

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO  
FÍSICA

DANILO SOUZA DE FREITAS  
GUILHERME DA SILVA MENDONÇA  
JESSICA BATISTA DE ANDRADE

**EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA  
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

RECIFE/2022

DANILO SOUZA DE FREITAS  
GUILHERME DA SILVA MENDONÇA  
JESSICA BATISTA DE ANDRADE

## **EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire.

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

F866e Freitas, Danilo Souza de  
Efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida dos idosos /  
Danilo Souza de Freitas, Guilherme da Silva Mendonça, Jessica Batista  
de Andrade. Recife: O Autor, 2022.

24 p.

Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Idosos. 2. Qualidade de vida. 3. Treinamento funcional.. I.  
Mendonça, Guilherme da Silva. II. Andrade, Jessica Batista de. III. Centro  
Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedico esse trabalho aos estudantes de educação física cujo sonho é ser objeto de esperança para a vivência do público de maior idade.*

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*  
*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 TREINAMENTO FUNCIONAL .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 ENVELHECIMENTO .....</b>	<b>11</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>12</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>13</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

DANILO SOUZA DE FREITAS  
GUILHERME DA SILVA MENDONÇA  
JESSICA BATISTA DE ANDRADE  
JUAN CARLOS FREIRE

**Resumo:** Este trabalho foi realizado tendo como proposta analisar a descrição da relação entre o desenvolvimento das atividades físicas diárias e sociais dos idosos, visando o bem-estar e a melhoria na perspectiva de vida dos mesmos. Manuseando indicadores de ações como caminhar, agachar, empurrar e puxar, atrelado a métodos funcionais de movimentos que teve transferência para as tarefas cotidianas e com reforços na estabilidade, flexibilidade e equilíbrio. Tendo como ponto de partida o conceito de treinamento funcional, enquanto indicador primordial, e o destringir de suas nuances, atrelado a indicadores sociais do público-alvo em questão, "melhor idade", o trabalho foi desenvolvido em meio a proposta de servir como material de base a outros profissionais. Para tanto, enquanto ferramenta metodológica, foi necessário, por meio de uma pesquisa qualitativa, um levantamento de referencial bibliográfico, com o intuito de descrever e analisar as mudanças fisiológicas e sociais no indivíduo. Por fim, como resultado imediato de pesquisa, torna-se evidente resultados significativos na vida do público-alvo avaliado, seja em melhoria na rotina cotidiana, aumento de força muscular, capacidade funcional melhorada, além de ascensão e estabilidade significativa em aspectos mentais, emocionais e sociais.

**Palavras-chave:** Idosos. Qualidade de vida. Treinamento funcional.

## 1 INTRODUÇÃO

Um novo método de treino que se baseia na funcionalidade corporal vem ganhando visibilidade. Sua execução tem como uma variedade de movimentos considerados atividades e exercícios funcionais (COLADO, CHULVI, HEREDIA, 2008; HEREDIA, PEÑA, MORAL, 2011). A proposta desse tipo de treinamento tem como foco principal aprimorar o desenvolvimento das atividades da vida diária (AVD) e atividades naturais (HEREDIA; ISIDRO; CHULVI; MATA, 2011).

De acordo com o dicionário de Michaelis (2009), o termo treinamento funcional consiste em exercícios variados, com foco no preparo físico ou no aperfeiçoamento de habilidades com fins práticos. Assim sendo, o treinamento funcional tem como objetivo a execução de movimentos do dia a dia.

Em concordância com o que foi dito, o American College of Sports Medicine (2009) também conceitua o exercício funcional como uma tarefa executada em oposição a uma resistência em que a força resultante impacta de modo direto no desempenho das atividades da vida diária (AVD) e também nas ações cinesiológicas do esporte.

As atividades rotineiras são os atos que as pessoas fazem repetidamente ao longo do dia. Ações como caminhar, agachar, levantar, empurrar, puxar, rotacionar e assim por diante. A partir disso, o treinamento funcional tem como objetivo ajudar na execução dos movimentos naturais (TEIXEIRA; EVANGELISTA, 2014). Não só pode-se aprimorar esses tipos de atividades quando se é treinável, mas também pode-se ter a perda da qualidade ao passar do tempo, e principalmente quando nos tornamos idosos(as).

