



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A PESSOA IDOSA:
Uma revisão de literatura**

**Alexandre vidal da silva
Marco Antonio Bueno Souza**

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

**Trindade – GO
2024**

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A PESSOA IDOSA:
Uma revisão de literatura

Alexandre vidal da silva
Marco Antonio Bueno Souza

Projeto de pesquisa apresentado ao Centro
Universitário UniGoyazes como requisito parcial
à obtenção da nota final da Disciplina Seminário
de Pesquisa.

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade – GO
2024

Alexandre vidal da silva
Marco Antonio Bueno Souza

OS BENEFICIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A PESSOA IDOSA:
Uma revisão de literatura

Projeto de pesquisa apresentado ao Centro
Universitário UniGoyazes como requisito parcial
à obtenção da nota final da Disciplina Seminário
de Pesquisa.

Orientadora: Profa. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Prof. Interno: Mestre
Faculdade UniGoyazes

Prof. Externo: Especialista
Faculdade UniGoyazes

Trindade - GO
2024

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradecemos a Deus, por essa oportunidade de estar realizando um sonho, que antes era só um sonho que nós mesmos achavamos muito difícil de se realizar , até houve vezes que chegamos a desacreditar que poderia se realizar, mas com a ajuda dos nossos familiares que sempre nos incentivaram e apoiaram a lutar pelos nossos objetivos, conseguimos e continuamos em busca desse sonho. Agradecemos também a todos que incentivaram e ajudaram em todos os momentos durante esses quatro anos de estudos. Aos professores por todos os ensinamentos, paciência que ajudaram muito na construção e realização deste tão desejado sonho. À Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos, pela orientação, ajuda, paciência e comprometimento em ajudar, aqui deixamos o nosso muito obrigado .

Alexandre vidal da silva

Marco Antonio Bueno Souza

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A PESSOA IDOSA:

Uma revisão de literatura

Alexandre vidal da silva¹
Marco Antonio Bueno Souza¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

A população idosa no Brasil vem aumentando e com isso cresce a preocupação e a necessidade de manter ativa a saúde física, mantendo a eficiência de suas atividades cotidianas e das capacidades funcionais. O objetivo desse estudo foi analisar os benefícios do treinamento funcional para a pessoa idosa. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica entre 2010 e 2023. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura, com o uso dos bancos de dados Periódicos UFF, Scientific Electronic Library Online, RevistaFt, (SciELO Brasil), Google Acadêmico e Periódicos Capes. que indica que a população idosa vem aumentando ao longo dos anos e com isso surge a preocupação de que estas pessoas entrem na terceira idade com uma melhor qualidade de vida. Para que esse envelhecimento ocorra sem muitos danos e necessário a prática de exercícios físicos, assim como um meio de buscar o equilíbrio entre as perdas comuns durante o processo do envelhecimento. Com isso, conclui-se que o treinamento funcional é um grande aliado dos profissionais da educação física, por trazer inúmeros benefícios para a pessoa idosa.

Palavras-chave: Treinamento Funcional, Capacidade funcional, Envelhecimento Idoso.

ABSTRACT

The elderly population in Brazil has been increasing and with this the concern and the need to keep on them the physical health active is growing maintaining the efficiency of their daily activities. The main concern of this study was to analyze the benefits of functional training for the old population. To this end a bibliographic review survey was carried out between 2010 and 2023. The methodology used was a literature review, with the use of the databases Periódicos UFF, Scientific Electronic Library Online, RevistaFt, (SciELO Brasil), Google Acadêmico and Periódicos Capes. which shows that the elderly population has been increasing over the years and with this arises the concern that these people enter the elderly with a better lifestyle keeping their health care not in a second plan. In order for this aging to occur without much damage to their age is good the practice of exercises, this is a way of seeking the balance between the common losses during the aging process. With this we can conclude that functional training is a great ally of physical education professionals because it brings numerous benefits to the elderly.

Keywords: Functional Training. Functional capacity. Aging. Elderly.

¹ Acadêmicos de curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Goyazes.

² Professora Me do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes.

INTRODUÇÃO

A pessoa para se considerar idosa deve ter idade igual ou superior a sessenta anos, conforme está descrito na Lei nº 14.423 e instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos (BRASIL, 2022, art. 1º).

