



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VITÓRIA MARQUES HERCULANO**

**TREINAMENTO FUNCIONAL NA MELHORIA DAS ATIVIDADES DA  
VIDA DIÁRIA EM IDOSOS NA ACADEMIA DA SAÚDE-QUEIMADAS-  
PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2022**

**VITÓRIA MARQUES HERCULANO**

**TREINAMENTO FUNCIONAL NA MELHORIA DAS ATIVIDADES DA  
VIDA DIÁRIA EM IDOSOS NA ACADEMIA DA SAÚDE-QUEIMADAS-  
PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr<sup>o</sup>. Manoel Freire de Oliveira Neto

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

H539t Herculano, Vitoria Marques.

Treinamento funcional na melhoria das atividades da vida diária em idosos na academia da saúde-Queimadas-PB [manuscrito] : relato de experiência / Vitoria Marques Herculano. - 2022.

22 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Idoso. 2. Envelhecimento. 3. Treinamento funcional. 4. Programa Academia da Saúde. 5. Queimadas-PB. I. Título

21. ed. CDD 613

**VITÓRIA MARQUES HERCULANO**

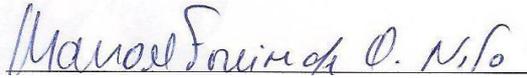
**RELATO DE EXPERIÊNCIA: UTILIZAÇÃO DO TREINAMENTO  
FUNCIONAL NA MELHORIA DAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA  
EM IDOSOS NA ACADEMIA DA SAÚDE-QUEIMADAS-PB**

Trabalho de conclusão de curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Área de Concentração: Saúde

Aprovado em: 28/03/2022

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_

Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto (orientador)

  
\_\_\_\_\_

Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (examinador)

  
\_\_\_\_\_

Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (examinador)

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente quero agradecer á Deus, por ter chegado à reta final de minha graduação, por me dar persistência, força, determinação, empenho e por me fazer não desistir dos meus sonhos, foram muitos os obstáculos que enfrentei para chegar à conclusão de curso de Educação Física, porém nesse momento vejo que tudo valeu a pena.

Agradeço a todos os professores do Departamento de Educação Física, que o longo desses anos, passaram seus conhecimentos e grandes ensinamentos aos graduandos, nos proporcionando ser profissionais capacitados para o mercado de trabalho, gratidão juntamente a parte administrativa do departamento.

Agradeço aos meus pais, Jailma e José, pelo apoio a todo momento o qual me proporcionou estar onde estou hoje, e a toda minha família pelo incentivo constante, pelas palavras positivas em momentos de desânimo.

Agradeço por fim a todos aqueles que de alguma forma colaboraram positivamente para que este momento ocorresse.

*“Você comerá do fruto do seu trabalho, e será feliz e próspero”.*

*Salmos 128:2*

## RESUMO

O presente trabalho tem o intuito de relatar uma experiência vivenciada no Programa Academia da Saúde, na cidade de Queimadas-PB, onde foram analisadas aulas enfatizando o treinamento funcional em relação à melhora das AVD's na população idosa matriculada do município. O objetivo do trabalho que é descrever como tais atividades corroboram para uma melhor qualidade de vida dos seus adeptos. Relacionando as experiências vivenciadas, juntamente com estudos obtidos na literatura, é verídico como tal método de treino se mostra extremamente eficaz em vários fundamentos. Com o término do período de estágio foi possível agregar conhecimento acerca do tema e do público em questão, propiciando assim um amadurecimento acadêmico.

**Palavras-Chaves:** Idoso. Envelhecimento. Treinamento funcional. Programa Academia da Saúde. Queimadas-PB

## **ABSTRACT**

The present work aims to report an experience lived in the Academia da Saúde Program, in the city of Queimadas-PB, where classes were analyzed emphasizing functional training in relation to the improvement of ADL's in the elderly population enrolled in the municipality. The objective of the work is to describe how such activities contribute to a better quality of life for its adherents. Relating the lived experiences, together with studies obtained in the literature, it is true how such a training method proves to be extremely effective on several grounds. With the end of the internship period, it was possible to add knowledge about the subject and the public in question, thus providing an academic maturation.

