não estava nem um pouco engajado nessa atividade, questão 6- isso não foi nem um pouco divertido/isso foi muito divertido, questão 7- eu achei energizante/ eu achei cansativo, questão 8- isso me deixou deprimido/isso me deixou feliz, questão 9- foi muito agradável/foi muito desagradável, questão 10- eu me senti bem fisicamente enquanto fazia essa atividade/eu me senti mal fisicamente enquanto fazia essa atividade, questão 11- foi muito revigorante/não foi nem um pouco revigorante, questão 12- eu estou muito frustrado por isso/eu não estou nem um pouco frustrado por isso, questão 13- isso foi muito gratificante/ isso não foi nem pouco gratificante, questão 14- isso foi muito excitante/isso não foi nem um pouco excitante, questão 15- isso não foi nem um pouco estimulante/isso foi muito estimulante, questão 16- isso me deu uma forte sensação de realização/isso não me deu uma forte sensação de realização, questão 17- isso foi muito revitalizante/isso não foi nem um pouco revitalizante, questão 18- eu me senti como se houvesse outras coisas em que eu preferisse estar fazendo/eu me senti como se não houvesse nada mais que eu preferisse estar fazendo.

Os participantes responderam, a primeira parte do questionário, utilizando uma escala do tipo Likert, onde somente as respostas para as perguntas que não estão marcadas com asterisco (*) foram somadas de modo que o escore final pudesse variar de 7 a 49 pontos, sendo que, quanto mais próximo de 49, mais divertida foi considerada a prática da atividade.

Já a segunda parte consistia em 12 perguntas objetivas criadas sobre a percepção das aulas e 2 perguntas descritivas, permitindo aos respondentes compartilhar informações adicionais, caso desejassem.

4.6 TRATAMENTO DAS INFORMAÇÕES

A análise de dados foi realizada utilizando-se do método de categorização das respostas obtidas nas entrevistas semiestruturadas. A categorização é descrita por Bardin (2004) como o reagrupamento de

informações a partir de características comuns dos dados. Segundo Bardin (2004): a categorização é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos. As categorias são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos (unidades de registro, no caso da análise de conteúdo) sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão dos caracteres comuns destes elementos. (BARDIN, 2004, p. 117).

A análise de dados por categorização tem por objetivo a condensação dos dados para fornecer uma visualização simplificada dos dados brutos. As categorias foram desenvolvidas com base no resultado das entrevistas, ou seja, a categorização se dá com base na fala dos entrevistados (BARDIN, 2004).

4.7 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

Os dados apresentados nesta seção foram obtidos por meio de questionários respondidos por 7 idosos, acima de 60 anos, praticantes de Crossfit em uma academia específica de Porto Alegre/RS. Esses questionários incluíam perguntas relacionadas à opinião dos participantes sobre as aulas e o ambiente, suas preferências, e sugestões para possíveis melhorias pós treinamento.

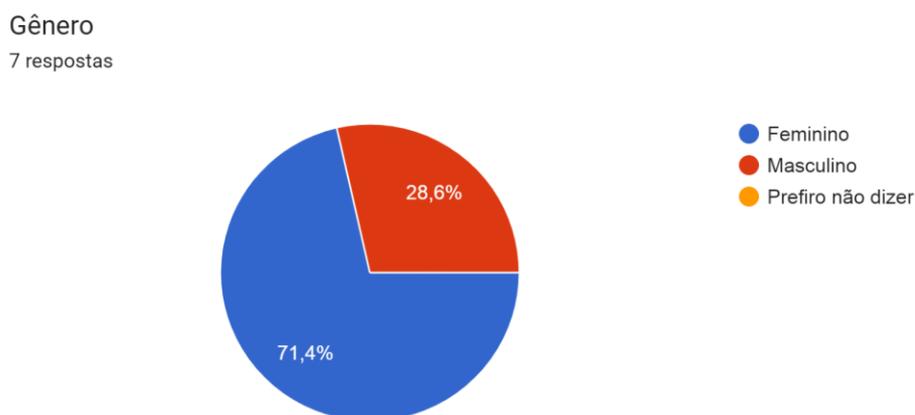
Os questionários foram enviados aos alunos na primeira quinzena de julho de 2024. Esses questionários foram preenchidos após as aulas de Crossfit, pois incluíam uma escala de diversão que deveria ser avaliada. Além disso, os questionários não foram necessariamente respondidos nos mesmos dias ou durante as mesmas aulas.