A população idosa no Brasil vem aumentando e com isso cresce a preocupação e a necessidade de manter esta população ativa fisicamente, com isso mantendo a eficiência de suas atividades cotidianas e das capacidades funcionais. As doenças crônicas tem sido um grande vilão nessa faixa etária causando limitações na velhice. Além disso com o crescimento do número de pessoas idosas ao longo do último século, deve-se observar que a população está envelhecendo mais rapidamente. Por esse motivo, é de grande importância possibilitar a esses indivíduos uma vida melhor qualidade de vida, e desenvolver condições para estimular a atividade e o movimento físico, que fazem com que o corpo aumente suas necessidades energéticas e faça ajustes fisiológicos, como na função cardiovascular e cardiorrespiratória (ALMEIDA, 2021).

Além das doenças crônicas, existe a perda funcional natural que advém do próprio envelhecimento, são algumas delas: a perda da massa óssea, muscular, força motora, flexibilidade, equilíbrio e potência, dentre tantos outros fatores o treinamento funcional vem para que esse déficit não seja agravado e impossibilite mais ainda o idoso nas suas atividades. No entanto, para que a pessoa idosa mantenha a longevidade, é necessária a busca pela qualidade de vida diariamente, tendo em vista que o envelhecimento tem declínios físicos como prejuízos funcionais. Por tanto esses resultandos nas habilidades físicas, como perda da força muscular, do equilíbrio postural, da flexibilidade e entre outros fatores que podem afetar a qualidade dessas pessoas idosas. (SOFIATTI et al.,2021).

Destacam-se as pessoas idosas que praticam exercícios físicos por estarem mais protegidas das doenças cardiorrespiratórias. Isso ocorre porque o sistema cardiovascular fica mais eficiente e o coração tende a ficar mais forte, assim bombeando mais o sangue com menos esforço. Diante disso, doenças como a hipertensão conseguem ser controladas por meio da prática de atividades que estimulam a coordenação motora, o que mantém o idoso protegido dos riscos cardiovasculares. (GOMES ET AL., 2016).

De forma geral para que o idoso tenha uma melhor qualidade de vida é importante que a prática de atividades físicas seja diária, mantendo em dia também a saúde mental. Além disso Tem sido recomendado que o idoso pratique atividade física regularmente como forma de manter sua funcionalidade. Dentre as atividades mais praticadas, encontram-se a ginástica, caminhada, hidroginástica, dança, e outras. Entretanto, na atualidade, uma das alternativas para atingir melhorias na funcionalidade é a utilização do Treinamento Funcional. (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012).

Entende-se que o treinamento funcional tem uma abordagem dinâmica, motivante e desafiadora. Treinando o corpo para um melhor desempenho nos movimentos necessários nas atividades cotidianas e ajudando na qualidade de vida. Sendo assim o treinamento funcional ajuda na melhoria do equilíbrio, força muscular, potência, coordenação motora e flexibilidade, proporcionando ao idoso a possibilidade de readquirir algumas capacidades perdidas durante a fase do envelhecimento. (RIBEIRO, 2006).

