

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

**AMANDA EVELLY CAVALHEIRO GABRIEL
PEDRO HENRIQUE DA SILVA PARIS**

**TREINAMENTO FUNCIONAL NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO
IDOSO**

**RECIFE-PE
2024**

**AMANDA EVELLY CAVALHEIRO GABRIEL
PEDRO HENRIQUE DA SILVA PARIS**

**TREINAMENTO FUNCIONAL NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO
IDOSO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como
requisito para a conclusão da disciplina de TCC I do
Curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA.

Professor Orientador: Túlio Magno da Silva Campos

**RECIFE- PE
2024**

RESUMO

O objetivo da pesquisa será identificar os benefícios da implementação do treinamento funcional como artifício na melhoria da qualidade de vida do idoso. Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa da literatura. Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados científicas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que dispõem de base de dados reconhecidas como: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS), utilizando os descritores cadastrados no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Qualidade de vida”; “Idoso” e “Exercício físico”, intermediadas pelo operador booleano AND. Os artigos selecionados atenderam aos seguintes critérios de inclusão: estudos quantitativos, qualitativos, observacionais, casos clínicos, randomizados, transversais, estudos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, sendo entre o ano de 2013 a 2024, e que atendessem ao objetivo proposto no estudo, abordando acerca dos benefícios da implementação do treinamento funcional como artifício na melhoria da qualidade de vida do idoso. A prática de atividade física desempenha um papel crucial tanto no âmbito físico, quanto no psicossocial. Pesquisas adicionais sublinham que exercícios em idosos contribui para a mitigação da dor, diminuição da rigidez articular, redução da pressão arterial, diminuição na dependência de medicamentos e melhoria nas relações sociais. Esta modalidade de exercício, caracterizada pela simulação de movimentos e atividades cotidianas, visa melhorar a autonomia e a funcionalidade dos indivíduos na terceira idade.

Palavras-Chave: Idoso, Qualidade de vida, Exercício físico.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	05
2 PROBLEMATIZAÇÃO	08
3 OBJETIVOS	08
3.1 Objetivo geral	08
3.2 Objetivo específico	08
4 JUSTIFICATIVA	09
5 MÉTODOS	10
6 CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

O fenômeno do envelhecimento é uma característica comum a todos os indivíduos. Conforme definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a classificação de uma pessoa como idosa inicia aos 60 anos. Entretanto, essa definição pode variar de acordo com o contexto socioeconômico de cada nação. Em nações em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, a idade para se considerar alguém idoso é estabelecida a partir dos 65 anos (Oliveira et al., 2022).

Projeções indicam que, dentro dos próximos vinte anos, a quantidade de pessoas idosas no Brasil pode exceder a marca de trinta milhões, superando o crescimento populacional infantil. Atualmente, o país conta com aproximadamente 17 milhões de idosos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até o ano de 2025, o Brasil ocupará a sexta posição global em termos de população idosa. Esse aumento é esperado devido a vários fatores, entre eles, um significativo avanço na expectativa de vida dos cidadãos brasileiros, que se elevou em cerca de quatro anos. Com essa mudança, estima-se que a expectativa de vida para as mulheres atinja 75,5 anos, enquanto para os homens seja de 67,9 anos (Oliveira et al., 2022).

No contexto de um envelhecimento saudável, o indivíduo idoso busca uma existência marcada pela autonomia, isto é, pela capacidade de tomar decisões e realizar ações de maneira independente. Esta condição é alcançada através do equilíbrio em suas várias dimensões funcionais, apesar das limitações existentes. Importante ressaltar que este estado não implica na completa inexistência de problemas nas funções biológicas, visto que uma pessoa com 80 anos, apesar de manter a habilidade de gerir sua própria vida, ainda pode enfrentar enfermidades e riscos, em especial o declínio de suas capacidades funcionais (Tuma et al., 2019).

Consequentemente, é crucial a implementação de estratégias que fomentem a saúde dos idosos, incluindo atividades cotidianas e de bem-estar. Estas práticas evidenciam que o idoso possui a competência para realizar uma variedade de tarefas, obrigações e trabalhos, além de manter interações sociais, mesmo em uma fase mais avançada da vida. Esta capacidade de manutenção da atividade física e social reforça a concepção de saúde na terceira idade (Tuma et al., 2019).