Para o maior entendimento sobre o decréscimo dos movimentos do idoso, devemos diferenciar o envelhecimento da velhice. De acordo com Schneider; Irigaray (2008), o envelhecimento possui dois fatores que são intrínseco e extrínseco, demonstrando vários aspectos biológicos, psicológicos, intelectuais, econômicos e funcionais. Não é algo que se estabelece pela idade cronológica, mas sim efeitos de experiências passadas, e de como isso irá afetar futuramente. É um conjunto de aprendizados pessoais, sociais, e culturais.



Já para Duarte (2008) o envelhecimento é irreversível, pois é uma etapa própria de todo indivíduo, e apresenta alguns aspectos: Não depende da vontade do ser humano, visto que todos nós nascemos, desenvolvemos, crescemos, envelhecemos e morremos. E mesmo que ainda tenha ocorrido todo o desenvolvimento da medicina, coisa nenhuma pode mudar.

Para muitos da sociedade, uma pessoa quando se torna idoso(a), transmite um sentido de invalidez, fraqueza, enfermidade e de ser incapaz de completar tarefas diárias. Segundo Menezes (1999) uma das principais questões sobre a velhice, é notar que essa é a última fase da vida. Entretanto, não se deve enaltecer o velho e a velhice, e sim reconhecer que a essência do ser humano, não é encontrada somente na juventude.

Pode-se notar que o envelhecimento vem crescendo ao passar dos anos. De acordo com Vasconcelos (2012) em um passado recente, a maioria da população era jovem, mas percebe-se que hoje em dia o número de grupos com pessoas com mais de 60 anos de idade é cada vez mais notável. Com isso, a atividade física pode ser um grande influenciador, para aumentar a qualidade de vida dessa população mais velha.

Segundo Paschoal (2004) o significado de qualidade de vida na velhice deriva da compreensão do que foi conquistado de seus objetivos no que se acredita ser uma boa vida e na felicidade do que foi feito até o momento. Ainda de acordo com Paschoal, nessa qualidade de vida existem dois fatores: autonomia e se há presença de doenças crônicas.

Um dos principais motivos para pessoas acima dos 70 anos começarem a se exercitar, é justamente a melhora da saúde, aumento da socialização e ganhos neurais (SHEPHARD, 1990). Nesse grupo o exercício físico de forma constante tem um grande benefício no aumento e na estabilidade da força e da potência muscular, correção da mobilidade, da autonomia, redução de quedas e possíveis fraturas (TAYLOR, 2004).

O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida dos idosos. Em contribuição para esse propósito, os objetivos específicos se fizeram favoráveis na compreensão de como a prática de exercícios funcionais influenciou no bem estar e na perspectiva de vida do idoso e pontuar as mudanças realizadas fisiologicamente e socialmente partindo da prática dos exercícios funcionais.

Continuamente, a justificativa foi com base no aumento em grande escala da população idosa, e com isso deve-se chamar a atenção ao número de pessoas desse grupo que não praticam nenhum tipo de atividade ou exercício físico. Também é significativo a importância de estudos que apontem os efeitos do treinamento funcional voltado especificamente para o público da terceira idade (NETO; CASTRO, 2012).

Pensando nessa esfera apresentada, o estudo se fez pertinente enquanto mecanismo informacional para que seja uma boa base científica, visando novos manuscritos posteriormente, e com isso serem resolvidas as lacunas existentes sobre o tema. Além disso, visando a integração das propostas lançadas na comunidade social, organizando a mobilização de atividades psíquicas, beneficiando em várias condições, tais como a consciência, atenção, orientação, memória e afetividade.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 TREINAMENTO FUNCIONAL**

O treinamento funcional vem cada vez mais ganhando espaços em academias da atualidade, por ser um tipo de treinamento que muitas pessoas se identificam pois é livre de maquinários e também por ser um método diferente do tradicional. Esse tipo de treinamento pode parecer novo, mas é muito mais velho do que se imagina. Não se sabe ao certo o ano em que surgiu o treinamento funcional, mas segundo Monteiro e Evangelista (2015) ele teve origem com os profissionais da área de fisioterapia.

Ainda segundo Monteiro e Evangelista (2015) os fisioterapeutas usavam um método em que o paciente replicava os movimentos do seu dia em casa e no trabalho durante a sessão de reabilitação, fazendo com que o enfermo voltasse rapidamente ao seu cotidiano, após uma cirurgia ou contusão. Sendo assim, procuravam saber se a pessoa agachava muito, ou se puxava/empurrava algo resistente, e trabalhavam na recapacitação mais breve possível.