**Keywords:** Elderly. Aging. Functional training. Health Academy Program. Queimadas-PB

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	10
2.1. ESTÁGIO .....	12
2.2. ACADEMIA DA SAÚDE.....	13
<b>3 CRITÉRIO PARA ELABORAÇÃO DAS AULAS (RELATO DE EXPERIÊNCIA)</b> 14	
3.1 ANAMNESE .....	14
3.2. ATIVIDADES PRÁTICAS DESENVOLVIDAS.....	14
3.2.1 Aulas práticas.....	15
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	17
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	17
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	18
<b>ANEXOS</b> .....	20
<b>ANEXO A – APLICAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL VISANDO FORÇA, AGILIDADE, COORDENAÇÃO MOTORA, COGNIÇÃO.</b> .....	21
<b>ANEXO B – GRUPOS DE IDOSOS DA ACADEMIA DA SAÚDE DE QUEIMADAS-PB</b> .....	22

## 1 INTRODUÇÃO

O treinamento funcional é caracterizado por utilizar exercícios integrados, multisegmentares e multiarticulares, com padrões de movimento que se assemelham com as tarefas realizadas no cotidiano se mostra compatível com as recomendações, por utilizar exercícios que estimulam desenvolvimento das capacidades físicas de forma simultânea, buscando melhorar a funcionalidade para Atividades da vida diárias (AVD's), além de favorecer a interação social e ser acessível (SANTOS et al.,2018).

Como complemento, D'Elia (SILVA 2017, p. 20) escreve:

[...] resgatar através de um treinamento a capacidade funcional do indivíduo, independente do seu nível de condicionamento e das atividades que ele desenvolve, através do uso de exercícios que se relacionam com a atividade específica e que possa transferir os seus ganhos de forma efetiva para o seu cotidiano.

O processo de envelhecimento afeta de forma assídua a funcionalidade dos idosos, sendo que a sua avaliação informa se um indivíduo é ou não independente e capaz de desempenhar as atividades indispensáveis para o dia a dia, como vestir-se, fazer suas necessidades fisiológicas, se alimentar, manter seus hábitos higiênicos dentre outros fatores associados.

Sabe-se que, para realizar toda e qualquer atividade é de fundamental importância ter autonomia, variável que pode ser classificada como uma das características de maior valia na vida do indivíduo, pois a falta da mesma causa declínio na execução de funções motoras exigidas nas atividades da vida diária, podendo levar o indivíduo a depender de terceiros. Logo, para que esse fato possa ser evitado torna-se necessário a prática de hábitos saudáveis, como: alimentação adequada, e adesão de exercícios físicos. Pois além de manter as funções do organismo em ação, poderá melhorar e até mesmo aperfeiçoar as qualidades do indivíduo, proporcionando uma melhora nos efeitos do tempo sobre o corpo, não só em seus aspectos fisiológicos como também, psicológico e social, harmonizando a relação do indivíduo consigo mesmo e com o resto do mundo, como processo de envelhecimento não ocorre com a mesma velocidade em todos os seres humanos, é possível que indivíduos da mesma idade apresentem situações biologicamente diferenciadas por maiores ou menores capacidades, levando o organismo ter formas diferentes de declínio para cada órgão. É possível que, apesar de alta

idade, existam em um organismo velho, um ou mais órgãos com funcionamento típico de jovens (SOUZA et al 2020).

O desenvolvimento do presente estudo teve por objetivo principal relatar minhas vivências como estagiária na Academia da Saúde em Queimadas - PB e sua importância para minha vida acadêmica e posteriormente profissional, usando o treinamento funcional como caminho para uma vida mais ativa e independente nos idosos.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

No Brasil, o envelhecimento é crescente, entretanto as condições de saúde em relação ao idoso ainda se encontra com restrições, envelhecer é um processo natural que caracteriza uma etapa da vida do homem e dá-se por mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo com sobrevida prolongada, além de patologias, no envelhecimento, a perda da massa e força muscular vem sendo indicada como responsáveis pela deterioração na mobilidade e capacidade funcional do indivíduo em processo de envelhecimento, a sarcopenia e a fragilidade muscular são características decorrentes do avanço da idade, e a atividade física pode ser uma importante estratégia de prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (MACEDO, 2014).