Conforme descrito nos procedimentos metodológicos, para facilitar a coleta de dados, o instrumento de pesquisa foi elaborado utilizando um formulário eletrônico desenvolvido na plataforma *Google Docs*. Com os dados obtidos nas perguntas de caráter qualitativo, projetadas para fornecer uma visão interna do público pesquisado, foram identificados os seguintes percentuais para os primeiros questionamentos.

Os escores obtidos, através da escala do tipo Likert, variaram em uma amplitude de 17 pontos (32 a 49 pontos), a média dos escores de todos os

participantes foi de $44,43 \pm 5,45$ pontos e mediana foi de 46 pontos. Dos 7 indivíduos entrevistados, 3 estavam abaixo da mediana e 3 acima da mediana. Considerando que o menor valor foi 32 pontos, e que amplitude possível seria 42 pontos (7 a 49 pontos), podemos indicar que todos os entrevistados estavam na metade superior da amplitude possível e, pela escala, que os entrevistados consideraram a atividade mais divertida do que o contrário.

A Figura 1, encontrada na segunda parte do questionário, expõe os percentuais referente ao sexo dos participantes.



Fonte: A pesquisadora, 2024.

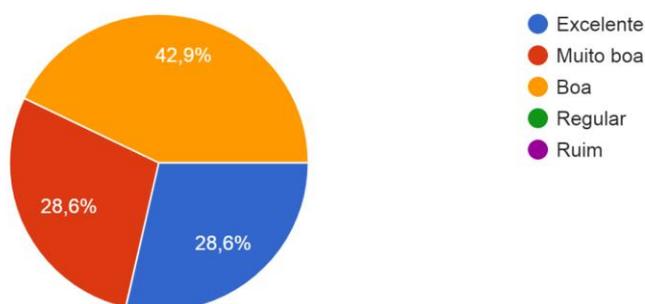
Figura 1. Gênero dos participantes

Dessa forma, podemos inferir que, nessa academia específica, o número de praticantes idosos era majoritariamente feminino. Além disso, todos os participantes acreditavam possuir uma condição de saúde boa ou muito boa, embora mais da metade tenha relatado alguma condição de saúde que pudesse interferir na prática da modalidade.

A Figura 2 mostra os percentuais referentes à saúde em geral dos entrevistados.

2. Como você descreveria sua saúde geral?

7 respostas



Fonte: A pesquisadora, 2024.

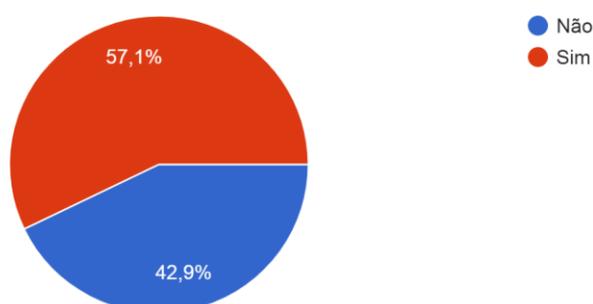
Figura 2. Descrição da saúde dos participantes.

Na Crossfit, indivíduos com mais de 55 anos são classificados como atletas masters tardios. Essa classificação visa proporcionar um melhor entendimento e uma abordagem mais adequada na prescrição de treinos para essa faixa etária. Há várias situações que causam variabilidade entre os atletas idosos, tornando o treinamento para essa população mais complexo, pois seu desenvolvimento não é previsível ou linear, ao contrário do que ocorre com crianças, por exemplo.

A Figura 3 ilustra os percentuais referentes a fatores que possam afetar sua prática de exercícios.

3. Você possui alguma condição de saúde que possa afetar sua prática de exercícios?

7 respostas



Fonte: A pesquisadora, 2024.

