



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MATEUS BEZERRA DA SILVA

EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

MATEUS BEZERRA DA SILVA

EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao componente curricular TCC 2 do curso Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias.

**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.

S586e Silva, Mateus Bezerra da.
Eficiência do treinamento funcional para idosos
[manuscrito] / Mateus Bezerra da Silva. - 2022.
14 p.

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. Álvaro Luis Pessoa de Farias , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Idosos - Exercício Físico. 2. Treinamento Funcional. 3. Qualidade de Vida. I. Título

21. ed. CDD 796

MATEUS BEZERRA DA SILVA

EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao componente curricular TCC 2 do curso Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 23/03/2022.

BANCA EXAMINADORA



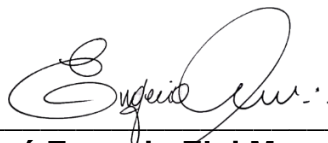
ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

Pesquisador-responsável

Profº. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Orientador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Profº. **Me. Sêmio Wendel Martins Melo** (Examinador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Profº Esp. José Eugênio Eloi Moura - Examinador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	REFERENCIAL TEÓRICO	5
2.1	Idoso	5
2.2	Treinamento funcional	6
3	OBJETIVOS	7
3.1	Objetivos específicos	7
4	METODOLOGIA	7
4.1	Tipo de pesquisa	7
4.2	Critérios de inclusão	7
4.3	Critérios de exclusão	8
4.4	Instrumentos	8
4.5	Coleta e análise de dados	8
5	RESULTADOS DESCRITIVOS	9
6	CONCLUSÃO	11
	REFERÊNCIAS	12

EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Mateus Bezerra da Silva*

RESUMO

O envelhecimento humano é um processo que é natural e contínuo. Onde naturalmente ocorrem alterações como o enfraquecimento das células, o metabolismo e os movimentos do corpo tendem a ficarem mais lentos. Esses fatores acabam causando muitas vezes a incapacidade do indivíduo de realizar as atividades da vida diária, afetando assim, a autonomia do idoso. O exercício físico praticado regularmente e com mudanças sobre os hábitos alimentares, é possível prevenir ou diminuir os efeitos do envelhecimento. Diante do cenário atual, é possível observar que um método de exercício físico vem se destacando no cenário do treinamento, que é o treinamento funcional. O objetivo do presente estudo é investigar através de estudos disponíveis na literatura, sobre a eficácia do treinamento funcional para população idosa. Metodologia: O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica. A busca pelos estudos para realização da pesquisa foi através de bases de dados online como SciELO e Google Acadêmico. Com estudos publicados no período entre 2018 a 2021. Resultados: Os estudos reforçam que o treinamento funcional é capaz de melhorar a força muscular, composição corporal, flexibilidade e o equilíbrio dos idosos. Conclusão: o treinamento funcional quando aplicado de maneira sistematizada, respeitando os princípios do treinamento, esse método de treinamento é eficiente e é capaz de proporcionar melhorias sobre as capacidades físicas do idoso.

Palavras-chave: Idosos, treinamento funcional, qualidade de vida.

ABSTRACT

Human aging is a process that is natural and ongoing. Where changes naturally occur such as cells weakening, metabolism and body movements tend to slow down. These factors often end up causing the individual's inability to perform activities of daily living, thus affecting the autonomy of the elderly. Physical exercise practiced regularly and with changes in eating habits, it is possible to prevent or reduce the effects of aging. Given the current scenario, it is possible to observe that a method of physical exercise has been standing out in the training scenario, which is functional training. The objective of the present study is to investigate, through studies available in the literature, the effectiveness of functional training for the elderly population. Methodology: The study was carried out through a literature review. The search for studies to carry out the research was through online databases such as SciELO and Google Scholar. With studies published between 2018 and 2021. Results: The studies reinforce that functional training is able to improve muscle strength, body composition, flexibility and balance in the elderly. Conclusion: when functional training is applied in a systematic way, respecting the principles of training, this

* Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: mateusbsilva46@gmail.com

training method is efficient and is capable of providing improvements on the physical capabilities of the elderly.