De acordo com Boyle (2015) o funcional, treinamento do core (região do centro do corpo, compostos por músculos que têm funções posturais) e territórios de desestabilização são só algumas demonstrações de uma boa prescrição de exercícios. Mas outras técnicas também podem ser inseridas, como fazer exercícios combinados em diferentes planos e o uso do peso corporal, porém são básicos e

pouco eficazes para pessoas já treinadas, portanto, são usados com mais frequência em iniciantes.

O treinamento funcional é definido por D'elia (2016) como a execução de movimentos como: puxar, empurrar, estabilizar, levantar, arremessar, correr ou saltar. É uma forma de fazer com que o corpo humano possa realizar movimentações bem mais eficazes, elevando a sua performance e diminuindo riscos de lesões. A definição do que vai ser trabalhado no treino depende do objetivo a ser alcançado, a capacidade do atleta ou aluno, entre outros aspectos.

A diminuição das práticas de atividades físicas constantes para o idoso, colabora para o declínio da aptidão física e o aparecimento de várias doenças, conseqüentemente o decréscimo de níveis funcionais. Por causa disso, a execução de exercícios com foco funcional, é um tipo de método para evitar as perdas da aptidão funcional (TRIBESS, 2005).

## **2.2 ENVELHECIMENTO**

De acordo com Lima (2010) o envelhecimento refere-se a um desenvolvimento que ocorre universalmente, gradualmente e de modo irreversível, acarretando modificações e alterações com o passar do tempo. Estão ligados ao envelhecimento fatores internos, onde se encaixam os patrimônios genéticos e os externos, que é o estilo de vida, a disciplina e onde o sujeito está inserido no dia a dia.

O envelhecimento é um procedimento fisiológico que é natural de todo ser humano, nas quais os acometimentos são as mudanças na capacidade funcional, bioquímica e psicológica, que juntamente a isso, também ocorre o decréscimo da autonomia do indivíduo, logo, o mesmo tem uma grande chance de se tornar mais frágil e mais exposto a contrair alguma enfermidade (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018).

Segundo Ewers, Rizzo e Filho (2008) o corpo humano está em constante mudança na parte imunológica, com isso temos uma alteração morfológica e funcional. Dentre essas mudanças na parte imunológica, está a redução das células natural killer (NK) que é uma célula de defesa do nosso sistema e tem como função o reconhecimento de outras células estranhas infectadas por vírus ou que tenham algum tipo de alteração.

Outro tipo de mudança decorrente do envelhecimento atinge o sistema hormonal, onde o indivíduo idoso começa a produzir cortisol (hormônio do estresse) em um nível mais elevado. Esse aumento do estresse, pode gerar uma sobrecarga na parte emocional, podendo gerar vulnerabilidade psicológica, ajudando assim ao aparecimento de casos depressivos e distúrbios psicossomáticos (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

A pesquisa bibliográfica está introduzida especialmente na área acadêmica, e tem como objetivo o aperfeiçoamento, manutenção e melhora no conhecimento, através de apuração científica de trabalhos já elaborados e expostos (SOUSA et al., 2021). Segundo Andrade (2010) esse tipo de pesquisa é essencial para qualquer ensino superior, pois é a partir dela que se inicia outros tipos de pesquisas como uma de laboratório ou de campo.

Visando o objetivo deste trabalho, foi realizado uma busca de dados através de pesquisa bibliográfica nas bases de dados eletrônicas, PubMed, SciELO, periódicos capes e Google Acadêmico utilizando dos seguintes descritores: “treinamento funcional”, “qualidade de vida” e “idosos”, e para conexão dos descritores foi utilizado o operador booleano AND.

Dentre os critérios de inclusão estão: artigos científicos, tese de mestrado, revistas científicas, limitando em linha temporal de 10 anos, na língua portuguesa. E dos critérios de exclusão: estudos de revisão, com erros metodológicos, indisponíveis na íntegra.

O objetivo do estudo foi o enriquecimento da parte teórica baseado em estudos científicos, que possa auxiliar profissionais da área que tenham a intenção de intervir, de modo prático, com o trabalho nessa população (idosos a partir de 65 anos, por sexo, raça, renda, em nível Brasil, zona rural/urbana), por meio dessa modalidade de treino funcional.