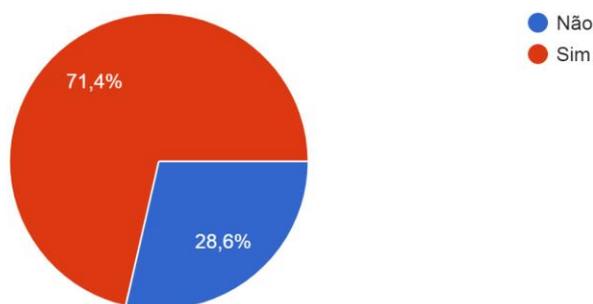
Figura 3. Condição de saúde e prática de exercícios físicos

A Crossfit destaca que a intensidade desempenha um papel crucial na redução do risco de lesões, uma vez que a intensidade reduzida está associada a um menor volume de exercício. De fato, os extremos do exercício de resistência e o treinamento prolongado (ou crônico) podem afetar negativamente a saúde dos atletas mais velhos (Eijsvogels et al., 2016, apud Crossfit Training, 2022).

Em relação à prática de atividades físicas antes do Crossfit, a maioria dos idosos indicou que já praticava alguma atividade física (figura 4). Quanto ao tempo de prática da modalidade, os entrevistados informaram que a realizavam há mais de um ano (Figura 5). No que diz respeito à frequência semanal das aulas de Crossfit, percebeu-se que os participantes as realizavam pelo menos três vezes por semana (Figura 6).

4. Você já praticava exercícios regularmente antes de começar o CrossFit?

7 respostas



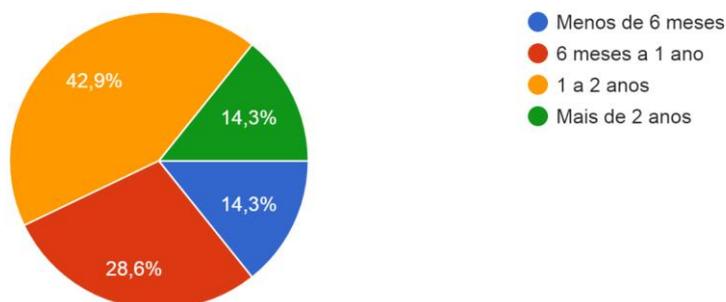
Fonte: A pesquisadora, 2024.

Figura 4. Exercícios físicos e regularidade

A figura 5 expõe os percentuais referentes ao tempo de prática da modalidade.

5. Há quanto tempo você pratica CrossFit?

7 respostas



Fonte: A pesquisadora, 2024.

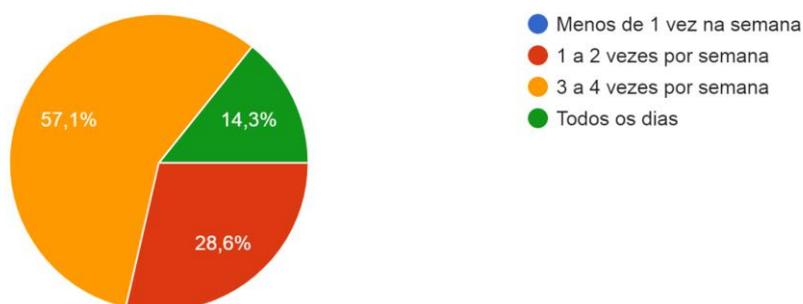
Figura 5. Tempo de prática de CrossFit

Segundo Fournier (2012, apud Crossfit Training, 2022), quando devidamente prescrito, o treino regular com intensidade é mais adequado para atletas mais velhos. Gast et al. (2013, apud Crossfit Training, 2022) afirmam que esse tipo de treinamento favorece a densidade óssea e a massa muscular magra, além de minimizar o declínio na capacidade de trabalho anaeróbio associado ao envelhecimento. Reaburn e Dascombe (2009, apud Crossfit Training, 2022) também corroboram essa ideia, demonstrando que a perda de capacidade funcional e força em pessoas idosas é um equívoco, pois esses fatores podem ser aprimorados com o treinamento, mesmo com o avanço da idade. Os atletas masters da Crossfit, que apresentam um condicionamento físico superior e maior força em comparação com pessoas sedentárias, comprovam que o treinamento pode efetivamente melhorar a condição física dos idosos.