A perda de massa muscular associada ao envelhecimento pode ser categorizada em dois estágios distintos. O primeiro estágio, caracterizado por uma diminuição gradual da massa muscular, acontece aproximadamente entre os 25 e 50 anos de idade, resultando em uma redução de cerca de 10% da massa muscular total. Subsequentemente, segue-se um estágio de declínio mais acentuado, no qual se observa uma redução de 40% da massa muscular, ocorrendo entre os 50 e 80 anos de idade. Essa redução significativa na massa muscular influencia diretamente na capacidade de força do indivíduo (Souza et al., 2017).

A capacidade de força é crucial para a funcionalidade, autonomia e redução do risco de quedas, exercendo um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos e na execução de atividades cotidianas. Programas de exercícios físicos desempenham um papel significativo na melhoria das funções cardiorrespiratórias e na preservação da saúde óssea. Essas práticas contribuem para a diminuição do risco de quedas e previnem o surgimento de condições como osteopenia e osteoporose (Souza et al., 2017).

O treinamento funcional é benéfico para o aprimoramento das capacidades cognitivas, físicas e psicológicas. Ele promove a melhoria da propriocepção e da força muscular, contribuindo para a diminuição do risco de quedas. Este tipo de treinamento também auxilia na redução de lesões e na necessidade de intervenções cirúrgicas, as quais representam uma causa significativa de mortalidade nesse segmento populacional (Silva et al., 2022).

O treinamento contribui para a redução da sarcopenia e melhora o desempenho em atividades cotidianas ao aprimorar a autonomia e a força muscular em idosos. Além disso, o programa de treinamento funcional é reconhecido por sua segurança e capacidade de motivação, caracterizando-se pela execução de atividades simples e movimentos comuns do dia a dia. Destaca-se também pela diversidade de exercícios implementados em cada sessão de treinamento (Silva et al., 2022). Com isso, o trabalho justifica-se pela necessidade de revisar na literatura os estudos que trazem o treinamento funcional como artifício na melhoria da qualidade de vida do idoso

2 PROBLEMATIZAÇÃO

Quais são os principais benefícios do treinamento funcional para a saúde física e psicológica dos idosos?

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

- Identificar os benefícios da implementação do treinamento funcional na melhoria da qualidade de vida do idoso.

3.2 Objetivo Específico

- Analisar a importância do treinamento funcional na vida do idoso;
- Identificar a sistematização do treinamento funcional para o idoso.
- Analisar o impacto do treinamento funcional sobre a força muscular , equilíbrio e qualidade de vida do idoso.
- Compreender sobre os benefícios do treino funcional para idosos e como estes influenciam na qualidade de vida.

4 JUSTIFICATIVA

Seguindo o contexto de um preparo para o envelhecimento saudável, a incessante busca pela autonomia é fundamental. Pois a mesma visa proporcionar a capacidade de tomar decisões e realizar ações de forma independente. A priori é importante mencionar que sempre haverá algumas limitações, mas não é impossível alcançar um equilíbrio nas várias dimensões funcionais. Segundo Teixeira et al. (2016), o treinamento funcional pode ser uma ótima maneira de melhorar diversos aspectos como a cognição, o físico e o psicológico.

Contudo, é importante ressaltar que a autonomia não significa estar livre de problemas biológicos. Assim, torna-se essencial implementar estratégias que promovam a saúde dos idosos. Nesse sentido, o treinamento funcional é uma ferramenta valiosa para os profissionais de educação física, pois condiz com a ideia de ajudar a melhorar o equilíbrio, a força muscular, a coordenação motora e a flexibilidade, contribuindo ainda para a prevenção de quedas e da sarcopenia, tendo em vista ser um dos maiores riscos para os idosos.

