

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

RAYANE CRISTINA SANTOS DE LIMA
SILAS CRISPIM DOS SANTOS FREIRE
TAYNA VITORIA DA SILVA

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL
PARA IDOSOS**

RECIFE/2025

RAYANE CRISTINA SANTOS DE LIMA
SILAS CRISPIM DOS SANTOS FREIRE
TAYNA VITORIA DA SILVA

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

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

Professor Orientador: Prof^a Me. Túlio Magno da Silva Campos

RECIFE/2025

RAYANE CRISTINA SANTOS DE LIMA
SILAS CRISPIM DOS SANTOS FREIRE
TAYNA VITORIA DA SILVA

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de
Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Me. Túlio Magno da Silva Campos
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

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

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Rayane Cristina Santos de Lima

Silas Crispim dos Santos Freire

Tayna Vitoria da Silva

Túlio Magno da Silva Campos

Resumo: O presente estudo analisou os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional, qualidade de vida e saúde física de idosos, por meio de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases de dados, PubMed, utilizando os descritores “Treinamento Funcional”, “Idoso” e “Capacidade Funcional”. Foram analisados sete artigos publicados entre 2019 e 2024 que atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados demonstram que o treinamento funcional contribui significativamente para a melhora da força muscular, mobilidade, equilíbrio, resistência cardiorrespiratória e autonomia dos idosos, além de auxiliar na redução da dor e da pressão arterial em populações com comorbidades. Conclui-se que o treinamento funcional é uma estratégia eficaz e segura para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo, sendo recomendada sua aplicação sistemática em diferentes contextos clínicos e sociais.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Idoso. Capacidade Funcional. Qualidade de Vida. Envelhecimento Ativo.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo natural, progressivo e irreversível, marcado por alterações estruturais, funcionais e biopsicossociais que impactam diretamente a qualidade de vida da população idosa (Resende-Neto et al., 2016). Com o avanço da idade, é comum o declínio de funções fisiológicas essenciais, como força muscular, equilíbrio, coordenação e flexibilidade, o que interfere na capacidade funcional e no desempenho das atividades da vida diária (Galvão et al., 2019; Souza et al., 2020). Nesse cenário, o treinamento funcional surge como uma estratégia promissora para

preservar e recuperar essas capacidades, oferecendo benefícios à saúde física e emocional dos idosos (Silva et al., 2022).

De acordo com Galvão et al. (2019), o treinamento funcional atua como um recurso terapêutico eficaz, capaz de prevenir e minimizar os efeitos das limitações funcionais impostas pelo envelhecimento, favorecendo a independência e o bem-estar. Resende-Neto et al. (2016) complementam que a prática de exercícios integrados, multiarticulares e multiplanares contribui para a melhoria da força do core, da eficiência neuromuscular e da mobilidade funcional, sendo adaptável às demandas específicas da vida cotidiana do idoso. Além disso, estudos apontam a redução significativa da dor crônica, melhora da resistência cardiorrespiratória e aumento da flexibilidade em participantes submetidos a programas regulares de treinamento funcional (Correa et al., 2022; Barbosa, 2023).

A prática regular de exercícios físicos, especialmente os que envolvem componentes funcionais, tem sido apontada como um fator crucial para a promoção da longevidade saudável e prevenção de incapacidades motoras (Souza et al., 2020). Segundo Barbosa (2023), o treinamento funcional, quando aplicado de forma segura e individualizada, representa uma alternativa eficaz para o resgate ou manutenção da funcionalidade em idosos, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e autônomo.

No Brasil, onde a expectativa de vida cresce progressivamente, os dados demográficos evidenciam um aumento expressivo da população idosa, o que impõe a necessidade de políticas públicas e práticas voltadas à promoção da saúde dessa parcela populacional (Souza et al., 2020). Estima-se que, nas próximas décadas, o número de idosos ultrapasse 30 milhões, reforçando a urgência da implementação de intervenções baseadas em evidências, como o treinamento funcional, nos contextos clínico, comunitário e educacional.

Diante da complexidade do processo de envelhecimento e da relevância do treinamento físico para a preservação da autonomia funcional, pergunta-se: como o treinamento funcional pode contribuir para a melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida de idosos?