Keywords: Elderly, functional training, quality of life.

1 INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento ocorrem alterações sobre os sistemas fisiológicos como também ocasiona em alterações funcionais no idoso. Essas alterações podem acarretar em uma maior dificuldade do idoso de executar as atividades essenciais do dia-a-dia como sentar, levantar, abaixar e andar (Souza et al, 2020).

No Brasil, o envelhecimento da população ocorre em ritmo acelerado, onde nos próximos anos o Brasil pode estar incluído no grupo de países que tem em sua população um grande número de pessoas idosas (Oliveira e Rossi, 2019).

Diante do cenário atual, é possível observar que um método de exercício físico vem se destacando no cenário do treinamento, que é o treinamento funcional.

O treinamento funcional pode ser definido como exercícios funcionais aplicados de maneira sistematizada e organizada. Visando trabalhar as capacidades físicas do indivíduo, sendo aplicado com base nos princípios do treinamento. Com o objetivo de preparar o indivíduo para executar com maior eficiência as atividades da vida diária (Da Silva-Grigoletto et al, 2020).

Atualmente, essa busca maior pela prática do treinamento funcional, pode ser justificada por conta das características desse tipo de treinamento. Pois é um treinamento mais individualizado e que tem uma atenção maior do profissional de Educação Física com o praticante, tornando o treino mais específico, com o intuito sempre de aprimorar os movimentos do corpo que são necessários no dia-a-dia do praticante (FACUNDO, FAGUNDES, 2018).

Dessa forma, sabendo das características do treinamento funcional, no qual a sua aplicação é baseada nos princípios do treinamento, principalmente, o princípio da especificidade, onde busca melhorar a funcionalidade de cada indivíduo. É importante questionar se a aplicação do treinamento funcional é eficiente e se é capaz de proporcionar melhorias sobre as capacidades físicas do idoso?

Portanto, a realização deste estudo de revisão tem o intuito de compartilhar informações para população e comunidade acadêmica sobre o treinamento funcional e informar sobre a importância deste tipo de treinamento direcionado para pessoas idosas. Com a ideia de estimular e motivar os idosos a praticarem exercícios físicos de forma regular, para que assim, ocorra uma redução dos efeitos negativos proporcionados pelo envelhecimento.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Idoso

O envelhecimento humano é um processo que é natural e contínuo. Onde naturalmente ocorrem alterações como o enfraquecimento das células, o metabolismo e os movimentos do corpo tendem a ficarem mais lentos. Esses fatores

acabam causando muitas vezes a incapacidade do indivíduo de realizar as atividades da vida diária, afetando assim, a autonomia do idoso (Costa et al, 2015).

Segundo o relatório mundial de envelhecimento e saúde (2015), o processo de envelhecimento ocorre diversas mudanças fisiológicas no indivíduo, onde tais mudanças possam deixar o indivíduo mais vulnerável a adquirir doenças.

Segundo DARDENGO, MAFRA (2018) o envelhecimento:

É um fator biológico, natural da vida, constituindo um processo complexo e dinâmico que ocorre das mais variadas formas a partir do modo de vida dos indivíduos, com mudanças morfológicas e funcionais que variam de indivíduo para indivíduo e, principalmente, a visão individual e social sobre o processo de envelhecer (DARDENGO, MAFRA, 2018, p.14).

Os efeitos do envelhecimento podem resultar em uma menor autonomia dos idosos e a inatividade física é um dos fatores que pode contribuir para que os efeitos do envelhecimento ocorram de maneira mais acelerada (Souza et al, 2020).

O envelhecimento pode provocar alterações nos principais sistemas fisiológicos do idoso, como no sistema cardiovascular, sistema respiratório e no sistema nervoso. A forma como essas alterações acontecem, seja de forma gradativa ou acelerada, vai depender de pessoa para pessoa (Fechine e Trompieri, 2012).

Com o envelhecimento o idoso pode adquirir problemas relacionados à saúde, porém, o exercício físico praticado regularmente e com mudanças sobre os hábitos alimentares, é possível prevenir ou diminuir os efeitos do envelhecimento (Souza et al, 2020).