O envelhecimento é um processo natural que está presente na vida das pessoas, e com este processo surge uma série de alterações nos sistemas fisiológicos que levam ao declínio das funções motoras do idoso, comprometendo o desempenho funcional e a capacidade de realização das tarefas básicas do seu cotidiano. O treinamento funcional nada mais é do que a prática de exercícios físicos que reproduzem atividades básicas do cotidiano, estimulando o equilíbrio, agilidade, força e coordenação motora, além de que pode ser realizado por qualquer pessoa que não tenha contraindicação médica, atividade esta, que pode ser adaptada para o público idoso. Espera-se com a realização desta pesquisa atrair a atenção para o tema e reforçar o treinamento funcional como alternativa de prática motora para esta parcela da população.

5 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das 2023 a 2024 foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores Mendes, Silveira e Galvão (2008), e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) seleção do tema central da investigação, 2) definição dos critérios para inclusão e exclusão de estudos, 3) coleta e delimitação das informações provenientes dos estudos escolhidos, 4) avaliação dos estudos selecionados para a revisão, 5) interpretação dos achados e 6) elaboração e apresentação da síntese do conhecimento adquirido.

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa da literatura, adotando uma perspectiva exploratória, com o propósito de explorar, por intermédio de publicações científicas pré-existent, dados relevantes que esclarecessem a questão central da pesquisa. A estratégia metodológica empregada baseou-se no modelo proposto por Mendes, Silveira e Galvão (2008), exetutando-se, portanto, as fases a seguir:

A finalidade de uma revisão integrativa da literatura consiste na coleta e na síntese do corpo de conhecimento científico previamente desenvolvido acerca de um tema específico. Este método possibilita a agregação, avaliação e integração das evidências disponíveis, favorecendo o avanço do entendimento sobre o tema em questão (Lakatos; Markoni, 2010).

Tal abordagem facilita a consolidação do saber ao agrupar insights relacionados a um mesmo assunto e aplicar os insights derivados. Representa uma abordagem significativa para a investigação da prática fundamentada em evidências, ao delinear claramente o problema de pesquisa, empregar análise

crítica para explorar estudos relevantes no campo e discernir como os achados podem ser aplicados. Distingue-se por sua capacidade de abarcar tanto estudos experimentais quanto não experimentais, proporcionando uma visão abrangente e enriquecida da literatura existente (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Com isso, foi levantado a seguinte questão norteadora: “Quais os benefícios da implementação do treinamento funcional como artifício na melhoria da qualidade de vida do idoso?”.

Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados científicas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que dispõem de base de dados reconhecidas como: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Índice Bibliográfico Español em Ciencias de la Salud* (IBECS), utilizando os descritores cadastrados no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Qualidade de vida”; “Idoso” e “Exercício físico”, intermediadas pelo operador booleano *AND*.

Os artigos selecionados atenderam aos seguintes critérios de inclusão: estudos quantitativos, qualitativos, observacionais, casos clínicos, randomizados, transversais, estudos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, sendo entre o ano de 2013 a 2024, e que atendessem ao objetivo proposto no estudo, abordando acerca dos benefícios da implementação do treinamento funcional como artifício na melhoria da qualidade de vida do idoso.