Continuamente, após o levantamento de dados informacionais, foi necessário um detalhamento conceitual e relacional quanto os processos que visam a diminuição da capacidade funcional e musculoesquelético dos idosos, cuja hipótese está pautada na utilização de exercícios próprios para melhoria desse fenômeno. Por fim, após uma análise prévia em documentos e uma posterior correlação e

tentativa de comprovação de hipóteses, o trabalho foi escrito em modelo de artigo, cujo intuito é a disseminação de informação e propagação da metodologia científica.

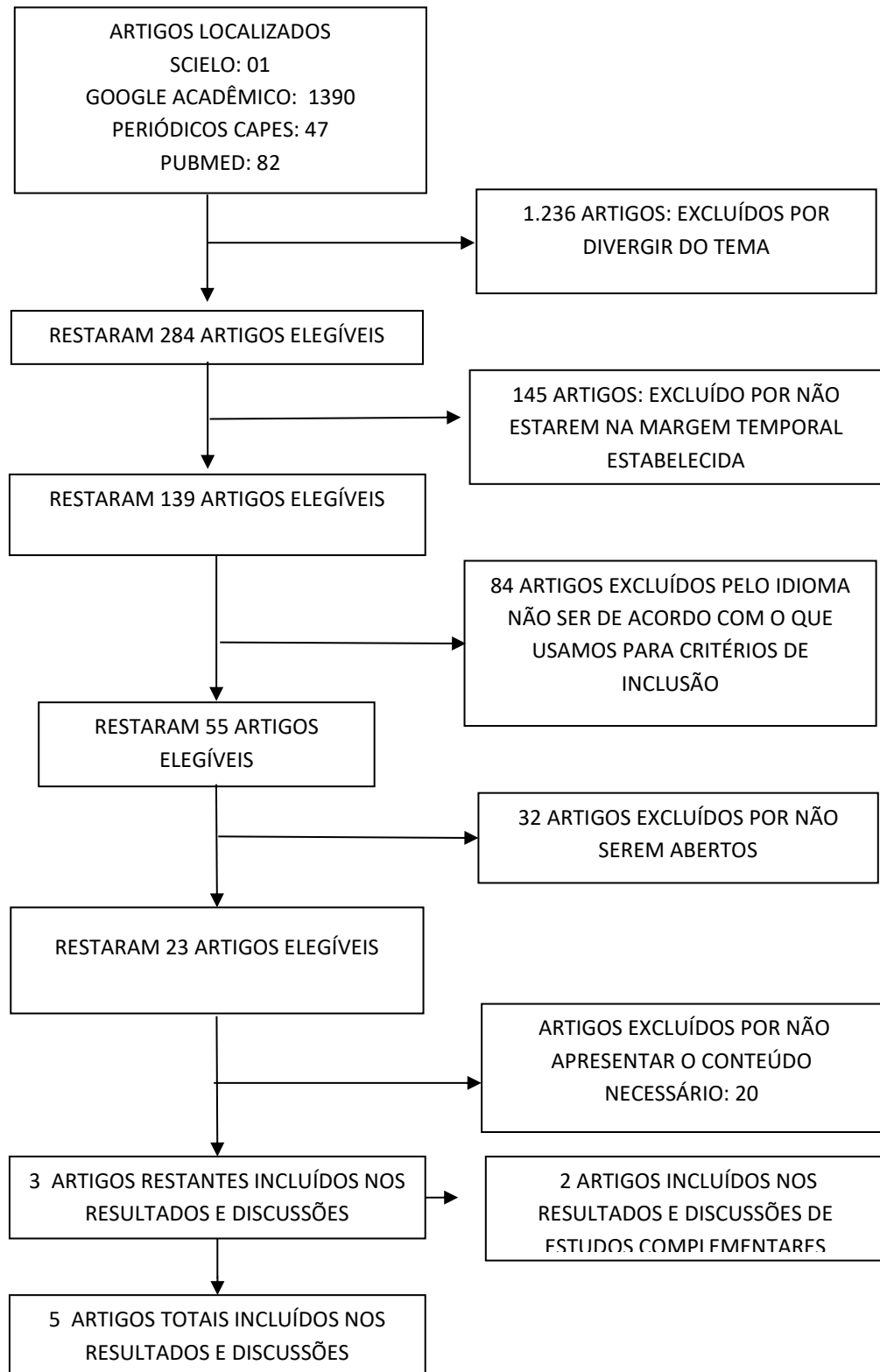
#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Visando o enriquecimento de informações na literatura, foi feita uma busca dos trabalhos nos bancos de dados eletrônicos, tais como: Scielo, Periódicos Capes, PubMed e Google Acadêmico. Inicialmente foram filtrados 1520 estudos em geral, usando como base as palavras chaves “treinamento funcional”, “qualidade de vida” e “idosos” além da aplicação do operador booleano “AND”, 1236 artigos foram excluídos por divergir com o tema do presente trabalho, restando assim 284 artigos, 145 artigos foram excluídos por não estarem na margem temporal estabelecida de 10 anos (2012-2022), restando 139 artigos elegíveis. Desses 84 artigos foram excluídos por não estarem no idioma português do Brasil, restando 55 artigos, dos quais 32 artigos excluídos por não estarem mais disponíveis na íntegra ou por cobrarem taxa para acessar, restando 23 artigos. Decerto, 20 artigos foram excluídos por não ter o conteúdo necessário, restando 3 artigos que foram elegíveis e incluídos nos resultados e discussões e 2 artigos foram adicionados por estudos complementares, totalizando 5 artigos incluídos nos resultados e discussões, como apontado na figura 1.