A Figura 6 ilustra os percentuais referentes a frequência nas aulas de Crossfit.

6. Com que frequência você participa das aulas de CrossFit?

7 respostas



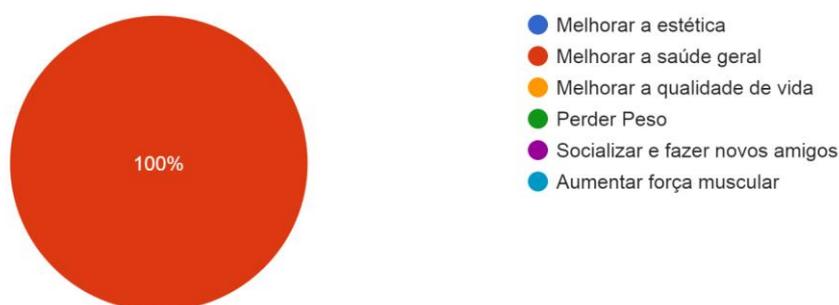
Fonte: A pesquisadora, 2024.

Figura 6. Frequência de participação nas aulas.

A figura 7 demonstra os percentuais referentes ao objetivo ao iniciar a prática da modalidade. Todos os respondentes mencionaram que seu principal objetivo ao iniciar a modalidade era a melhoria da saúde em geral. Em relação à motivação para procurar o Crossfit, a opção mais prevalente foi a percepção de que a modalidade se encaixava melhor para aquele grupo, seguida pela busca por mudanças na rotina e hábitos, e, por último, a indicação da modalidade por terceiros.

7. Quais os seus objetivos ao iniciar a prática do Crossfit?

7 respostas



Fonte: A pesquisadora, 2024.

Figura 7. Objetivos para a prática de CrossFit

A figura 8 mostra os percentuais referentes à motivação para procurar o Crossfit. De acordo com a Crossfit (2022), a principal motivação dos treinadores

e coaches deve ser não apenas prolongar a vida de seus clientes, mas também prevenir o declínio da funcionalidade associado ao envelhecimento, com o objetivo de garantir uma vida bem vivida. Dessa forma, a prescrição de treinamento, independentemente da idade, utiliza o princípio da intensidade relativa, que adapta o estímulo para corresponder aos níveis atuais de tolerância física e psicológica.

O programa define saúde como condicionamento físico ao longo da vida, ou, em termos mais técnicos, a capacidade de trabalho ao longo do tempo e em diferentes domínios modais, com o objetivo de aumentar essa capacidade de trabalho. Assim, o programa de Crossfit é universalmente escalável e pode ser praticado por pessoas idosas, pois, quando ajustado adequadamente, é um método muito eficaz para treinar atletas mais velhos e promover os benefícios do envelhecimento ativo (Crossfit, 2022).

8. Qual sua motivação para procurar a modalidade Crossfit?

7 respostas



Fonte: A pesquisadora, 2024.

Figura 8. Motivação para procurar a modalidade

De acordo com o Crossfit Training (2022, p. 22):

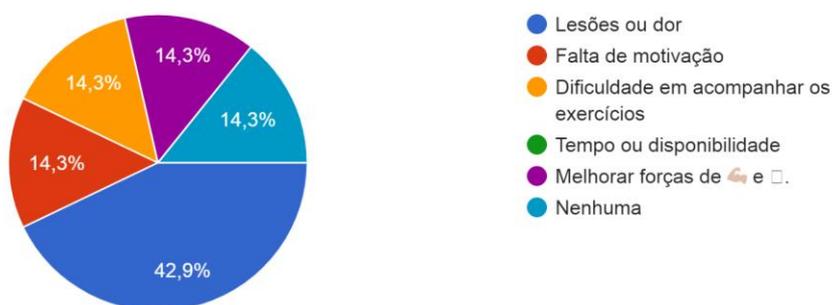
O programa da Crossfit é único em sua capacidade de treinar os componentes neurológicos do condicionamento físico, incluindo coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio. Isso é alcançado através da incorporação de padrões motores complexos, como ginástica e levantamento de peso olímpico. O programa enfatiza que, especialmente para alunos masters tardios com 55 anos ou mais, que podem achar essas habilidades neurológicas mais difíceis de aprender, a prática dessas atividades é fundamental. Embora o ensino desses componentes complexos seja adaptado para cada faixa etária, todos podem aprender ginástica e levantamentos olímpicos.