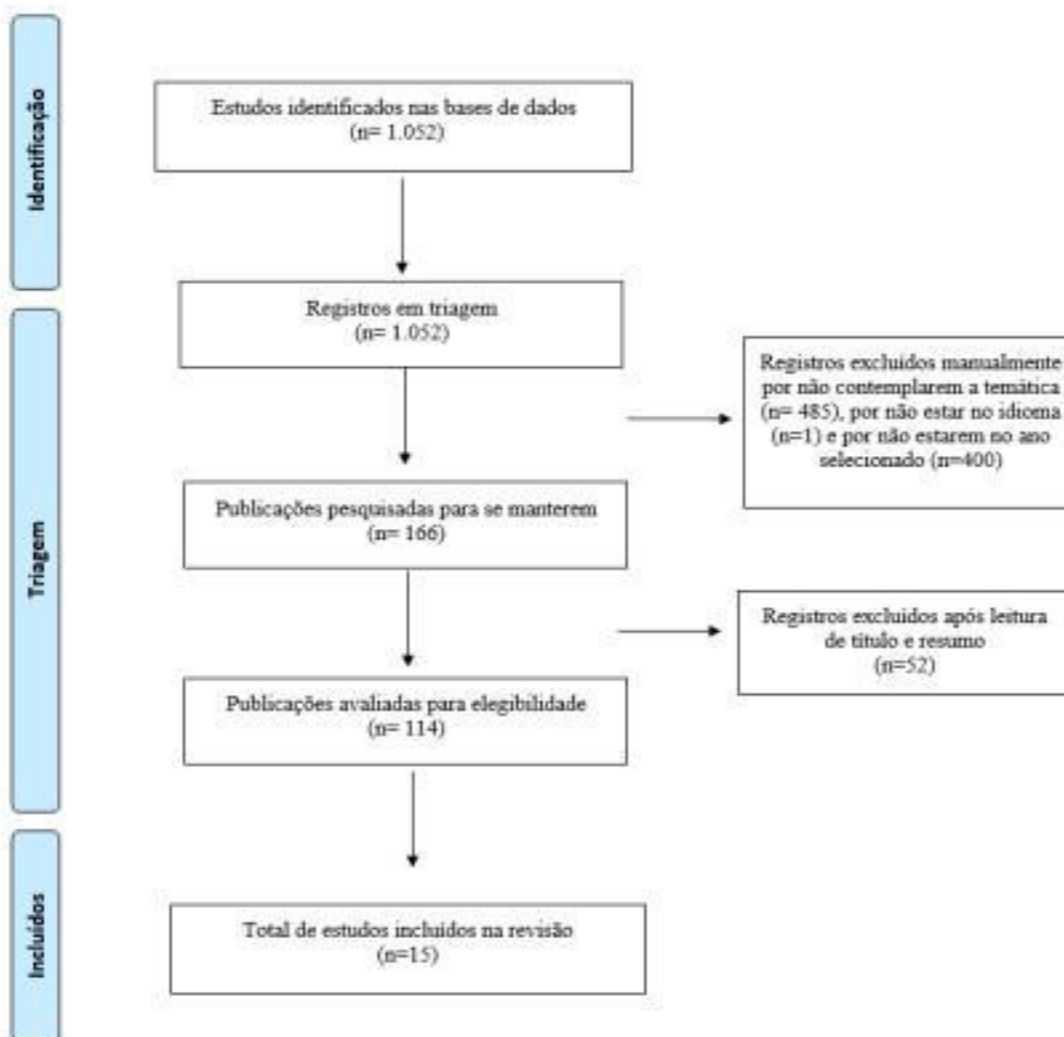
O presente estudo dispensa o parecer do Comitê de Ética por não se tratar de uma pesquisa envolvendo seres humanos e sim de um estudo bibliográfico do tipo revisão integrativa.

6 RESULTADO E DISCUSSÃO

Na busca inicial nas bases de dados eletrônicas, foram encontrados de acordo com cada base de dados selecionadas sendo: (857) LILACS e (195) IBECs, no total de 1.052, sendo excluídos 485 por não contemplarem a temática, 400 por não estarem no ano selecionado, 1 por estarem em outros idiomas e 52 excluídos após a leitura de título e resumo.

Assim, após a análise e com base na definição dos parâmetros estabelecidos para o levantamento de dados, desses 114 artigos, selecionaram-se 15 artigos para integrar a revisão integrativa conforme ilustrado na Imagem 1 abaixo.

Imagem 1- Fluxograma baseado no PRISMA da seleção dos artigos.



Fonte: Autor, 2024

Autores	Objetivos	Tipo de estudo	População investigada	Intervenção	Resultados
ALENCAR, Nelyse A.; JUNIOR, José V. de S.; ARAGÃO Jani C. B.; FERREIRA Márcia de A.; DANTAS, Estélio	Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias	EXPERIMENTAL	IDOSO	ATIVIDADES FÍSICAS	Basicamente, escores altos representam uma alta qualidade de vida, escores baixos representam uma baixa qualidade de vida
ARAÚJO, Mariângela F. R.; RODRIGUES, Tamara C. G. F.; LIMA, Wilson P	A Influência Do Treinamento Funcional Na Qualidade De Vida dos Idosos	REVISÃO	IDOSO	TREINAMENTO FÍSICO	foi analisado o impacto do treinamento funcional na melhoria da qualidade de vida dos idosos, cada um utilizando seu respectivo instrumento de avaliação