Segundo Souza et al (2020), embora o processo de envelhecimento seja inerente a todos os indivíduos e apresente-se de forma progressiva e irreversível, com a prática regular de exercícios físicos é possível manter o organismo em condições de vida ideais para sua plena autonomia, programas de orientação e incentivo a pratica de exercício físico devem ser incorporados a sociedade, a fim de inserir na rotina do idoso à prática de uma vida ativa, pois com essa adesão o indivíduo poderá manter e até melhorar suas capacidades funcionais, o que conseqüentemente fará com que alcance uma melhor qualidade de vida.

De acordo com estudos realizados por Silva et al (2019), a inclusão de uma sessão semanal de treino funcional mostrou-se indutora de melhorias significativas no padrão dos movimentos funcionais, traduzindo-se em uma maior capacidade de autonomia, funcionalidade e independência no dia a dia do idoso, assim, a realização de treino funcional na população idosa parece ser um método eficaz para a melhoria da funcionalidade, por este motivo os programas direcionados aos sêniores deverão incluir, pelo menos um dia na semana, este tipo de treino.

Segundo o Ministério da Saúde (2021), ao se tornar fisicamente ativo, você perceberá algumas mudanças na sua qualidade de vida, algumas serão observadas mais rápido do que outras, porém, mesmo aquelas que você não percebe são importantes. Alguns dos benefícios gerados por essas mudanças são: Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade; melhora as suas habilidades de socialização, por meio da participação em atividades em grupo; aumenta a sua energia, disposição, autonomia e independência para realizar as atividades do dia a dia; reduz o seu

cansaço durante o dia; melhora a sua capacidade para se movimentar e fortalece músculos e ossos; reduz as suas dores nas articulações e nas costas; melhora a sua postura e o equilíbrio; reduz o seu risco de quedas e lesões; melhora a qualidade do seu sono; melhora a sua autoestima e autoimagem; auxilia no controle do seu peso corporal; reduz os sintomas de ansiedade e de depressão; ajuda no controle da pressão alta; reduz o colesterol e o diabetes (alto nível de açúcar no sangue); reduz o risco de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de câncer; melhora a saúde dos seus pulmões e sua circulação; ajuda na manutenção da sua memória, sua atenção, sua concentração, seu raciocínio e seu foco e reduz o risco para demência, como a doença de Alzheimer.

A maioria dos idosos é portadora de doenças ou disfunções orgânicas que, na maioria das vezes, não estão associadas à limitação das atividades ou à restrição de sua participação social, neste caso, mesmo acometido por alguma doença, o idoso pode continuar desempenhando seus papéis sociais, é por este motivo que introduzimos um novo indicador de saúde, a CAPACIDADE FUNCIONAL.

A capacidade funcional por sua vez ainda não é um caracterizado por um conceito claramente definido, pois indivíduos com o mesmo diagnóstico clínico podem ter a capacidade funcional absolutamente distinta um do outro, o que faz com que essa população seja extremamente heterogênea, essa heterogeneidade entre os indivíduos idosos é marcante e segue de forma progressiva ao longo de todo o processo de envelhecimento, assim, a fronteira entre os conceitos de saúde, doenças, dependência e incapacidade deve estar bem estabelecida e definida.

Segundo a Classificação Internacional da Funcionalidade – CIF (Organização Mundial da Saúde, 2006), declínio funcional é a perda da autonomia e/ou da independência, pois restringe a participação social do indivíduo. Por sua vez, a independência e autonomia estão intimamente relacionadas ao funcionamento integrado e harmonioso dos seguintes domínios funcionais: Cognição, humor e comportamento, comunicação, e mobilidade.