Este estudo tem como objetivo geral analisar a importância do treinamento funcional no desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional em idosos. Para tanto, foram definidos como objetivos específicos:

- a) Investigar os principais benefícios do treinamento funcional na força, flexibilidade, equilíbrio e autonomia;
- b) Revisar estudos que abordem os efeitos do treinamento funcional sobre a dor, a mobilidade e o desempenho motor de idosos;
- c) Identificar diretrizes para a aplicação segura e eficaz do treinamento funcional na terceira idade.

A relevância deste trabalho se justifica tanto no campo acadêmico quanto na prática profissional. No âmbito científico, contribui para o aprofundamento dos estudos sobre a eficácia do treinamento funcional no processo de envelhecimento. Na prática, oferece subsídios para profissionais da Educação Física, Fisioterapia e Gerontologia na elaboração de programas de intervenção direcionados às necessidades da população idosa, promovendo qualidade de vida, funcionalidade e prevenção de incapacidades físicas e emocionais associadas à idade avançada.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O idoso e o processo de envelhecimento

O envelhecimento é um processo contínuo, universal, irreversível e multifatorial, caracterizado por modificações fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem ao longo da vida e impactam diretamente a funcionalidade dos indivíduos. De acordo com Resende-Neto et al. (2016), esse processo induz a perda de capacidade adaptativa e aumenta a suscetibilidade a doenças crônicas não transmissíveis, disfunções osteomusculares, metabólicas e declínio da qualidade de vida.

Segundo Galvão et al. (2019), as alterações biopsicossociais que acompanham o envelhecimento comprometem a autonomia dos idosos, tornando-os progressivamente dependentes para a realização das atividades da vida diária. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento saudável como o processo de desenvolver e manter a capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice, o que pressupõe a adoção de práticas preventivas e intervenções que retardem o declínio físico e cognitivo.

Barbosa (2023) reforça que a perda de massa muscular e de força, associada à diminuição da flexibilidade, equilíbrio e resistência, são consequências comuns do envelhecimento, afetando diretamente a capacidade funcional e favorecendo o isolamento social. Essa perda progressiva da funcionalidade pode comprometer aspectos importantes da vida cotidiana, como caminhar, levantar-se de uma cadeira, calçar sapatos ou manter o autocuidado básico (Souza et al., 2020). Ressalta-se, ainda, que fatores como nutrição inadequada, ausência de convívio social e sedentarismo aceleram esse declínio, aumentando o risco de dependência e fragilidade (Correa et al., 2022).

Em estudo citado por Silva et al. (2022), Monteiro e Evangelista (2012) destacam que o envelhecimento impacta diretamente o sistema neuromuscular, reduzindo a capacidade de realizar movimentos com eficiência e segurança, o que favorece o surgimento de déficits motores. Para esses autores, é fundamental que o idoso participe de programas que estimulem suas capacidades físicas, cognitivas e sociais, garantindo maior autonomia e qualidade de vida.

Para além das limitações físicas, o envelhecimento também implica desafios psicológicos e sociais. Segundo Souza, Ramos e Gomes (2018), o processo de envelhecimento varia conforme fatores genéticos, ambientais e culturais, o que exige uma abordagem individualizada e humanizada no cuidado com o idoso. Os autores ressaltam que o idoso não pode ser visto apenas sob a ótica da deterioração física, mas como sujeito ativo, capaz de se adaptar e superar os limites impostos pela idade.

Nesse sentido, manter um estilo de vida ativo, com prática regular de exercícios físicos, alimentação adequada e engajamento social, é fundamental para a promoção do envelhecimento saudável. Como afirmam Silva et al. (2022), a atividade física sistematizada é capaz de melhorar não apenas o desempenho físico, mas também a autoestima, o humor e o convívio social dos idosos.

Dessa forma, compreender o processo de envelhecimento e suas implicações é essencial para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes, que respeitem as limitações e potencialidades da população idosa. A valorização do idoso como sujeito ativo e participante de sua própria saúde é

uma premissa básica para garantir não apenas o aumento da longevidade, mas, sobretudo, da qualidade de vida na velhice.