Diante de todos os artigos citados, vemos os benefícios ocasionados pela prática de treinamento funcional na qualidade de vida dos idosos. Estudos experimentais mostram as benéficas evolução e melhoria na rotina diária e na qualidade de vida da população da terceira idade.

Neta Maria et al (2016) através de um estudo experimental com trinta idosas classificadas como pré-frágeis segundo os critérios estabelecidos por Fried et al. (2001) evidenciaram que ao comparar o grupo funcional com o grupo controle após 12 semanas de intervenção, houveram diferenças estatisticamente significativas em todas as medidas de força muscular e na qualidade de vida, sendo o treinamento funcional apresentado como forma de trabalho eficiente em todas as variáveis analisadas, após 12 semanas. Na força dinâmica máxima, todas as idosas apresentaram aumentos estatisticamente significativos no supino (26%), na remada (39%) e no meio agachamento (27%), em relação ao pré-teste.

**Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos**



Corroborando com os resultados anteriormente citados, Ferreira e Mendes (2019) em seu estudo experimental, realizaram uma investigação com 20 idosos com idade mínima de 60 anos, sendo 10 que participaram dos programas de exercício físico e 10 que não participaram. O programa de treino foi realizado durante oito semanas de treinamento funcional com duração de 45 minutos por aula, duas vezes na semana.

E para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o questionário SF36, que consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. O treinamento funcional se mostrou benéfico não só para a saúde física dos indivíduos que participaram dos programas de exercício, mas também apresentou melhora na qualidade de vida, quando comparado ao grupo que não praticou os exercícios.

Seguindo o estudo de Pereira et al. (2017), no que tange a avaliação de equilíbrio, foi utilizado as Escalas de Equilíbrio de Berg e Tinetti. Para avaliação da funcionalidade nas atividades cotidianas, foi usado o Índice de Katz. A distribuição da amostra foi separada de forma percentual, composta por 77% do gênero feminino e 23% do masculino. O critério de seleção foi pautado na: a) média de idade (69,04), b) nota do exame mental (a qual teve variância de 22 pontos (4,7%) até 28 e 29 pontos (14%), c) escore de alfabetização e realização de procedimentos adaptativos.

O procedimento realizado em 24 sessões demonstrou neste estudo, grande evolução no equilíbrio de idosos não institucionalizados, mas não se mostrou diferente ao serem avaliados pela realização de atividades de vida diária, entretanto os resultados apontam a eficácia do protocolo no sentido de redução dos riscos de quedas permitindo com que este público permaneça mais ativo e diminua a inabilidade decorrente de lesões desencadeadas pelas alterações fisiológicas sistêmicas. Portanto, indica-se que o treinamento funcional seja realizado em idosos a fim de permitir melhor desempenho motor (PEREIRA et al. 2017).

Em uma outra intervenção realizada por Oliveira et al (2019), foi feito um estudo transversal composto por 50 idosos(as) praticantes de treinamento funcional na faixa de 60 e 70 anos em uma academia do município de Maringá/PR. Um questionário semiestruturado elaborado pelos autores foi utilizado para avaliar o perfil sociodemográfico, de saúde e de prática de treinamento funcional dos idosos. Para avaliar a qualidade de vida dos participantes foram utilizados os instrumentos

elaborados pela Organização Mundial da Saúde, o WHOQOL-Bref (FLECK et al., 2000) e o WHOQOL-Old (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2006).