As atividades de vida diária podem ser indicadores válidos de percepção de níveis de dependência funcional. Os melhores coeficientes de validade em geral foram obtidos pelas atividades que requerem o auto cuidado, destacam-se algumas atividades com boas sensibilidades e especificidades – andar 100 metros, tomar banho e levantar/deitar na cama – que podem servir para classificar os idosos em baixa, média e alta necessidade de ajuda

dependendo das atividades afetadas e, dessa forma, auxiliar no planejamento dos serviços de saúde voltados aos idosos (REBOLÇAS et al 2017).

Cuidar de uma população cada vez mais velha se caracteriza como sendo um desafio e uma necessidade, tomar consciência disso é fundamental para enfrentar a realidade atual. Um profissional devidamente habilitado e preparado para tal função realiza a avaliação das capacidades para determinar essa classificação de dependência, o mesmo se utiliza de critérios já estabelecidos para efetuar sua constatação e quais procedimentos utilizar, como o autocuidado, no qual estaria inserido: higiene pessoal, alimentação, vestuário, controle de esfíncteres e locomoção, alguns ainda avançam para quesitos muito mais complexos, como comunicação e cognição.

Ao fazer a avaliação minuciosa desses critérios, o profissional responsável observa se o assistido em questão tem independência total, moderada ou modificada (quando necessita de alguma supervisão ou se apresenta algum risco ao mesmo), dependência parcial (ajuda mínima, moderada) e totalmente dependente ou com dependência completa. Desta forma os cuidados ao assistido com dependência para AVD's se referem à companhia e supervisão, justamente a fim de advir a prevenção de riscos.

É função das políticas de saúde contribuir para que mais pessoas alcancem as idades avançadas com o melhor estado de saúde possível, com manutenção da independência e funcionalidade. Nesse âmbito o trabalho das equipes da Atenção Básica/Saúde da Família, as ações coletivas na comunidade, as atividades de grupo, são alguns dos recursos indispensáveis para atuação nas dimensões culturais, sociais, físicas e cognitiva dos adeptos.

## 2.1. ESTÁGIO

A transição da universidade para o mercado de trabalho é uma tarefa potencialmente conflituosa, podendo representar uma crise em relação à escolha profissional, uma vez que exige uma série de escolhas quanto aos possíveis caminhos profissionais, o período de formação universitária, assim, pode ser visto como uma grande transição de desenvolvimento que exige uma série de movimentos de adaptação por parte do indivíduo (SILVA & TEIXEIRA, 2013).

Ter a oportunidade de transitar pelo maior número de áreas oferecida pelo processo de graduação, garantem ao estudante a oportunidade de escolher de forma convicta o rumo a

seguir no mercado de trabalho, ao ingressar na Universidade, todo estudante aguarda ansioso a oportunidade de adentrar naquele meio de forma mais assídua e colaborativa, justamente para identificar qual área ofertada por tal graduação lhe deixa mais entusiasmado e realizado, os estágios adentram com esse intuito ,no ano de 2020 fui presenteada com essa oportunidade sendo estagiária por 3 meses da Academia da Saúde na cidade de Queimadas-PB, com a função de ministrar aulas funcionais para grupos específicos de pessoas ,o quais eram divididos por faixas etárias em dias específicos por semana em polos distintos no município.

## 2.2. ACADEMIA DA SAÚDE

O Programa Academia da Saúde (PAS), lançado em 2011, é uma estratégia de promoção da saúde, o qual funciona com a implantação de espaços públicos, conhecidos como polos, onde são ofertadas práticas de atividades físicas para população em geral. Esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde e são dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais capacitados, complementam o cuidado integral e fortalecem as ações de promoção da saúde juntamente em articulação com outros programas e ações de saúde, como a Estratégia Saúde da Família, os Núcleos Ampliados de Saúde da Família (NASF) e a Vigilância em Saúde.