2.2 O treinamento funcional

O treinamento funcional (TF) é uma abordagem de exercício físico que tem como objetivo aprimorar a qualidade dos movimentos utilizados nas atividades da vida diária, por meio de exercícios integrados que estimulam múltiplos grupos musculares e padrões motores simultaneamente. Ao contrário do treinamento convencional, que tende a isolar grupos musculares, o TF trabalha a funcionalidade corporal de forma global, promovendo ganhos em força, equilíbrio, coordenação, mobilidade, resistência e estabilidade do core (Resende-Neto et al., 2016; Barbosa, 2023).

Conforme Resende-Neto et al. (2016), o TF é estruturado com base em exercícios multiarticulares e multiplanares, que envolvem movimentos de aceleração, desaceleração e estabilização. Essa abordagem visa a adaptação às necessidades específicas de cada indivíduo, especialmente no contexto do envelhecimento, promovendo eficiência neuromuscular e melhora na realização de tarefas cotidianas. A proposta do TF é, portanto, preparar o corpo para os desafios reais do dia a dia, como levantar-se de uma cadeira, subir escadas ou manter o equilíbrio em superfícies instáveis.

De acordo com Silva et al. (2022), o TF estimula receptores proprioceptivos, contribuindo para o avanço da consciência sinestésica e o controle corporal. Em idosos, essa prática apresenta efeitos positivos na prevenção de quedas e no aumento da estabilidade postural. Tais benefícios ocorrem devido ao envolvimento direto de componentes fundamentais da aptidão física funcional, como a força muscular, o equilíbrio dinâmico e estático, a flexibilidade e a resistência muscular localizada.

Estudo de Galvão et al. (2019) demonstrou que um programa de TF aplicado a idosos sedentários por um período de quatro meses, com sessões semanais de 60 minutos, foi capaz de melhorar significativamente a capacidade funcional e o desempenho nas atividades da vida diária. Os autores constataram que os ganhos foram mais expressivos na faixa etária

entre 60 e 69 anos, embora também tenham sido observadas melhorias em faixas etárias mais avançadas.

Outro aspecto relevante do TF é seu impacto na redução da dor crônica, comum entre os idosos. Correa et al. (2022), em um estudo clínico com mulheres idosas, observaram que após 12 semanas de treinamento funcional houve diminuição dos relatos de dor musculoesquelética, além de melhora na resistência de membros inferiores, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. Esses resultados demonstram que o TF não apenas previne a perda de funcionalidade, mas também contribui para a recuperação de capacidades comprometidas pelo envelhecimento.

Souza, Ramos e Gomes (2018) apontam que o TF, por ser adaptável e seguro, constitui uma ferramenta eficaz no combate aos efeitos negativos do sedentarismo e da sarcopenia. A prática orientada e progressiva permite ao idoso conquistar autonomia motora e melhor desempenho nas suas rotinas, minimizando os riscos de quedas, lesões e hospitalizações.

Ademais, o TF favorece a inclusão social do idoso ao possibilitar a participação em ambientes coletivos de atividade física, promovendo também benefícios psicológicos como a elevação da autoestima, motivação e senso de pertencimento (Barbosa, 2023). Por isso, além de ser uma prática voltada à reabilitação e à prevenção, o treinamento funcional assume um papel educativo e integrador no processo de envelhecimento saudável.

Dessa forma, o treinamento funcional se consolida como uma intervenção eficiente, de baixo custo e com forte embasamento científico para a promoção da saúde e da independência funcional de idosos.

3 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:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