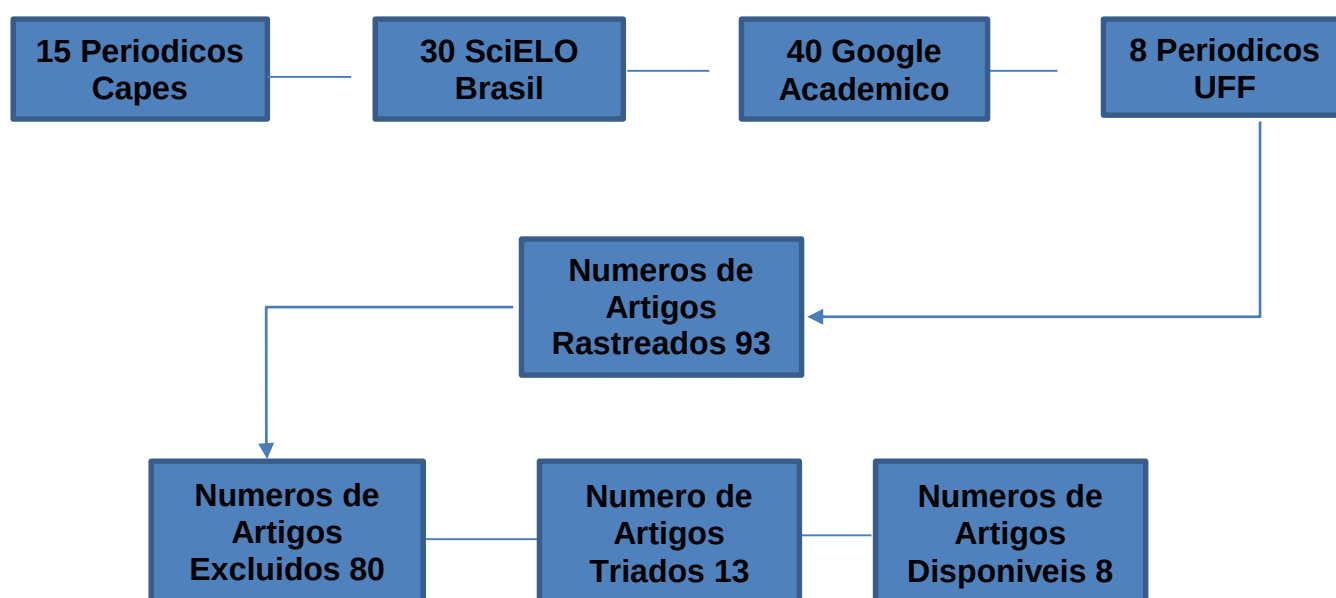
Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo analisar os benefícios do treinamento funcional para a pessoa idosa e que o trabalho aeróbico realizado no treinamento funcional proporciona força, resistência cardiorrespiratória e promove resistência física muscular, ajudando a pessoa idosa com a queima de calórias significativa durante a atividade, além de reduzir o risco da obesidade e suas consequências. Destacam-se muito alguns exercícios como: Sentar e levantar da cadeira , subir e descer do step (simulando um degrau de escada), e exercícios com elástico. (VENÂNCIO, 2013).

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza descritiva e exploratória. Segundo Macedo (1994), a pesquisa bibliográfica é o primeiro passo em qualquer tipo de pesquisa científica, tendo como finalidade revisar a literatura existente. Para a sua realização foram utilizados dados de publicações encontradas em varias referências a partir do ano de 2010, como artigos científicos, revistas e dissertações no idioma inglês, português. Foram utilizadas também as plataformas online como: PeriodicosUFF,Google Acadêmico, Revistaf, Eletronic Library Online

(SciELOBrasil), Periódicos Capes, mediante as palavras chave: Treinamento Funcional, Capacidade funcional, Envelhecimento, Idoso, sistema cardiorrespiratório. Com o intuito de verificar os benefícios do treinamento funcional para a pessoa idosa. Foram descartadas opiniões, comentários, assuntos e critérios de textos que abordavam direta ou indiretamente o tema proposto. Foram encontrados na primeira etapa da coleta 93 estudos, sendo: 15 no Periódicos Capes, 30 no SciELO Brasil, 40 no Google Acadêmico, 8 Periódicos UFF. Do total 80, artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade deste estudo. No entanto, após a leitura integral dos artigos, somente 13 artigos foram triados e apenas 8 artigos compuseram a pesquisa, como observado na Figura 1.

Figura: Fluxograma dos estudos incluídos na revisão



RESULTADOS/ DISCUSSÃO

Diante do exposto no fluxograma apresentado, com o resumo dos trabalhos selecionados para análise alguns estudos demonstraram resultados importantes nos efeitos dos benefícios dos exercícios físicos para a pessoa idosa.

Quadro 1: Comparativos dos resultados respectivos apresentados dos exercícios físicos para a pessoa idosa.