Cada coleta durou em média 15 minutos. Os resultados do estudo mostram que idosos praticantes de treinamento funcional na academia selecionada possuem boa percepção de saúde, ingerem quantidade significativa de medicamentos e não possuem histórico de quedas. A qualidade de vida no domínio da intimidade é maior nos idosos mais jovens (OLIVEIRA, 2019).

Na análise de Guimarães et al (2020) foi realizado um teste durante 8 semanas de treinamento com grupos composto por 22 idosos sendo 11 do GC (Grupo Controle) e 11 do GE (Grupo Experimental). O GE incluiu indivíduos praticantes de atividades físicas regulares de treinamento de força há pelo menos seis meses e o GC não praticantes de atividades físicas regulares.

Diante de todos os testes realizados o referente estudo constatou-se que, ao se tratar do protocolo de Autonomia Funcional (GDLAM), o GC tanto em seus testes quanto nos retestes mostrou resultados semelhantes em seu IG ficando assim com escore fraco. Por sua vez o GE obteve melhor desempenho no reteste quando comparado ao teste elevando seu resultado no IG de fraco para regular. No protocolo de Aptidão Física (SFT) o mesmo acontece tendo o GC mantido seu desempenho e o GE obtendo melhoras significativas. Com isso os resultados mostram que o período de treinamento e as suas relações de volume e intensidade, promovem uma maior percepção do esquema corporal, influenciando de forma positiva as capacidades associadas à autonomia funcional e dessa forma, esses resultados sugerem que uma vida ativa proporciona ao idoso maior segurança para execução de suas atividades diárias.



**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Ferreira; Mendes (2019).	Verificar a PA antes e depois das sessões de treinamento, a melhora do VO <sup>2</sup> e verificar valores médios de qualidade de vida dos participantes.	Experimental.	Indivíduos hipertensos com idade mínima de 60 anos, frequentadores do núcleo de apoio à saúde da família das cidades de Ibituba e Garopaba – SC.	20 indivíduos, sendo 10 indivíduos hipertensos, que participaram do programa de exercício físico e 10 indivíduos do grupo controle que não participaram do programa de treinamento.	Através dessa pesquisa verificou-se que grande parte dos indivíduos participantes deste estudo encontra-se com o seu VO <sup>2</sup> em um nível considerado “bom”. Com relação à qualidade de vida pode-se concluir que os praticantes de exercícios físicos encontram-se em uma pontuação melhor do que os indivíduos não praticantes. Com relação à pressão arterial sistólica e diastólica média dos participantes do estudo, verificou-se que os treinamentos foram eficientes para reduzir significativamente a pressão arterial de pacientes hipertensos praticantes de exercícios físicos.
Pereira; Gomes; Bezerra; Oliveira; Santos; (2017).	Verificar o impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados.	Experimental.	21 idosos não institucionalizados, com idade média de 69 anos.	Escala de Equilíbrio de Berg, e Escala de Equilíbrio Marcha de Tinetti e Índice de Independência de Atividades de Vida Diária de Katz.	A realização do protocolo realizado em um total de 24 sessões mostrou-se eficaz em várias variáveis, proporcionando saúde e qualidade de vida. O programa de treinamento funcional aplicado influenciou na redução de riscos de quedas, tornando os idosos mais ativos e seguros para realizar suas atividades.

<p>Neta; Neto; Dantas; Almeida; Wichi; Grigoletto  (2016).</p>	<p>Verificar os efeitos do treinamento funcional na força, potência muscular e qualidade de vida de idosas pré-frágeis.</p>	<p>Experimental.</p>	<p>idosas pré-frágeis (aproximadamente 63 anos).</p>	<p>Grupo controle (GC=15) e Grupo Funcional (GTF=15).</p>	<p>O presente protocolo de treinamento funcional apresenta-se eficaz no aumento da força dinâmica máxima, da potência muscular e para a melhora da qualidade de vida de idosas pré-frágeis.</p>
<p>Oliveira; Silva; Freire; Batista; Júnior  (2019).</p>	<p>Analisar as condições de saúde e a qualidade de vida de idosas praticantes de treinamento funcional em uma academia do município de Maringá/PR que oferece atendimento específico à população idosa.</p>	<p>Transversal</p>	<p>A amostra foi escolhida de forma intencional e por conveniência, composta por 50 idosos, de ambos os sexos, praticantes exclusivamente de treinamento funcional, no mínimo há três meses, em uma academia localizada no município de Maringá/PR, que oferece atendimento específico para população idosa.</p>	<p>Um questionário semiestruturado elaborado pelos autores foi utilizado para avaliar o perfil sociodemográfico, de saúde e de prática de treinamento funcional dos idosos. Para avaliar a qualidade de vida dos participantes foram utilizados os instrumentos elaborados pela Organização Mundial da Saúde, o WHOQOL-Bref (FLECK et al., 2000) e o WHOQOL-Old (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2006).</p>	<p>Conclui-se que idosos praticantes de treinamento funcional na academia selecionada possuem boa percepção de saúde, ingerem quantidade significativa de medicamentos e não possuem histórico de quedas. A qualidade de vida no domínio intimidade é maior nos idosos mais jovens.</p>