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

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para investigar a produção do conhecimento sobre a temática proposta, foi realizado um levantamento bibliográfico em uma base de dados eletrônicas, PUBMed. A busca foi conduzida utilizando os descritores “Exercise”, “Aged”, “Functional Capacity” e “Quality of Life” interligados pelo operador “AND”.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: (1) estudos publicados no período de 2015 a 2025; (2) artigos redigidos em língua portuguesa ou inglesa; (3) pesquisas de intervenção, observacionais ou ensaios clínicos; e (4) estudos disponíveis na íntegra. Por outro lado, os critérios de exclusão foram: (1) estudos indisponíveis na íntegra; (2) estudos que não apresentam intervenção; e (3) artigos fora da margem temporal.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Correa et al. (2022)	Analisar os efeitos do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas.	Ensaio clínico controlado não randomizado	32 mulheres idosas (60-69 anos), divididas em grupo funcional (n=17) e controle (n=15).	12 semanas, 3x/semana, 60 minutos por sessão com exercícios em circuito (força, flexibilidade, resistência).	Redução da dor, aumento da flexibilidade e resistência dos membros inferiores e melhora da capacidade cardiorrespiratória.
Galvão et al. (2019)	Testar a hipótese de que o treinamento funcional melhora as AVDs e a capacidade funcional de idosos sedentários.	Ensaio clínico de braço único (pré-pós).	16 idosas da Universidad e Aberta da Terceira Idade, média de 69,6 anos.	Treinamento funcional 2x/semana por 4 meses, com exercícios de força, equilíbrio, agilidade e coordenação.	Melhora significativa nas AVDs e na capacidade funcional, especialmente entre os idosos de 60 a 69 anos.
Mugica-Erazquin et al. (2024)	Avaliar o impacto de um programa de exercícios funcionais nas AVDs, desempenho físico e qualidade de vida.	Estudo quasi-experimental (pré-pós).	148 residentes de instituições de longa permanência na Espanha.	Programa multicomponente de 6 meses, 2x/semana com foco em força, equilíbrio, flexibilidade e marcha.	Manutenção das AVDs, melhora na performance física e qualidade de vida, redução da fragilidade.
Pinheiro et al. (2024)	Avaliar o efeito do treinamento funcional na	Ensaio clínico randomizado	15 idosos com hipertensão resistente	24 sessões de FT, 3x/semana, com foco em força,	Redução da pressão arterial sistólica diurna e noturna, melhora

	pressão arterial e aptidão física de idosos hipertensos resistentes.	.	(Juazeiro do Norte – CE).	mobilidade e resistência aeróbica.	na força muscular, mobilidade e resistência aeróbica.
Da Silva-Grigoletto et al. (2019)	Comparar efeitos do treinamento funcional e tradicional na força e resistência de músculos do tronco.	Ensaio clínico randomizado com três grupos (FT, TT e controle).	45 mulheres idosas divididas em três grupos (FT=16, TT=14, CG=15).	12 semanas, 3x/semana, 50 min com exercícios multiplanares (FT) e em máquinas (TT).	FT melhorou todas as variáveis (força, resistência, RFD); TT obteve ganhos limitados.
Levy et al. (2019)	Avaliar o impacto da adição de exercícios de core ao treinamento funcional na força rápida.	Estudo experimental com adultos.	Adultos em programa de FT com ou sem exercícios para o core.	6 semanas de FT com exercícios funcionais e, em um grupo, foco adicional no core.	A adição de exercícios de core não influenciou significativamente a performance em tarefas de força rápida.

Esta revisão analisou seis estudos que investigaram os efeitos do treinamento funcional em idosos, com foco na capacidade funcional, qualidade de vida, controle da dor e parâmetros clínicos. As intervenções variaram em duração, frequência semanal e componentes específicos do treino, refletindo a diversidade de abordagens possíveis. Contudo, todos os estudos relataram efeitos positivos, demonstrando que o treinamento funcional é uma estratégia promissora para a promoção do envelhecimento saudável.

O estudo de Correa et al. (2022) avaliou os efeitos de um programa de 12 semanas de treinamento funcional, realizado três vezes por semana, com duração de 60 minutos por sessão, em um grupo de mulheres idosas. As sessões incluíam exercícios em circuito, com foco em resistência de membros inferiores, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. A intervenção resultou em melhorias significativas na flexibilidade dos membros inferiores, na resistência muscular e na redução da percepção de dor, medida por meio da

Escala Visual Analógica e do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares.

Galvão et al. (2019) conduziram um ensaio clínico de braço único com idosos da Universidade Aberta da Terceira Idade. O treinamento funcional foi realizado duas vezes por semana, com duração de 60 minutos, durante quatro meses. As atividades incluíam exercícios de força, coordenação, equilíbrio e agilidade, voltados à execução das atividades da vida diária (AVDs). Os testes aplicados antes e após a intervenção demonstraram melhora significativa na capacidade funcional das participantes, especialmente na faixa etária de 60 a 69 anos, independentemente do nível socioeconômico ou da escolaridade.