E.studos	Nome dos artigos	Características Metodológicas	Resultados
COSTA. 2018	QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES E NÃO PARTICIPANTES DE PROGRAMAS PÚBLICOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	Trata-se de uma pesquisa caso controle, transversal e analítica, com uma abordagem quantitativa, na qual foram estudados idosos participantes dos programas de exercícios físicos da Agência Municipal de Turismo Eventos e Lazer (AGETUL) e idosos não participantes de programas de exercícios de Goiânia, Goiás, Brasil.	Os idosos participantes dos programas públicos de exercícios físicos apresentaram melhor percepção de qualidade de vida em todos os domínios do Whoqol-bref e Whoqol-old. Os idosos ativos dos programas públicos apresentaram melhor qualidade de vida do que os ativos não participantes para todos os domínios do Whoqol-bref, e para os domínios autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social e intimidade do Whoqol-old.
T. D. A PRISTA 2016	EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE PARA O IDOSO EM MOÇAMBIQUE.	Analisar a capacidade dos idosos praticantes de atividades físicas bem como seu impacto na melhora da saúde.	Os poucos estudos de intervenção em exercício com idosos não provocaram alterações na composição corporal, mas tiveram algum impacto na melhoria de indicadores da aptidão e risco cardiovascular.
PEREIRA 2020	TREINAMENTO FUNCIONAL, ANÁLISE DA PRÁTICA AO EFEITO RESPOSTA EM IDOSOS.	Analisar o impacto da prática esportiva sobre dois aspectos psicológicos específicos: o estresse percebido pelo idoso e a satisfação de vida.	Considerando que o objetivo do presente estudo é a análise da prática ao efeito resposta do treinamento funcional em idosos, verificou-se que os resultados obtidos, demonstraram inúmeros benefícios à saúde física e mental da pessoa idosa, aumentando de forma significativa sua perspectiva e qualidade de vida, que podem ser obtidos, tanto de forma preventiva como no processo de reabilitação.
LIMA. 2020	TREINAMENTO DE FORÇA PARA TERCEIRA IDADE, REVISÃO SISTEMÁTICA.	Realizar uma revisão sistemática afim de identificar, descrever e analisar o efeito do treinamento de força na terceira idade.	Os resultados dos estudos encontrados são de grande relevância, e mostra que o treinamento de força é eficaz, a presente revisão identificou melhoras em alguns aspectos nos idosos que participaram das intervenções. São elas: Melhoria da capacidade funcional, desempenho motor, equilíbrio, autonomia em atividades diárias e também mostrou a eficácia das intervenções em patologias, se mostrando importante como forma de tratamento não farmacológico.
E.C. et. al. 2020	EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS.	Efetuar uma revisão integrativa sobre os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos.	Os resultados demonstraram que programas de treinamento resistido impactam positivamente na qualidade de vida dos idosos, aumentando níveis de força muscular, maior autonomia para realizar atividades do dia a dia com independência e prevenção de

patologias decorrentes da idade avançada.			
M.F.R. ARAÚJO et. al. 2019	A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.	Analisar, por meio de uma revisão integrativa de literatura, a influência do treinamento funcional na qualidade de vida dos idosos.	o treinamento funcional tem importante papel na melhoria da qualidade de vida dos idosos, proporcionando-lhes mais autonomia e independência para a realização das suas atividades de vida diária, mostrando-se, portanto, eficaz na prevenção de quedas em idosos.
J.B SOUZA. 2021	O EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS EFEITOS DESEJÁVEIS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DEMÊNCIA DE ALZHEIMER.	Investigar os efeitos desejáveis do exercício físico nas funções cognitivas, de memória, mobilidade e qualidade de vida geral (AVD) de idosos com Demência de Alzheimer.	Conclui-se que atividades e exercícios físicos são benéficos para indivíduos diagnosticados com DA, segundo observado nos efeitos de melhoria em relação a fatores depressivos, equilíbrio e risco de quedas, funções e declínio cognitivo, bem-estar e qualidade de vida, aspectos físicos e motores e neuro.
L.F SILVA et. Al. 2016	OS EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA AUTONOMIA FUNCIONAL DOS IDOSOS.	O estudo teve como objetivo verificar os efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional dos idosos.	Foi realizada uma revisão de literatura do tipo narrativa, onde concluiu-se que diante o declínio das capacidades físicas características do envelhecimento, o treinamento funcional é um importante auxiliar na manutenção das capacidades funcionais, gerando consequentemente uma maior autonomia funcional dos idosos, sendo também um fator de proteção, uma vez que otimizará as ações de resposta do indivíduo aos estímulos recebidos no cotidiano e aumentará a mobilidade, diminuindo o risco de quedas, melhorando assim a qualidade de vida dos idosos.

Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – Trindade – GO – 2024.