2.2 Treinamento funcional

O surgimento do treinamento funcional se deu inicialmente para fins terapêuticos, onde eram aplicados exercícios semelhantes aos que os pacientes realizavam no seu cotidiano, com a finalidade de acelerar a recuperação dos indivíduos lesionados (Braga, 2019).

O treinamento funcional se caracteriza principalmente por ser trabalhado a partir da especificidade de cada indivíduo, buscando assim, aprimorar os gestos motores que são necessários para realização das tarefas diárias (Da Silva-Grigoletto et al, 2020).

Para Bassin (2018), o treinamento funcional pode ser caracterizado como diversos exercícios funcionais dentro de um programa de treinamento, que visa aplicar movimentos que são semelhantes aos que são realizados no cotidiano de cada pessoa.

Segundo (Silva-Grigoletto, Brito, Heredia, 2014):

Um treinamento para ser considerado funcional deve contemplar exercícios selecionados tendo como critério a sua funcionalidade e isto só é possível atendendo às cinco variáveis distintas da funcionalidade: a) frequência adequada dos estímulos de treinamento; b) volume em cada uma das sessões; c) a intensidade adequada; d) densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação; e) organização metodológica das tarefas. (Silva-Grigoletto, Brito, Heredia, 2014, P.716).

Os idosos que praticam o treinamento funcional tendem a obter melhorias não somente sobre as capacidades físicas, mas também pode melhorar o aspecto psicológico do idoso. Por isso, que geralmente esses treinamentos funcionais são aplicados juntamente com a utilização de músicas que ajudam para que o ambiente fique mais alegre e mais leve, com o intuito de que o idoso se sinta bem, confortável e motivado durante o treinamento (Pereira, 2020).

A metodologia do treinamento funcional depende muito da necessidade da pessoa que está buscando praticar esse tipo de treinamento. Segundo CORRÊA, SANTOS (2018), um treinamento aplicado para uma pessoa idosa, pode ser utilizado objetos simples que possam auxiliar no treinamento. Quando realizado em casa, por exemplo, objetos como livros, garrafas com água, cadeiras (por exemplo, para auxiliar a realização de um agachamento), entre outros materiais de fácil acesso que podem ajudar para que o treino seja realizado.

3 OBJETIVOS

O objetivo geral deste estudo é investigar sobre a eficácia do treinamento funcional para os idosos.

3.1 Objetivos específicos

- a) Identificar as melhorias proporcionadas pelo treinamento funcional sobre a capacidade funcional dos idosos;
- b) Analisar os benefícios do treinamento funcional no desempenho dos idosos durante as atividades de vida diária.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de pesquisa

O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica, que segundo Gil, (2008) “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (Gil, 2008, p.50).

Este estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva, que segundo Gil, (2002):

As pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. Entre as pesquisas descritivas, salientam-se aquelas que têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental etc. (GIL, 2002, p.42).

4.2 Critérios de inclusão

Foram utilizados como fonte de consulta estudos de revisão e estudos de campo experimentais. Como teses, dissertações e artigos científicos que abordassem sobre a temática do treinamento funcional para idosos;

Estudos elaborados nos idiomas Português, Inglês e Espanhol;
Estudos publicados no período entre 2018 a 2021.

4.3 Critérios de exclusão

Descartar os estudos que não tinham relação com a proposta da pesquisa e estudos publicados fora do período de 2018 a 2021.

4.4 Instrumentos

A busca pelos estudos para realização da pesquisa foi através de bases de dados online como SciELO e Google Acadêmico;

Para realizar a busca pelos estudos, foram utilizados os seguintes descritores: Idosos, treinamento funcional, benefícios, qualidade de vida. Para auxiliar na localização dos estudos, foi utilizado o operador booleano “AND”.