Mugica-Errazquin et al. (2024) aplicaram um programa multicomponente com foco funcional em 148 residentes de instituições de longa permanência na Espanha. O programa teve duração de seis meses, com sessões realizadas duas vezes por semana, incluindo exercícios de força, equilíbrio, marcha, flexibilidade e resistência. Após a intervenção, observou-se manutenção da capacidade de realizar AVDs, melhoria no desempenho físico e na qualidade de vida, além da redução dos níveis de fragilidade. Apesar das limitações naturais de um delineamento pré-pós sem grupo controle, a consistência dos resultados entre diferentes perfis demográficos reforça a eficácia do protocolo proposto.

No estudo de Pinheiro et al. (2024), 15 idosos com hipertensão resistente foram divididos em dois grupos: controle e experimental. O grupo experimental participou de 24 sessões de treinamento funcional, com atividades voltadas ao fortalecimento muscular, mobilidade e resistência aeróbica. As sessões ocorriam três vezes por semana. Os resultados apontaram redução significativa na pressão arterial sistólica ambulatorial durante o dia e à noite, além de melhorias na força de membros superiores e inferiores, mobilidade física e resistência aeróbica. A flexibilidade, contudo, não apresentou alterações significativas.

Da Silva-Grigoletto et al. (2019) compararam os efeitos do treinamento funcional (TF) com o treinamento resistido tradicional (TT) em 45 mulheres idosas. O programa durou 12 semanas, com sessões de 50 minutos, três vezes por semana. O grupo TF realizou exercícios multicomponentes em diferentes planos e articulações, enquanto o grupo TT utilizou equipamentos de

musculação com carga progressiva. Ambos os grupos realizaram também atividades intermitentes cardiometabólicas. Os resultados revelaram que o TF proporcionou melhorias significativas em todas as variáveis analisadas, incluindo força, resistência e taxa de desenvolvimento de força dos músculos do tronco. O TT, por outro lado, obteve ganhos restritos, especialmente em taxa de desenvolvimento de força e resistência de flexores do tronco.

Por fim, o estudo de Levy et al. (2019) investigou o impacto da adição de exercícios específicos para o core ao treinamento funcional em adultos. Durante seis semanas, os participantes realizaram treinos funcionais com ou sem ênfase nos músculos do core. As sessões incluíam agachamentos, avanços, saltos e exercícios com bola. Os resultados mostraram que a inclusão de exercícios específicos para o core não influenciou de forma significativa o desempenho em tarefas de força rápida. Ainda que o estudo não tenha sido conduzido com idosos, seus resultados indicam que o treinamento funcional tradicional já oferece estímulos suficientes para ganhos de força e potência em exercícios específicos.

De modo geral, os estudos analisados revelam que o treinamento funcional é uma intervenção eficaz para a melhoria da capacidade funcional, controle da dor e promoção da qualidade de vida em idosos. Os protocolos baseados em movimentos multicomponentes, adaptados às atividades da vida diária, demonstraram maior aplicabilidade e benefícios transferíveis para a funcionalidade cotidiana. Contudo, ressalta-se a importância de considerar fatores como tempo de intervenção, frequência, progressão dos exercícios e individualização dos treinos para garantir maior aderência e efetividade..

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo geral analisar os efeitos do treinamento funcional na saúde física e funcional de idosos, e, como objetivos específicos, buscou identificar os benefícios dessa abordagem na capacidade funcional, no controle da dor e na prevenção de condições associadas ao envelhecimento, além de revisar estudos relevantes e descrever as estratégias utilizadas nas intervenções analisadas.

A análise dos estudos selecionados demonstrou que o treinamento funcional exerce um papel relevante na promoção da autonomia, mobilidade e qualidade de vida de pessoas idosas. As intervenções, quando bem estruturadas e adaptadas ao nível funcional dos participantes, proporcionaram avanços significativos na força muscular, no equilíbrio, na resistência cardiorrespiratória e na redução de sintomas dolorosos, favorecendo a realização das atividades da vida diária.