COSTA (2018) em seus estudos buscou avaliar a qualidade de vida de idosos participantes e não participantes dos programas públicos de exercícios físicos. Os resultados dos estudos apontaram que, os idosos participantes dos programas públicos de exercícios físicos apresentaram melhor percepção de qualidade de vida em todos os domínios melhorando a qualidade de vida dos idosos ativos participantes.

O estudo de PRISTA (2016), ressalta que, os poucos estudos de intervenção em exercício com idosos não provocaram alterações na composição corporal, mas tiveram algum impacto na melhoria de indicadores da aptidão e risco cardiovascular. Já, PEREIRA (2020), diz que considerando que o objetivo do presente estudo é a análise da prática ao efeito resposta do treinamento funcional em idosos,

verificou-se que os resultados obtidos, demonstraram inúmeros benefícios à saúde física e mental da pessoa idosa. Aumentando de forma significativa sua perspectiva e qualidade de vida, que podem ser obtidos, tanto de forma preventiva como no processo de reabilitação física.

O estudo de LIMA. (2020), aponta que o treinamento de força para a pessoa idosa é eficaz. E que há melhoria da capacidade funcional, desempenho motor, equilíbrio, autonomia em atividades diárias e também mostrou a eficácia das intervenções em patologias. Em consonância com ele, Eduardo Correia. et. al. (2020), diz que o treinamento resitido na qualidade de vida do idoso impacta positivamente na qualidade de vida dos idosos, aumentando níveis de força muscular, maior autonomia para realizar atividades do dia a dia com independência e prevenção de patologias decorrentes da idade avançada.

ARAÚJO et. al. (2019), buscou verificar que a influência do treinamento funcional na qualidade de vida dos idosos tem importante papel na melhoria da qualidade de vida dos idosos, proporcionando-lhes mais autonomia e independência para a realização das suas atividades de vida diária.

De acordo com SOUZA. (2013), o treinamento funcional é a capacidade essencial para que os idosos possam viver de maneira independente no que se refere às suas atividades cotidianas.

Já Silva et. Al. (2016), em uma revisão de literatura do tipo narrativa, concluiu que diante do declínio das capacidades físicas características do envelhecimento, o treinamento funcional é um importante auxiliar na manutenção das capacidades funcionais, gerando consequentemente uma maior autonomia funcional dos idosos.

Para Grigollete et al.(2014), quando colocamos em prática o treinamento funcional, nos deparamos com várias dúvidas e incertezas, qual exercício devo aplicar para determinada pessoa, principalmente se ela for idosa e com o quadro de saúde instável, quantos exercícios devo montar e quantos tempo e séries ou repetições devo aplicar ao treino.

Treinar compreende um processo que deve ser estruturado antes mesmo de iniciar a seleção e prescrição de exercícios. Devemos levar em consideração o componente de funcionalidade dos mesmos, uma vez que a capacidade operativa é limitada (exercícios por sessão), a escolha deve pautar-se nos objetivos a alcançar. (GRIGOLLETO, et al. 2014).

Neste sentido, o mesmo autor supracitado afirma que não existe exercício funcional e não funcional, pois, desde que sejam assegurados os pressupostos de segurança e eficácia, todos os exercícios poderão ser enquadrados em alguma fase do treinamento e gerar a adaptação desejada. Os exercícios funcionais, melhoram praticantes idosos em suas funções naturais, o treinamento funcional é uma ótima ferramenta para o indivíduo idoso no controle das doenças crônicas, reabilitação funcional, prevenção e manutenção do corpo.

Mais abertamente, Santos e Azevedo (2014), explica que, com os idosos com idade entre 60 e 72 anos há uma melhora significativa ao realizar o treinamento funcional, onde trabalha na melhoria e manutenção da qualidade de vida geral dos idosos, repercutindo também na força, na resistência, na flexibilidade e na autonomia funcional.

Ainda de acordo com Santos e Azevedo (2014) e Civinski et. AL (2011), à medida que os programas que têm como objetivos estimular aspectos como a força e resistência dos idosos são capazes de promover a melhora da qualidade de vida dos mesmos. Ao realizarem exercícios físicos e se adequarem a hábitos de vida saudáveis, os idosos aumentam sua expectativa de vida, uma vez que a vida ativa é um fator de proteção ao desenvolvimento de algumas doenças.