4.5 Coleta e análise de dados

Para a coleta de dados para realização do estudo, foi adotada a estratégia sugerida por Gaya (2016):

Na primeira fase sugiro que sejam lidos apenas os títulos dos artigos e que se descartem todos aqueles que não demonstrem efetivamente relação com os objetivos do projeto. Passo seguinte: entre os artigos que permaneceram no rol dos selecionáveis sugiro que sejam lidos os resumos. Da leitura dos resumos três alternativas são possíveis: 1. Eliminar os que não interessam; 2. Selecionar os que interessam e, caso sejam resumos bem constituídos torná-los fontes de consulta; 3. A partir dos resumos, solicitar os artigos completos quando haja a necessidade de informações para além daquelas descritas nos resumos (GAYA, 2016, p.106).

Então, foi realizada a busca por teses, dissertações e artigos científicos que tinham relação com os objetivos do presente estudo. Foram realizadas as buscas nas bases de dados online SciELO e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: Idosos, treinamento funcional, qualidade de vida.

Para selecionar os estudos, foi utilizada a estratégia sugerida por Gaya (2016), onde inicialmente foram selecionados os estudos através da leitura do título e eram descartados aqueles que não tinham relação com o objetivo do estudo. Depois de selecionados os estudos através do título, foram lidos os resumos e descartados aqueles que não tinham de fato relação com a proposta do estudo. Restaram apenas 19 estudos que tinham informações que poderiam contribuir para a revisão bibliográfica.

Em seguida foram utilizados como fonte de consulta aqueles resumos que eram bem constituídos e apresentavam as informações necessárias. Foi realizada a leitura de alguns estudos completos e foi possível observar que 04 estudos não apresentavam informações relevantes e foram descartados. Restando apenas 15

estudos no final. Então foi realizada a coleta das informações necessárias para a construção do capítulo de resultado e discussão do presente estudo.

5 RESULTADOS DESCRITIVOS

Inicialmente, é importante destacar que os idosos sofrem com os efeitos naturais do envelhecimento, esses efeitos negativos podem afetar diretamente a qualidade de vida desses indivíduos. O envelhecimento pode ocasionar em perdas significativas sobre a aptidão física, provocando alterações sobre a composição corporal, força muscular, equilíbrio e na capacidade funcional, afetando diretamente no desempenho dos idosos em atividades básicas da vida diária.

Então, é importante para amenizar e reduzir os efeitos ocasionados pelo envelhecimento, que o idoso pratique exercícios físicos regularmente. Com o intuito de melhorar a capacidade funcional, ter uma melhor manutenção da saúde e o idoso seja capaz de realizar as atividades do dia-a-dia com maior autonomia.

Dessa forma, para que o idoso tenha um desempenho melhor nas atividades de vida diária, é preciso que seja melhorada a composição corporal e a força muscular.

Então, Pereira (2018) realizou um estudo para analisar os benefícios sobre aptidão física de 19 idosos. Comparando os resultados do treinamento funcional com treino o de hidroginástica. O autor observou após o período de 12 semanas, que o Treinamento Funcional proporcionou resultados superiores sobre os aspectos da função física, desempenho físico, saúde mental, dor corporal, vitalidade, composição corporal e na força muscular dos membros inferiores, quando comparado com a Hidroginástica.

Os membros inferiores estando fortalecidos podem evitar que o idoso sofra com quedas frequentes. Facilita a execução das atividades do cotidiano como andar, sentar, levantar e abaixar com maior facilidade, sem precisar depender de outras pessoas para ajudá-las a realizar.

O estudo de Santos (2021) foi realizado com idosas e teve 16 semanas de duração. Foram analisados os efeitos do treinamento funcional e do treinamento concorrente. O autor identificou que ambos os treinamentos beneficiam e proporcionam a redução do tecido adiposo, aumenta a massa muscular e melhora a aptidão funcional das idosas.

No estudo de Da Silva-Grigoletto, Resende-Neto, Teixeira (2019) analisaram os efeitos do treinamento funcional e do treinamento tradicional em 45 idosas treinadas. Os autores analisaram algumas variáveis como a força isométrica máxima, taxa de desenvolvimento de força e resistência dos músculos do tronco. Os resultados mostram que os idosos do grupo de treinamento funcional apresentaram resultados expressivos sobre todas as variáveis estudadas. O grupo de treinamento tradicional obtiveram melhorias sobre a taxa de desenvolvimento de força dos flexores e extensores do tronco e na resistência dos flexores do tronco.