Por outro lado, é importante considerar o nível de prazer e diversão que o idoso sente ao realizar a atividade física. Segundo Rodrigues et al. (2021), o divertimento deve ser considerado uma variável chave na promoção e manutenção da atividade física, estando positivamente correlacionado com a motivação autônoma e negativamente com a motivação controlada. Ou seja, estudos mostram que quanto mais prazerosa e divertida for a atividade, maior será a aderência e a permanência do idoso a longo prazo. Além disso, a supervisão dos alunos durante a prática da atividade física é crucial. Não basta apenas a presença de um profissional no local; é essencial que o profissional adapte seu comportamento às necessidades dos praticantes, para que seja percebido como um verdadeiro suporte.

A figura 9 corresponde aos percentuais referentes aos desafios com a prática da modalidade. Referente aos desafios enfrentados na prática do Crossfit, a maioria dos entrevistados revelou que lesões e dores eram os maiores desafios, enquanto a dificuldade em acompanhar os exercícios e a falta de motivação foram igualmente mencionadas.

9. Quais são os maiores desafios que você enfrenta ao praticar Crossfit?

7 respostas



Fonte: A pesquisadora, 2024.

Figura 9. Desafios ao praticar CrossFit

No que tange à sensação de segurança durante a prática da modalidade (Figura 10), prevaleceu a resposta de que sempre se sentiam seguros. Além disso, os participantes responderam que sua qualidade de vida havia melhorado e que recomendariam a modalidade a outras pessoas (figura 11).

Sobre as possíveis melhorias nas aulas de Crossfit voltadas para os idosos, os participantes destacaram que as aulas eram excelentes, conforme representado nas seguintes respostas:

“Tenho profissionais excelentes no acompanhamento da prática por isso, no box que eu pratico me sinto segura. Não mudaria nada” **(Pessoa 2)**.

“Nossas aulas são excelentes.” **(Pessoa 3)**.

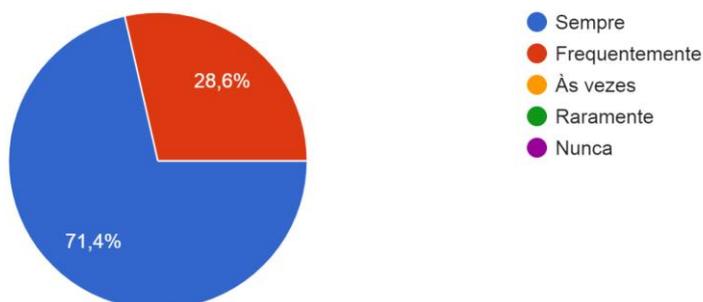
Entretanto, também foi mencionado que os idosos gostariam de receber mais atenção dos professores e que houvesse maior respeito às suas limitações durante as aulas:

“Ter mais atenção dos professores.” **(Pessoa 6)**.

“Respeito às limitações” **(Pessoa 1)**.

10. Você se sente seguro(a) praticando Crossfit?

7 respostas



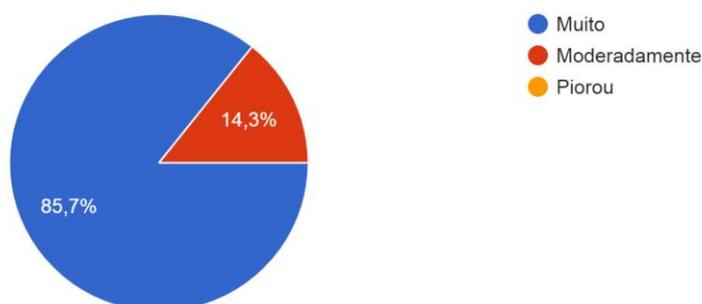
Fonte: A pesquisadora, 2024.