Guimarães Raphael Simas Coelho (2020)	Analisar os efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional de idosas	Experimental	<p>Foram selecionadas 22 idosas e divididas em dois grupos, GC com sujeitos sedentários (n=11) com valores médios de idade (63,0±2,4 anos). E o grupo experimental como sujeitos fisicamente ativos (n=11) com valores médios de idade (64,8±2,4 anos).</p>	<p>O grupo experimental foi submetido a oito semanas de treinamento funcional, com frequência de três vezes na semana e todos os testes foram realizados antes e depois do período de intervenção em ambos os grupos.</p>	<p>Observamos que o GC apresentou manutenção da autonomia funcional ao longo do período de intervenção, passando de um índice geral (IG) no protocolo de GDLAM de 30,8±1,4 para 31,1±1,4 (p&gt;0,05), enquanto o grupo experimental atingiu valores significativamente melhores, comparando antes e depois e na comparação entre os grupos (p&lt;0,05), variando de 29,4±2,7 para 28,4±2,5, revelando uma classificação de autonomia funcional de fraco para o GC e regular para o grupo experimental.</p>
---------------------------------------	--	--------------	---	---	--

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o principal objetivo do presente trabalho que é analisar o efeito do treinamento funcional na qualidade de vida dos idosos, os propósitos e objetivos foram positivos nos estudos analisados e favoráveis na compreensão dos benefícios que a prática do treinamento funcional tem no bem estar e na qualidade de vida dos idosos, mostrando assim todas as suas contribuições na perspectiva de vida.

Diante de todos estudos aqui apresentados fica evidente todos os benefícios obtidos na prática do treinamento funcional para idosos. Benefícios esses no qual melhora significativamente a vida do idoso em vários aspectos. Melhorias essas que fazem diferença nessa fase de vida.

As presentes pesquisas mostram estudos experimentais e transversais onde evidenciam resultados significativos tais como, melhoria na rotina diária, aumento da força muscular, melhoria na capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

Portanto, a execução de sessões de treinamento funcional e exercícios físicos de forma constante trás uma quantidade de efeitos em favor ao organismo que ajudam ao indivíduo que pratica a envelhecer com saúde, potencializando a melhora na sua qualidade de vida, pois é uma forma eficaz no combate de vários decréscimos psicossocial e funcionais relacionado ao envelhecimento (PACHECO et al. 2005).

Mediante todo estudo levantado verificou-se uma pequena quantidade de projetos que fazem intervenções na prática para enriquecer ainda mais esses dados, outro ponto observado é que a maioria desses estudos são artigos de revisão. Contudo, a partir de todas essas análises, a proposta do presente estudo se faz pertinente para que se use como ferramenta metodológica a agregar significativamente em estudos futuros e no conhecimento de outros profissionais possibilitando assim um horizonte para novas análises e saberes da área.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação.** São Paulo, SP: Atlas, 2010.
- BOYLE, M. **Avanços no treinamento funcional.** Porto Alegre. Artmed Editora, 2015.
- D<sup>ª</sup>ELIA, L. **Guia completo de Treinamento Funcional,** São Paulo: Phorte, 2016.
- DE LIMA, A. P.; DELGADO, E. I. A melhor idade do Brasil: aspectos biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 1, n. 2, p. 76-91, 2010.
- DE LIMA, M. P. **Envelhecimento (s).** Imprensa da Universidade de Coimbra/Coimbra University Press, 2010.
- DE SOUSA, A. S.; DE OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.
- DUARTE, L. T. **Envelhecimento: processo biopsicossocial.** 2008. (Monografia)
- EWERS, I.; RIZZO, L.; KALIL, F. Imunologia e envelhecimento. **Einstein**, v. 6, n.1, p. 13-20, 2008.
- FERREIRA, M.; MENDES, A. **Os benefícios do treinamento funcional em indivíduos hipertensos e idosos.** 2019. TCC (Graduação em Educação Física) - Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL, Santa Catarina, 2019.
- GOMES, M.; CASTRO, M. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 4, p. 234-237, 2012.
- GUIMARÃES, W., et al. Efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional de idosos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 9, n. 1, p. 71-79, 2020.