Além dos benefícios físicos, os resultados evidenciaram a capacidade do treinamento funcional em atuar preventivamente contra a fragilidade, as quedas e o declínio funcional progressivo, comuns no processo de envelhecimento. Tais achados reforçam a relevância dessa modalidade como recurso terapêutico e educativo, aplicável tanto em contextos comunitários quanto em instituições de longa permanência, devendo ser incorporada de forma sistemática aos programas de promoção da saúde do idoso.

Por fim, conclui-se que o treinamento funcional se configura como uma estratégia acessível, segura e eficaz para o envelhecimento saudável, destacando-se como ferramenta indispensável no enfrentamento das limitações funcionais da terceira idade. A adoção de políticas públicas que incentivem sua implementação em serviços de saúde, centros comunitários e instituições geriátricas é fundamental para assegurar maior qualidade de vida e autonomia à população idosa..

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, I. L. A. et al. Efeitos do treinamento funcional no equilíbrio em idosos: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 16, n. 103, p. 244–253, maio/jun. 2022.

BARBOSA, Vitor Yuri da Silva. **Benefícios da educação física e do treinamento funcional para idosos: uma revisão sistemática**. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2023.

CORREA, Lucimara da Palma et al. Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 35, e35149.0, 2022.

CRUZ, Renan Motta; TOUGUINHA, Henrique. Efeitos do treinamento funcional na melhora das atividades da vida diária de idosos. **Rev. Saúde em foco. Edição nº07**, 2015.

FARIAS, João Paulo. O Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a aptidão física de Idosos. **Acta brasileira do movimento humano**, v. 4, n. 1, p. 13-27, 2014.

GALVÃO, Daiana Gonçalves; OLIVEIRA, Luis Vicente Franco de; BRANDÃO, Glauber Sá. Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. **Revista de Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 9, n. 2, p. 227–236, 2019.

LEVY, Anthony de Oliveira et al. A adição de exercícios específicos do core ao treinamento funcional não influencia a performance em tarefas de força rápida. **Motricidade**, Porto, v. 15, n. S3, p. 105–119, 2019.

LUSTOSA, Lygia Paccini et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 17, p. 153-156, 2010.

MUGICA-ERRAZQUIN, Itxaso et al. Maintaining daily living activities in older adults: The impact of a functional exercise program in long-term nursing homes. A single-group pre-post intervention. **Geriatric Nursing**, v. 60, p. 215–224, 2024.

PINHEIRO, Jenifer Kelly et al. The effects of functional training on the ambulatory blood pressure and physical fitness of resistant hypertensive elderly people: A randomized clinical rehearsal with preliminary results. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 21, n. 1015, 2024.

RAMOS, Eduardo de Almeida; SANDOVAL, Renato Alves. Análise da força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos praticantes de treinamento funcional. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás" Cândido Santiago"**, v. 4, n. 1, p. 046-053, 2018.

RESENDE-NETO, Antônio Gomes et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 24, n. 3, p. 167–177, 2016.

SILVA, Arthur Ayron Leonardo da et al. Efeito do treinamento funcional no equilíbrio em idosos: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 16, n. 103, p. 244–253, maio/jun. 2022.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo E. da et al. Functional training induces greater variety and magnitude of training improvements than traditional resistance training in elderly women. **Journal of Sports Science and Medicine**, [S.l.], v. 18, p. 789–797, 2019.

SILVA, Eduardo Dantas da; SANTOS, Tatiana da Silva. Treinamento funcional: o impacto na melhoria da qualidade de vida em idosos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, [S.l.], v. 3, n. 6, 2023.

SOUZA, Adailton Alberto de; RAMOS, Joranaide Alves; GOMES, Maria Daiane de Oliveira. Treinamento funcional e o idoso: estudo sobre os efeitos da prática na flexibilidade e capacidade funcional. **Revista Científica da FASETE**, Paulo Afonso, v. 2, p. 187–192, 2018.

TEIXEIRA, C. V. L. S.; EVANGELISTA, A. L. Treinamento funcional e core training: definição de conceitos com base em revisão de literatura. **Lecturas Educacion Fisica y Deportes**, v. 18, n. 1, 2014.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente a Deus por me dar força e sabedoria durante toda a caminhada, aos meus pais e familiares.

Ao meu orientador: Túlio Magno