Figura 10. Sentimento em relação ao CrossFit

A Figura 11 expõe os percentuais referentes a melhora na qualidade de vida após o Crossfit.

11. Você sente que o Crossfit melhorou sua qualidade de vida?

7 respostas



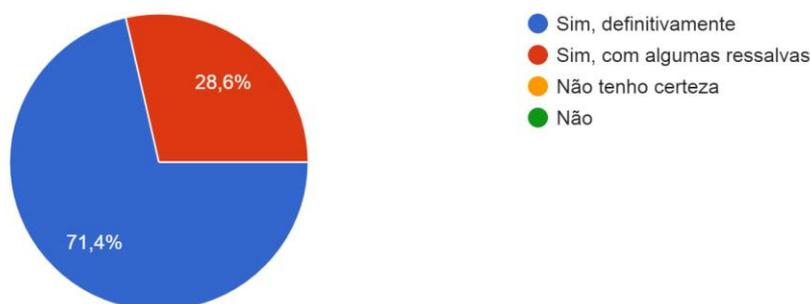
Fonte: A pesquisadora, 2024.

Figura 11. Sentimento em relação a melhora da qualidade de vida

A Figura 12 ilustra os percentuais referentes a possível indicação da modalidade para outras pessoas.

12. Você recomendaria a prática de CrossFit para outros idosos?

7 respostas



Fonte: A pesquisadora, 2024.

Figura 12. Recomendações sobre a prática de CrossFit

Por fim, em relação a questões que os respondentes desejaram compartilhar, foram apresentadas as seguintes respostas:

“Adoro e recomendo” (**Pessoa 1**).

“Por mais que durante os exercícios eu ache que não vou conseguir, após as aulas eu me sinto revigorada. A minha forma de lidar com meu corpo mudou para melhor. Me encontrei no Crossfit” (**Pessoa 2**).

“Crossfit para idosos é vida, é qualidade de vida, é poder ir e vir com autonomia, autoestima.” **(Pessoa 3)**.

“Que todos os idosos deveriam fazer, pois faz muito bem.” **(Pessoa 4)**.

Observou-se que os idosos que praticavam Crossfit consideravam ter uma boa saúde, mesmo enfrentando algumas questões que poderiam interferir na prática da atividade física em geral. Eles também revelaram que já praticavam outra modalidade antes de iniciar o Crossfit, o que indica que já eram fisicamente ativos. Apesar de enfrentarem desafios como dores e lesões, continuavam frequentando as aulas e, na maioria das vezes, se sentiam seguros durante a prática do Crossfit. Além disso, o questionário revelou que a maioria dos entrevistados, que procuravam a modalidade para melhorar a saúde em geral, perceberam uma melhora na qualidade de vida e estariam dispostos a recomendá-la a outras pessoas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As respostas obtidas evidenciam que os idosos praticam Crossfit com o objetivo de melhorar sua saúde e qualidade de vida, um benefício que, de fato, é confirmado pelos entrevistados. Entretanto, os dados levantados mostram que alguns idosos enfrentam dores e lesões como desafios para continuar com a prática dessa modalidade.

Além disso, foi mencionado nas respostas descritivas que alguns respondentes sentiram a necessidade de receber mais atenção dos professores e que estes respeitassem mais suas limitações. Essas opiniões são de extrema importância, especialmente considerando que, muitas vezes, as aulas para idosos ocorrem em conjunto com outros grupos, o que pode ocasionar situações de desconforto ou inadequação. Assim, essas questões poderiam ter sido mais enfatizadas e tornadas obrigatórias, para proporcionar uma resposta mais detalhada sobre a percepção dos entrevistados, permitindo uma análise mais apurada.