Na cidade de Queimadas-PB, o programa foi implantado no ano de 2014, atualmente encontra-se em funcionamento 4 polos (Guritiba, Ligeiro, Tião do Rêgo, Sede ( Marcela Kiusa Frazão), no qual são ofertadas, aulas para diferentes faixas etárias, dentre todos os participantes são realizadas a divisão das turmas abrangendo adultos e idosos.

### **3 CRITÉRIO PARA ELABORAÇÃO DAS AULAS (RELATO DE EXPERIÊNCIA)**

#### **3.1 ANAMNESE**

Segundo Silva et al (2015), o profissional de Educação Física ao orientar, prescrever e supervisionar o programa de atividade física para idosos deve adequar às especificidades e condições físicas e de saúde destes, o programa deve priorizar os exercícios aeróbios, resistidos, de flexibilidade, equilíbrio dinâmico e agilidade, além disso, o profissional envolvido na elaboração do treinamento deve estar preparado para modificar suas prescrições, de acordo com as respostas e adaptações observadas no idoso.

Primeiramente, era preciso orientar ao idoso, que o mesmo solicitasse uma avaliação médica, para a obtenção de informações sobre seu estado clínico, a partir disso, para dar início as atividades, era introduzida uma anamnese a todos os matriculados, com o intuito de conhecê-los, informações relevantes, como, dados pessoais, histórico de fraturas, histórico de doenças no geral, se possuíam doenças crônicas, eram levadas em consideração na aplicação das aulas, conhecer seu aluno é de suma importância para prescrição adequada de qualquer atividade física.

#### **3.2. ATIVIDADES PRÁTICAS DESENVOLVIDAS**

Na cidade de Queimadas-PB, a organização do Programa Academia da Saúde é orientada a estabelecer a separação das turmas de acordo com a faixa etária dos matriculados, com isso, idosos de 60 à 94 anos eram subdivididos em três grupos, com 3 horários distintos de aulas, com duração de 1 hora cada: (6:30-7:30 / 7:30-8:30 / 8:30-9:30), esse cronograma se repetia em dois dias semanais, (segundas e quartas).

As atividades desenvolvidas, por sua vez, eram elaboradas de forma inteligente e articulada a contemplar diferentes grupos, com faixas etárias distintas, alterando se necessário o estímulo, o dinamismo, a velocidade, e a intensidade do que foi proposto, eram constituídas de atividades físicas que corroboravam para uma melhor qualidade de vida no geral.

### 3.2.1 Aulas práticas

Todas as aulas se iniciavam com sessões de alongamentos, nos quais os alunos eram instruídos a se colocar em fileiras, seguindo movimentos realizados pelo professor, visando o enriquecimento do repertório motor, estimulando desta forma a mobilidade e a flexibilidade.

A primeira sessão das atividades era realizada no tempo estimado de 20 minutos, utilizando como material, uma caixa de som amplificada, reproduzindo músicas ecléticas, que iam desde o pop internacional, até as regionais, o famoso “pé de serra”, com o objetivo de estimular o senso de direção, memória, raciocínio rápido, agilidade e rapidez dos praticantes.

Subsequente, uma pausa de 10 minutos para hidratação e descanso, por se tratar de um público com limitações, e muitas vezes acometidos por patologias, realizávamos esse intervalo, a fim de se observar se eles estariam aptos a continuar a atividade.

Partindo para a segunda sessão das atividades, novamente com duração estimada de 20 minutos, era enfatizado o trabalho de força, tanto dos membros inferiores, quanto dos membros superiores, valência muito requerida no desenvolvimento efetivo e seguro das atividades da vida diária. Portando materiais recicláveis e de fácil acesso, tais como, garrafas plásticas, cabos de vassoura, cordas e cadeiras plásticas, os alunos eram orientados de forma a realizarem a execução correta dos exercícios, iniciando pelos membros inferiores.