Os autores Santos e Borges (2010) reiteram que em relação à osteoporose os exercícios mais abordados na literatura para o tratamento da mesma foram os de extensão isométrica de tronco em posição antigravitacional eficientes para a diminuição do risco de fraturas vertebrais, exercícios em cadeia cinéticas abertas eficientes no fortalecimento dos músculos da coxa e coxofemorais, corridas são mais eficientes para aprimorar a composição da densidade mineral óssea, caminhadas menos eficientes, por não exigirem tanto dos ossos, exercícios de equilíbrio e coordenação eficientes na melhoria do equilíbrio dinâmico e estático. Em resumo, tais atividades resultaram na diminuição da perda óssea causa da osteoporose, fortalecimento muscular e melhora do equilíbrio.

Seguindo essa ótica, Lustosa et.al, (2010), afirma que embora o programa de treinamento funcional não tenha como prioridade os ganhos de equilíbrio, flexibilidade ou força muscular, esse tipo de intervenção gera modificações em todas essas valências, com maior impacto na mobilidade, diminuindo a dependência funcional do idoso. Também foi possível constatar que os exercícios físicos praticados influenciam

positivamente na saúde, na qualidade de vida e na percepção de melhoria desses fatores por parte dos seus usuários.

CONCLUSÃO

Foi abordado neste trabalho o treinamento funcional como um aliado no processo de envelhecimento. Contudo sua prática apresenta inúmeros benefícios, tais como aumento do equilíbrio, força e flexibilidade, além de ajudar na manutenção da massa muscular e óssea dentre outros fatores, essas melhorias proporciona independência nas atividades do dia a dia. Observa-se que os dados coletados sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, seja ele para o idoso mais jovem, ao idoso sedentário, trazendo a tona a redução de dores, e que possua mais energia para executar as atividades diárias com total independência, assim destacando a prevenção de doenças até mesmo crônicas. Também foi visto que o Treinamento Funcional pode resgatar a capacidade funcional do idoso. Através de exercícios como: Sentar e levantar da cadeira , subir e descer do step (simulando um degrau de escada), e exercícios utilizando elásticos. Ajudando na recuperação da capacidade motora, para que as atividades cotidianas não se tornem um fardo. Sendo assim o papel do profissional de educação física é essencial para que o idoso faça o treino funcional da forma correta, entretanto o profissional deve fazer uma avaliação individual para que seja adaptado o melhor exercício para cada idoso para que o treinamento seja pleno nos seus benefícios. Contudo o exercício físico regular é de suma importância para a manutenção da boa saúde das pessoas idosas. Constata-se que o treinamento funcional, planejado e levando em consideração as individualidades dos idosos, pode proporcionar ótimas condições de desenvolvimento da a capacidade funcional da terceira idade. Demonstrando que se torna necessário e indispensável a aplicação de estratégias para alterar o quadro de inatividades esportivas, objetivando sempre a melhoria da qualidade de vida e do bem estar do idoso. Diante do mesmo, faz necessário ações educativas que estimulem mais aos idosos para a prática de exercícios físicos, aumentando a busca pela saúde dos não praticantes mostrando o

quanto o sedentarismo é prejudicial e até mesmo mortal, e assim dando sentido e ênfase para a qualidade de vida, levando assim a pratica de atividades funcionais como um lazer e bem estar .

REFERÊNCIAS

ALBINO, I. et al. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 15(1):17-25, 2012.

ALMEIDA, K. K. L. **A Intervenção Fisioterapêutica Cardiorrespiratória em Pacientes Idosos com a Síndrome do Pós-Covid-19.** 2021.

BRAGA, V.E.G.; ALMEIDA. K.D.A.; NÁTALIA. D.E.F.G. Exercícios físicos em idosos com doença de alzheimer: uma revisão dos benefícios cognitivos e motores / Physical exercises in elderly with alzheimer's disease: a review of the cognitive and motor benefits. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, p. 4845-4857, 2021.

BRASIL. Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. “Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idosas” e idosas” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. Brasília, DF: DO, 2022. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm. Acesso em: 20 set. 2022.

GALVÃO, D.G. OLIVEIRA L. V. F. BRANDÃO, G.S. Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. **Rev. Pesqui. Fisioter.** v.9, n.2, pp. 227-336, mai. 2019. Salvador.