BONARDI, Gislaine; SOUZA, Valdemarin a B. A. e S.; MORAES, João F.	Incapacida de funcional e idosos	EXPERIME NTAL	IDOSO	CAPACIDA DE NO FUNCION AL	A CADA CAPACIDAD E UM BENEFICIO E MALEFICIO
CIVINSKI, Cristian; MONTIBEL LER, André; BRAZ, André L. de O	a importânci a do exercício físico no envelheci mento	PESQUISA	IDOSO	EXERCICI O FISICO	COM ALTA ENTENCIDA DE PODE PREJUDICA R.
NAHAS, Markus V.; BARROS, Mauro V. G. de.; FRANCAL ACCI, Vanessa	O Pentáculo do bem-estar - Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos	EXPERIME NTAL	IDOSO	ESTILO DE VIDA	É DETERMINA DA POR MULTIPLOS FATORES INTERATUA NTES, DE ORDEM INDIVIDUAL

De acordo com os estudos encontrados, foi perceptível que o regime de treinamento funcional oferece melhorias significativas nas habilidades cotidianas de indivíduos idosos, incluindo o fortalecimento dos músculos dos membros inferiores e superiores, aprimoramento do equilíbrio tanto estático quanto dinâmico, melhoria na sequência e velocidade dos movimentos, aumento da amplitude de movimento,

além de avanços no controle e na coordenação motora, culminando no aperfeiçoamento do condicionamento aeróbico (Liu *et al.*, 2014).

Esses componentes formam a estrutura essencial para a elaboração de prescrições de treinamento funcional que incorporam intervenções de múltiplos elementos. Entre os diversos programas de exercícios disponíveis, aqueles centrados em funções demonstram ser particularmente eficazes, evidenciando a capacidade de estimular múltiplas variáveis em uma única sessão de treinamento. Portanto, para a população idosa, o treinamento funcional emerge como uma alternativa promissora para a elevação da qualidade de vida (Liu *et al.*, 2014).

O treinamento funcional consiste em uma metodologia de exercícios que simula tarefas do cotidiano, proporcionando aos participantes uma maior flexibilidade na execução dos movimentos em comparação com outras formas de treinamento de resistência. O treinamento funcional é capaz de incrementar a capacidade e a aptidão física de pessoas idosas, sendo essencial para a execução de movimentos diários que incluem atividades como agachamentos, levantamentos, trações, empurrões e saltos, podendo também incorporar o uso de diversos equipamentos e acessórios (Marzuca *et al.*, 2020).

Os sistemas cardiovascular e respiratório operam de maneira conjunta, desempenhando um papel crucial na manutenção da qualidade de vida dos idosos. O treinamento funcional otimiza o desempenho e a aptidão para as atividades cotidianas, através de sessões de aproximadamente uma hora que envolvem circuitos. Esses circuitos combinam exercícios de resistência com atividades destinadas a fortalecer o coração e os pulmões. Dessa forma, o treinamento funcional não apenas melhora a capacidade cardiovascular, mas também fortalece o sistema muscular, tornando-se uma estratégia valiosa que promove benefícios significativos para a qualidade de vida, especialmente entre os idosos (Molina *et al.*, 2020).

A ampliação da força muscular e o aprimoramento postural resultantes podem melhorar significativamente a execução de atividades cotidianas e contribuir para a prevenção de lesões musculares, fortalecendo os tendões e protegendo as articulações dos indivíduos idosos. Assim, o treinamento funcional pode melhorar a

qualidade dos movimentos diários e favorecer o funcionamento de sistemas corporais adicionais, como o sistema cardiovascular, em indivíduos idosos (Marzuca *et al.*, 2020).