Tendo o auxílio de cadeiras plásticas, com os alunos devidamente sentados, eram executados movimentos isométricos, juntamente com a flexão e extensão dos joelhos, em sequência, usando o encosto da cadeira como apoio, era orientado para que o idoso simulasse o movimento de sentar e levantar, pondo em prática sem ocasionar dor ou desconforto, em seguida, com o idoso de pé e fazendo uso da cadeira como apoio das mãos, eram realizados exercícios de adução e abdução do quadril, retornando sempre a posição inicial ao final do movimento, para finalizar, utilizando o apoio da cadeira, era encaminhado ao aluno, manter-se próximo da mesma, com a coluna estável e ereta, executando o movimento de flexão plantar com os pés em paralelo.

Em sequência, eram instruídos exercícios para o fortalecimento dos membros superiores, de início, com a palma das mãos viradas para frente, era conduzido ao idoso erguer o cabo de vassoura para cima, mantendo os braços ao lado da cabeça, deixando-os levemente flexionados, logo após, em pé, coluna ereta e portando garrafas plásticas ao lado do corpo, eram instruídos a realizar a elevação lateral e frontal dos ombros, retornando sempre a

posição inicial, posteriormente, ainda com o auxílio de garrafas plásticas, eram realizados movimentos de flexão e extensão do cotovelo.

Para cada exercício citado, era estipulado um número pré-determinado de séries e repetições, de acordo com as dificuldades e limitações de cada grupo.

Como as aulas eram realizadas em dois dias semanais, novos estímulos eram realizados uma vez a cada duas semanas, com a montagem de circuitos dinâmicos, que contemplavam o movimento corporal completo, ou seja, atividades que desenvolviam membros inferiores e superiores de forma conjunta, com isso, além do físico também contávamos com a estimulação da função cognitiva, linhas eram demarcadas para que os alunos as utilizassem como trilhos, no qual era orientado a caminhar, com o intuito de se manter sobre a mesma, as próprias cerâmicas do local de realização das aulas se tornavam parte do circuito, era estipulado que a cada três quadrados, ocorria a execução de um agachamento, seguindo nesse modelo até alcançar o fim da quadra, retornando a posição inicial com deslocamentos laterais.

Tais atividades corroboram com as afirmações de Farias *et al* (2015), o qual constata, que o treinamento funcional proporciona uma melhora acentuada das capacidades físicas dos seus praticantes de maneira globalizada com movimentos em ji eixos e planos, tornado esse método mais dinâmico. É explícito pelos testemunhos dos próprios alunos do programa, onde os mesmos evidenciavam como a prática assídua colaborou para o bem estar físico, psicológico e social, no que vai além do movimento corporal, a integração com outras pessoas tende a estabelecer uma melhor conexão afetiva entre os participantes dos grupos, promovendo desta forma, o desenvolvimento da área cognitiva.

#### **4 METODOLOGIA**

O trabalho que segue tratou-se de um Relato de Experiência, que segundo Daltro e Farias, 2019: “caracteriza-se por uma multiplicidade de opções teóricas e metodológicas; e valoriza a explicitação descritiva, interpretativa e compreensiva de fenômenos, circunscrita num tempo histórico”. Desenvolvido através de vivências no Programa Academia da Saúde, situada na cidade de Queimadas-PB.

#### **5 CONCLUSÃO**

Por fim, conclui-se que, o estágio de um modo geral proporciona ao graduando experiências únicas, o qual possibilita ao mesmo um vasto conhecimento do que é vivenciado, em referência ao treinamento funcional, foi possível inferir como tal método de treino se caracteriza como uma alternativa extremamente benéfica e eficaz aos idosos , principalmente correlacionando com a melhoria das AVD'S (Atividades da Vida Diária), constatação essa observada por mim durante o período de estágio, no qual obtive depoimentos dos próprios alunos, juntamente com anamneses antigas dos mesmos, contribuindo para tal afirmação, pois melhoras significativas foram alcançadas, possibilitando assim que atividades simples do dia-a-dia se tornem mais fáceis de serem executadas de forma independente, acrescentando desta forma a autonomia e auto estima dos praticantes e contribuindo para o bem estar em âmbitos consideráveis no que diz respeito ao físico , psíquico e social.

## REFERÊNCIAS

CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA, Ministério da Saúde. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**, nº19, p.192, 2006.