A parte referente à escala de diversão gerou alguma confusão, possivelmente devido ao formato em que foi realizada, utilizando o Google Docs. Portanto, essa seção deve ser revisada para tornar o questionário mais sucinto,

simples e objetivo, facilitando a compreensão dos idosos no momento de responder.

Por fim, sugere-se que, futuramente, o questionário seja aplicado de forma presencial em mais boxes de Crossfit, para obter informações mais amplas sobre a percepção dos idosos. Além disso, é importante reconhecer as limitações relacionadas ao número de pessoas entrevistadas, que poderiam ser mitigadas com a ampliação da faixa etária dos participantes. Outro ponto a ser considerado é a limitação na literatura sobre a prática do Crossfit por idosos, uma vez que essa modalidade ainda é relativamente nova.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 21 abr. 2024.

CROSSFIT BRASIL. 2014. Disponível em: www.crossfitbrasil.com.br.

CROSSFIT LLC. **Guia de treinamento de nível 1**. Crossfit Training, 2021.

Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf. Acesso em: 05 abr. 2024.

CROSSFIT TRAINING. Coaching the Aging Athlete Training. **Crossfit Education**, 2022. Disponível em:

https://assets.crossfit.com/pdfs/seminars/sme_masters_trainingguide.pdf. Acesso em: 05 abr. 2024.

DIEGOLI, J. **Tudo sobre CROSSFIT**, 2014. Disponível em:

<http://operacorpis.wordpress.com/tag/joel-fridman>. Acesso em: 05 abr. 2024.

DOMENICO, Leonardo; SCHUTZ, Gustavo Ricardo. Motivação em idosos praticantes de musculação. **Revista Digital - Buenos Aires**, Ano 13, n. 130, mar. 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 20 abr. 2024.

GAYA, Adroaldo. **Projetos de pesquisa científica e pedagógica: o desafio da iniciação científica**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2016.

GLASSMAN, G. Guia de treinamento - CrossFit. CrossFit, Inc., 2005.

Coletânea de artigos publicados no CrossFit Journal, escritos principalmente pelo Técnico Greg Glassman. Disponível em: <http://library.crossfit.com/>.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em:

<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/3002>. Acesso em: 16 abr. 2024.

NASCIMENTO, C. M. M.; OLIVEIRA, A. P. S. de; LIMA, J. C. de; LIMA, Á. R. de; LINS, C. C. dos S. A.; CORIOLANO, M. das G. W. de S. Use of the activities and participation profile to assess the functioning of physically inactive elderly. **Fisioterapia Em Movimento**, v. 35, e35119, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35119>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Atividade física e saúde na Europa: evidências para a ação**. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2006. Acesso em: 21 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Acesso em: 21 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2006. Acesso em: 21 abr. 2024.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 51, jul. 2002.

REVISTA MYBOX. 2016. Disponível em: www.myboxmag.com.br.

RHEINHEIMER, Michele. **A motivação de idosos à prática de atividades físicas**. Trabalho de Conclusão do Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

RODRIGUES, F.; TEIXEIRA, D.; MACEDO, R.; NEIVA, H.; CID, L.; MONTEIRO, D. O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 26, p. 5303–5313, out. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.01832020>.

RODRIGUES, F.; TEIXEIRA, D.; MACEDO, R.; NEIVA, H.; CID, L.; MONTEIRO, D. O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 26, p. 5303–5313, out. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.01832020>.

SILVA, D. J. da; SANTOS, L. dos; SOUZA, Y. S. de; VALENÇA NETO, P. da F.; SANTANA, P. dos S.; ALMEIDA, C. B. de; CASOTTI, C. A. Physical fitness according to the level of physical activity in older people: a cross-sectional analysis. **Fisioterapia Em Movimento**, v. 36, e36134, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/fm.2023.36134>.

VERAS, R. P.; RAMOS, L. R.; KALACHE, A. Crescimento da população idosa no Brasil: transformações e conseqüências na sociedade. **Revista De Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 225–233, 1987. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101987000300007>.