HEREDIA, J. R.; PEÑA, G.; MORAL, S. Entrenamiento funcional en Sañudo. **Nuevas orientaciones para una actividad física saludable en centros de fitness**. Sevilla: Editorial Wanceulen, 2011.

HEREDIA, J. R. et al. **Guía de ejercicios de fitness muscular**. Sevilla: Editorial Wanceulen, 2011.

HEREDIA, J. R. **Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable**. Madrid: Panamericana, 2008.

KRAEMER, W., et al. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. **Med Sci Sports Exercise**, v. 41, n.3, p. 687-708, 2009.

MACENA, W. G., et al. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, v. 15, n. 27, p. 223-238, 2018.

MENEZES, M. R. **Da Violência Revelada à Violência Silenciada: um estudo etnográfico sobre a violência doméstica contra o idoso**. 1999. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP, Ribeirão Preto, 1999.

NETA, M., et al. Efeitos do treinamento funcional na força, potência muscular e qualidade de vida de idosas pré-frágeis. **Edições Desafio Singular**, v. 12, n.1 , p. 61-68, 2016.

OLIVEIRA, D., et al. Condições de saúde e qualidade de vida de idosos praticantes de treinamento funcional. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 11, n. 4, 2019.

PACHECO, M. D. A., et al. Qualidade de vida e performance em idosos: estudo comparativo. **Saúde Rev**, v. 7, n. 17, p. 47-52, 2005.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida do idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico**. 2004. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

PEDRO, L. R. G. Critérios para el diseño de los programas de acondicionamiento muscular desde una perspectiva funcional. IN: COLADO, J. C.; CHULVI, I.; PEREIRA L. M.; GOMES J. C.; BEZERRA I. L.; OLIVEIRA L. S.; SANTOS M. C. Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. **R. bras. Ci. e Mov**, v.25, n.1, pag. 79-89, 2017.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

SHEPHARD, R. J. The scientific basis of exercise prescribing for the very old. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 38, n.1, pag. 62-70, 1990.

TAYLOR, A. H. et al. Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. **Journal of sports sciences**, v. 22, n. 8, p. 703-725, 2004.

TEIXEIRA, C. V. L; EVANGELISTA, A. L. Treinamento funcional e core training: Definição de conceitos com base em revisão de literatura, **EF Deportes**, v.188, n. 18, p.1-7, 2014.

TRIBESS, S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista saúde.com**, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005.

VASCONCELOS, A. M. N.; GOMES, M. M. F. Transição demográfica: a experiência brasileira. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 21, n. 4, p. 539-548, 2012.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaríamos de agradecer, primeiramente a Deus, pois sem ele nada seríamos, sendo assim primordial em nossas vidas. Segundamente, somos gratos às nossas famílias, pois sem o apoio e o incentivo deles em nossos estudos e ao longo da nossa jornada acadêmica, não estaríamos aqui para concluir mais uma etapa tão importante em nossas vidas, à graduação.

Ditosamente tivemos a honra de cursar 4 anos de graduação, com pessoas incríveis que estiveram em nossa turma, ou em momentos distintos, mas que agregaram bastante enquanto estudante e profissional. José Jonas, Cindy Laeny e Yasmim Albuquerque, ficamos gratos por estarem presentes e tornar a graduação suportável e feliz.

Agradecemos aos alunos que com certeza nós expiramos a ser o que somos hoje e de cada vez mais buscar novos conhecimentos e métodos apropriados para enriquecer como profissionais, mas que infelizmente é impossível citar todos, pois são inúmeros, mas cada um tem sua importância e espaço diferentes em nossos corações.

Por fim queríamos agradecer ao orientador Juan Carlos Freire que, em primeiro lugar, tornou-se um amigo e espelho para a vida profissional. Não há palavras que possam expressar a paciência e suporte que teve para conosco, para passarmos essa fase esgotante que é a graduação.