CARNEIRO, Jair et al. **Cuidados em saúde estão associados à Piora da fragilidade em idosos Comunitários**. Rev. Saúde Publica, 2019.

CARNEIRO, Jeane et al. **Saúde do idoso e Atenção primária: Autonomia, Vulnerabilidades e os desafios do cuidado**. Rev. Saúde Publica. 2021..

<https://doi.org/10.11606/s1518->

COELHO-REVAGNANI et al. **Atividade Física para Idosos: Guia de Atividade Física para População Brasileira**. Revista Bras. Ativ Fis Saúde, 2021.

DALTRO, Monica. **Relato de Experiência: Uma Narrativa Científica na Pós-Modernidade**, v.19, nº1, 2019.

D'ELIA, Luciano. **Guia Completo do Treinamento Funcional**. 2ªEd, Revisada e Ampliar, 2016.

ESQUENAZI, Danusa et al. **Aspectos Fisiopatológicos do Envelhecimento Humano e Quedas em Idosos**, v.13, nº2, abr/jun, 2014.

FARIAS, João et al. **Efeito de Oito Semanas de Treinamento Funcional sobre a Composição Corporal e Aptidão Física de Idosos**, v.16, nº3, p.194-197, jul/set, 2015.

FERRETTI, Fátima et al. **Análise da Qualidade De Vida em Idosos Praticantes e Não Praticantes de Exercício Físico Regular**, v.20, nº3, p.729-743, 2016.

**GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA**, 2021.

MACEDO, Adriana. **Efeitos do Exercício Físico na Capacidade Funcional e Atividade da Vida Diária em Idosos: Revisão Sistemática**, 2014.

MACIEL, Marcos. **Atividade Física e Funcionalidade do Idoso**, v.16, nº4, outro/dez, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v6n4p1024>.

MORAES, Edgar et al. **Avaliação Multimencional do Idoso**, p.113, 2018.

PEREIRA, Celia et al. **A Percepção de Mulheres Idosas sobre o Impacto do Treinamento Físico nas suas Atividades da Vida Diária**, v.24, nº1, p.91-102, 2019.

REBOUÇAS, Monica et al. **Validade das perguntas sobre Atividades da vida diária para Rastrear Dependência em Idosos**, Rev. Saúde Publica, 2017.

RODRIGUES, Antonia et al. **Autonomia nas Atividades da Vida Diária: Avaliação de Idosos Praticantes de Exercícios Físicos**, Revista Kairos Gerontologia, p.279-293, 2016.

SANTOS, Gabriel et al. **Efeitos do Treinamento Funcional em Atividades da Vida Diária de Idosas Fisicamente Ativas**, v.15, nº53, p.145-153, 2018.

SILVA, Arthur et al. **Equilíbrio, Autonomia e Independência Funcional de Idosos Ativos e Sedentários: Estudo Preliminar**, n°19, p.129-142, jun, 2015.

SILVA, Cláudia et al. Experiências de Estágio: **Contribuições para a Transição Universidade-Trabalho**, v.23, n°54, p.103-112, jan/abr, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201312> .

SILVA, Nadia et al. **Efeitos de uma Sessão Extra de Treinamento Funcional nas Condições Funcionais de Idosos**, v.24, p.121-136, 2019.

SOMAVILA, Isadora. **Treinamento Funcional: Mudanças de Comportamento na Vida Diária dos Sujeitos**, 2018.

SOUSA, Cyntia et al. **O Nível de Atividade Física na Manutenção da Autonomia para a Realização das Atividades da Vida Diária (AVDS)**, v.6, n°9, 2020.

**ANEXOS**

**ANEXO A – APLICAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL VISANDO FORÇA, AGILIDADE, COORDENAÇÃO MOTORA, COGNIÇÃO.**



**Fonte: do próprio autor**



**Fonte: Do próprio autor**

**ANEXO B – GRUPOS DE IDOSOS DA ACADEMIA DA SAÚDE DE QUEIMADAS-PB**



**Fonte: Do próprio autor**



**Fonte: Do próprio autor**