ANEXO 1 - QUESTIONÁRIO PARTE 1: ESCALA PACES

Por favor, avalie como você se sentiu durante o exercício que acabou de realizar

* Eu adorei	1	2	3	4	5	6	7	Eu odiei
Eu me senti entediado(a)	1	2	3	4	5	6	7	Eu me senti interessado(a)
Eu não gostei	1	2	3	4	5	6	7	Eu gostei
* Eu achei prazeroso	1	2	3	4	5	6	7	Eu não achei prazeroso
* Eu estava engajado(a) nessa atividade	1	2	3	4	5	6	7	Eu não estava nem um pouco engajado(a) nessa atividade
Isso não foi nem um pouco divertido	1	2	3	4	5	6	7	Isso foi muito divertido
* Eu achei energizante	1	2	3	4	5	6	7	Eu achei cansativo
Isso me deixou deprimido	1	2	3	4	5	6	7	Isso me deixou feliz
* Foi muito agradável	1	2	3	4	5	6	7	Foi muito desagradável
* Eu me senti bem fisicamente enquanto fazia essa atividade	1	2	3	4	5	6	7	Eu me senti mal fisicamente enquanto fazia essa atividade
* Foi muito revigorante	1	2	3	4	5	6	7	Não foi nem um pouco revigorante
Eu estou muito frustrado(a) por isso	1	2	3	4	5	6	7	Eu não estou nem um pouco frustrado(a) por isso
* Isso foi muito gratificante	1	2	3	4	5	6	7	Isso não foi nem um pouco gratificante
* Isso foi muito excitante	1	2	3	4	5	6	7	Isso não foi nem um pouco excitante
Isso não foi nem um pouco estimulante	1	2	3	4	5	6	7	Isso foi muito estimulante
* Isso me deu uma forte sensação de realização	1	2	3	4	5	6	7	Isso não me deu uma forte sensação de realização
* Isso foi muito revitalizante	1	2	3	4	5	6	7	Isso não foi nem um pouco revitalizante
Eu me senti como se houvesse outras coisas em que eu preferisse estar fazendo	1	2	3	4	5	6	7	Eu me senti como se não houvesse nada mais que eu preferisse estar fazendo

ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO PARTE 2:

1. Gênero:

Masculino

Feminino

Outro

Prefiro não dizer

2. Como você descreveria sua saúde geral?

Excelente

Muito boa

Boa

Regular

Ruim

3. Você possui alguma condição de saúde que possa afetar sua prática de exercícios?

Não

Sim

4. Você já praticava exercícios regularmente antes de começar o CrossFit?

Não

Sim

5. Há quanto tempo você pratica CrossFit?

Menos de 6 meses

6 meses a 1 ano

1 a 2 anos

Mais de 2 anos

6. Com que frequência você participa das aulas de CrossFit?

Menos de 1 vez por semana

1 a 2 vezes por semana

3 a 4 vezes por semana

5 ou mais vezes por semana

7. Quais os seus objetivos ao iniciar a prática do Crossfit?

Melhorar a estética

Melhorar a saúde geral

Melhorar a qualidade de vida

Perder Peso

Socializar e fazer novos amigos

Aumentar força muscular

Outros

8. Qual sua motivação para procurar a modalidade Crossfit?

- Indicação (amigo ou médico)
- Atividade física da moda
- Visualizou resultado em outras pessoas
- Encontrar atividade que mais se encaixe com você
- Conhecer pessoas novas
- Mudar hábitos e rotina
- Outros (especifique): _____

9. Quais são os maiores desafios que você enfrenta ao praticar Crossfit?

- Lesões ou dor
- Falta de motivação
- Dificuldade em acompanhar os exercícios
- Tempo ou disponibilidade
- Outro

10. Você se sente seguro(a) praticando Crossfit?

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

11. Você sente que o Crossfit melhorou sua qualidade de vida?

Muito

Moderadamente

Pouco

Não fez diferença

Piorou

12. Você recomendaria a prática de CrossFit para outros idosos?

Sim, definitivamente

Sim, com algumas ressalvas

Não tenho certeza

Não

13. O que você gostaria de melhorar nas aulas de CrossFit voltadas para idosos?

14. Tem mais alguma coisa que você gostaria de compartilhar sobre sua experiência com CrossFit?