Em outro estudo, examinou os efeitos de um programa de atividade física com múltiplos componentes ao longo de 11 sessões distribuídas por quatro semanas em idosos, concluiu-se que tal prática contribui para a melhoria de capacidades físicas, incluindo equilíbrio, força muscular e benefícios gerais à saúde. No entanto, durante o período observado, essas melhorias não foram estatisticamente significativas, um achado que se alinha aos resultados da presente investigação (Castillo *et al.*, 2022).

Observou-se também que, dentro da população estudada, as mulheres idosas que se engajaram mais frequentemente em atividades físicas apresentavam maior força muscular e um histórico de quedas menos frequente. A intervenção consistiu em um programa de atividades físicas que enfatizava exercícios rítmicos e coreografados, demonstrando que a prática regular de atividades físicas favorece os componentes da condição física. Esses benefícios foram particularmente notáveis no aprimoramento da capacidade aeróbica, força dos membros superiores e inferiores, flexibilidade dos membros inferiores, equilíbrio dinâmico e na percepção de saúde, conforme avaliado por questionários (Castillo *et al.*, 2022).

Pesquisas convergem na perspectiva de que a educação voltada para os idosos deve focar no aprendizado sobre como conduzir a vida, representando uma necessidade social. Esta educação deve orientar-se para a adaptação a novos papéis sociais e a inserção em novos contextos comunitários, promovendo a saúde por meio da adoção de estilos de vida saudáveis. Tal abordagem inclui a prevenção, recuperação e reabilitação, assim como o fomento de comportamentos que envolvem dimensões sociais, emocionais, psicológicas, entre outras, visando atender às necessidades básicas de homens e mulheres, considerando-os como seres integrais.

A prática de atividade física desempenha um papel crucial não apenas na reabilitação cardíaca e respiratória, mas também na promoção da integração social. Um dos benefícios adicionais da participação em atividades físicas é a oportunidade

de encontros regulares com colegas, proporcionando momentos de distração que oferecem benefícios psicológicos significativos. Pesquisas adicionais sublinham que a atividade física em idosos contribui para a mitigação da dor, diminuição da rigidez articular, redução da pressão arterial, diminuição na dependência de medicamentos e melhoria nas relações sociais (Hernández *et al.*, 2022).

Esses achados estão alinhados com resultados de pesquisas que observaram uma redução na dosagem de medicamentos entre alguns idosos em tratamento farmacológico durante o período de estudo; enquanto outros participantes conseguiram gerenciar suas condições de saúde com monoterapia. Havia idosos que, inicialmente, necessitavam de múltiplos medicamentos para controlar suas condições, mas que, ao final do estudo, obtiveram controle com a utilização de um único medicamento (Hernández *et al.*, 2022).

7 CONCLUSÃO

Com isso, o treinamento funcional surge como uma estratégia eficaz para potencializar a qualidade de vida em idosos, através do aprimoramento de diversas capacidades físicas essenciais para o dia a dia. Esta modalidade de exercício, caracterizada pela simulação de movimentos e atividades cotidianas, visa melhorar a autonomia e a funcionalidade dos indivíduos na terceira idade.

Os benefícios observados incluem o aumento da força muscular, aperfeiçoamento do equilíbrio, maior flexibilidade, além de melhorias significativas na capacidade respiratória e cardiovascular. Tais efeitos contribuem para a redução do risco de quedas, diminuição da dependência em atividades diárias e, consequentemente, promovem uma melhoria na autoestima e no bem-estar psicológico.

A implementação do treinamento funcional, portanto, representa um meio importante para a manutenção da saúde e promoção da qualidade de vida entre os idosos, sugerindo uma abordagem holística e integrativa no cuidado com essa população.

Durante o processo de envelhecimento ocorre a redução da capacidade funcional, perda do equilíbrio, quedas, dificuldade de coordenação, diminuição da massa muscular, sedentarismo, aumento de doenças crônicas e psíquicas como a depressão, isolamento social, sedentarismo podendo tornar o idoso dependente, com dificuldade em realizar atividades comuns do dia a dia.

Com o aumento da expectativa de vida, a atenção é voltada à alguns fatores relacionados ao estilo de vida, pois influenciam na qualidade de vida das pessoas, entre eles, a pratica regular de atividade física que traz benefícios físico/motores, psicológicos e sociais quase que imediatos, além de atuar como uma forma de prevenção não farmacológica de doenças.