GRIGOLLETO et al. Treinamento Funcional: Funcional para que é para quem? **Rev. bras, cineantropom. Desempenho Hum.** Vol. 16, n. 6, Florianópolis, Set, 2014.

LUSTOSA, L. P. et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 17, n. 2, p. 153-156, 2010.

SOUZA, L. R. de L ; SOUZA, Évitom Corrêa de. Os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosos. Disponível em: < https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/LUIZ_RICARDO_SOUZA.pdf >.

MACIEL, A. Quedas em idosos: um problema de saúde pública desconhecido pela comunidade e negligenciado por muitos profissionais da saúde e por autoridades sanitárias brasileiras. **Rev Med Minas Gerais**. V. 20(4): 554-557, 2010.

MONTEIRO, A. G. E. A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2012.

GUIMARÃES, W.B. et al. Efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional de idosos. *Rev. Bras. Reabilitação e Atividade Física*. V.9. n.1. pp 71-79. 2020.

MANTOVANI, E. P. O processo de envelhecimento e sua relação com a nutrição e a atividade física. In: SOUZA, Luiz Ricardo de Lima; SOUZA, Évitom Corrêa de. Os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosos. Disponível em: < https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/LUIZ_RICARDO_SOUZA.pdf >. Acesso em: 26 de Fev.2018.

SOFIATTI, Stéfanny de Liz *et al.* A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, [s. l.], v. 7, n. 17, 2021. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87>. Acesso em: 20 set. 2022.

GOMES, Mariana Janini *et al.* Reabilitação cardiovascular melhora capacidade funcional de pacientes cardiopatas após 3 anos de seguimento. **ConScientiae Saúde**, [s. l.], v. 15, n. 4, p. 547-553, 2016. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/6285>. Acesso em: 22 set. 2022.

RIBEIRO, A. P. de F. A Eficiência da Especificidade do Treinamento Funcional Resistido. Monografia apresentada ao Centro Universitário UNIFMU, São Paulo, 2006.

VENÂNCIO, Matheus Fillipe Coutinho Chaves. **O treinamento de força no aprimoramento da capacidade funcional do idoso**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário de Formiga, Formiga, 2013. VITOR, Juliana Civitavecchia; TAMANINI, Guilherme; VIANNA, Jacqueline Rodrigues de Freitas. A importância da Fisioterapia na reabilitação cardiovascular no paciente pós-infarto agudo do miocárdio: revisão de literatura. **Linguagem Acadêmica**, Batatais, v. 7, n. 6, p. 9- 26, 2017.

MACEDO, N. D. **Iniciação à pesquisa bibliográfica**: guia do estudante para a fundamentação do trabalho de pesquisa. São Paulo, SP: Edições Loyola, 1994.

COSTA, F, R. et al. Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, p.24-34, 2018.

DACA, T.; PRISTA, A.; TANI, G. Impacto nos indicadores somáticos e na Aptidão Física de um programa atividade física para mulheres africanas adultas e idosas de Moçambique. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento-CELAFISCS*, v. 21, p. 55, 2013.

PEREIRA, Renato, 2020. Treinamento funcional, análise da prática ao efeito resposta em idosos. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/682> Acesso em: 30 de outubro de 2022.

ARAÚJO, M.; FLÓ, C.; MUCHALE, S. Efeitos dos exercícios resistidos sobre o equilíbrio e a funcionalidade de idosos saudáveis: artigo de atualização. *Fisioter. Pesqui.*, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 277-283, set/2010. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v17n3/16.pdf>>. Acesso em: 10/10/2019.

SANTOS, C. C. B. D., & AZEVEDO, J. C. C. D. A. (2014). TREINAMENTO FUNCIONAL: CONTRIBUINDO PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA GERAL DE IDOSOS. *Fiep Bulletin - Online*, 84(1). Recuperado de <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/4449>

CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da Unifebe.*,v.9, p.163-175. 2011. Disponível em: . Acesso em: 24 de setembro de 2016.

SANTOS, M. L; BORGES, G. F. Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: Uma Revisão Sistemática. *Rev. Fisio. Mov.*, Curitiba, v. 23, n. 2, p. 289-299, abr./jun. 2010.