O treino funcional se mostrou como alternativa de prática de atividade física interessante para a população idosa, pois os exercícios são prescritos considerando as necessidades individuais e respeitando a capacidade funcional do praticante. A sessão de treinamento funcional é facilmente adaptada as mais diversas realidades, podendo ser realizada em academias, clínicas, centros de convivência e espaços ao

ar livre, utilizando de equipamentos como cordas, cones, bolas, ou até mesmo utilizando somente o peso do próprio corpo.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Nelyse A.; JUNIOR, José V. de S.; ARAGÃO Jani C. B.; FERREIRA Márcia de A.; DANTAS, Estélio. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioterapia em movimento*, Curitiba, volume 23, número 3, p. 473-481. Jul/set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/cPjpKX4kwqt8fRrkVMYzkVF/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 04 jul. 2021.

ARAÚJO, Mariângela F. R.; RODRIGUES, Tamara C. G. F.; LIMA, Wilson P. A. Influência Do Treinamento Funcional Na Qualidade De Vida dos Idosos: Uma Revisão Integrativa. *E-Scientia*, Belo Horizonte, volume 12, número 1, p. 15 21. 2019. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/2470/pdf>.

BONARDI, Gislaine; SOUZA, Valdemarina B. A. e S.; MORAES, João F. D. de. Incapacidade funcional e idosos: um desafio para os profissionais de saúde. *Scientia Medica*, Porto Alegre, volume 17, número 3, p. 138-144, jul./set. 2007. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/27141787.pdf>

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André L. de O. a importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da UNIFEDE*, Brusque, volume 1, número 9, jan./jun. 2011. Disponível em:

<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/68>

LAKATOS, E. M; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica: técnicas de pesquisa. 7 ed. – São Paulo, 2010.

MARZUCA, N. G. N. et al. Aging skeletal muscle atrophy: assessment and exercise-based treatment. *Adv Exp Med Biol*. V. 12, n. 60, p. 123-158, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32304033/>. Acesso em 20 de dez. 2023.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto e Contexto – Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ>. Acesso em 20 de dez. 2023.

MOLINA, A. et al. Quality of life, level of physical activity and functional tests in actively working adults and older people. *Rev méd chile*. V. 150, n. 12, p. 1625-1632, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1515393>. Acesso em 20 de dez. 2023.

NAHAS, Markus V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. (Livro eletrônico). 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. Disponível em:

https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf

OLIVEIRA, V. P. C. et al. Atuação da enfermagem na assistência à saúde da pessoa idosa. *Revista Saúde UNIFAN*, v. 2, n. 1, p. 27-34, 2022. Disponível em:

<https://saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2022/08/Artigo-2-ATUAC%CC%A7A%CC%83O-DA-ENFERMAGEM-NA-ASSISTE%CC%82NCIA-A%CC%80SAU%CC%81DE-DA-PESSOA-IDOSA.pdf>. Acesso em 20 de dez. 2023.

SILVA, A. S. et al. Efeitos do programa de treinamento funcional na qualidade de vida de idosos: revisão de literatura. *Caderno de educação física e esporte*. V. 20, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36453/cefe.2022.25715>. Acesso em 20 de dez. 2023.

SOUZA, C. F. et al. Relação entre força e massa muscular em mulheres de meia-idade e idosas: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, p. 660-9, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Q48w5d5ffSTrLFhtRbsxgJF/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Os%20resultados%20do%20presente%20estudo,muscular%20esquel%C3%A9tica%20do%20respectivo%20segmento>. Acesso em 20 de dez. 2023.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em:

<https://journal.einstein.br/pt-br/article/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer/>. Acesso em 20 de dez. 2023.

TUMA, K. S. R. et al. A qualidade de vida e a contribuição da enfermagem no cuidado ao idoso para promoção à saúde. *Revista Internacional de apoio a la*

inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad, v. 5, n. 2, p. 14-24, 2019.

Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5746/574660910002/html/>. Acesso em 20 de dez. 2023.