No estudo de GUIMARÃES et al. (2020) verificaram se o treinamento funcional contribui para a manutenção da autonomia funcional de 22 idosas, durante 08 semanas de treinamento. Os idosos apresentaram melhorias na autonomia funcional, tendo classificação como regular da autonomia funcional no Protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade (GDLAM) e no Sênior Fitness Test (SFT) apresentando um aumento no desempenho máximo possível.

Os idosos que possuem uma boa autonomia funcional significa que esse idoso irá conseguir ser mais independente e terá uma maior segurança para realizar atividades diárias com mais facilidade.

Corrêa (2019) realizou um estudo com um grupo de 30 idosas por um período de intervenção de 12 semanas. O autor analisou os efeitos de um programa de treinamento funcional sobre aptidão física, capacidade funcional, relatos de dor em idosas. Os resultados deste estudo demonstraram que os idosos que praticaram o treinamento funcional obtiveram melhorias na resistência de força de membros inferiores, capacidade aeróbica, percentual de gordura, redução da intensidade da dor e melhoras na qualidade de vida.

MOREIRA, NICOLAI, SANT'ANA (2020) identificaram que o treinamento funcional é eficaz para idosos obesos. Os autores observaram que o treinamento funcional proporciona melhora significativa na composição corporal, melhorias sobre a relação cintura-quadril, equilíbrio e ocorre melhora no desempenho nas atividades de vida diária.

Com o envelhecimento o indivíduo tende a aumentar a gordura corporal e o idoso ficando vulnerável a apresentar doenças cardiovasculares. Por isso, a redução do percentual de gordura é importante e significa dizer que pode está gerando ganhos de massa muscular através da pratica de exercícios físicos. Em consequência disso, reduz o risco do idoso adquirir doenças e ocorrerão melhorias na qualidade de vida.

BRAGA (2019) em sua revisão de literatura identificou que o treinamento funcional é benéfico para melhorar as Atividades de Vida Diária pelo fato de que através desse tipo de treinamento é possível ter melhoras significativas sobre a capacidade física do idoso.

Dessa forma, é necessário que os idosos sejam mais ativos e pratiquem exercícios físicos com frequência, com o intuito de manter suas capacidades físicas bem condicionadas para terem uma melhor qualidade na execução das atividades de vida diária.

SANTOS (2021) analisou em seu estudo os efeitos na força muscular respiratória e global de 24 idosos, através do treinamento respiratório associado ao treinamento funcional. Durante um período de 08 semanas de intervenção. Os idosos obtiveram os melhores resultados no ganho de força respiratória e global, conseqüentemente com a melhora da força global, ocorre uma melhora da capacidade funcional dos idosos.

HEUBEL et al. (2018) analisaram os resultados sobre aptidão física e na glicemia de 13 idosos com Diabetes tipo 2, através de um treinamento de multicomponente aplicado durante 16 semanas. Os resultados são que o treinamento multicomponente foi capaz de gerar ganhos sobre a aptidão física dos idosos e conseqüentemente ocorreu uma melhora em relação ao controle glicêmico dos idosos com Diabetes tipo 2.

É bastante relevante destacar sobre a importância da prática de exercício físico para os idosos, mesmo com a Diabetes tipo 2 ou qualquer outro tipo de doença. Pois ajuda tanto na manutenção da saúde como proporciona melhorias sobre a aptidão funcional dos idosos. Essas melhorias estão diretamente ligadas a uma melhor qualidade de vida dos idosos.

Segundo FACUNDO, FAGUNDES (2018) os idosos tendem a ter perdas significativas em relação à força muscular e em consequência disso o equilíbrio pode ser afetado, podendo gerar prejuízos sobre a capacidade funcional do idoso.

A redução da força muscular pode ocorrer devido ao processo da sarcopenia e conseqüentemente pode prejudicar o equilíbrio do idoso. Então, a falta de equilíbrio pode ocasionar em quedas e afetar diretamente a autonomia do idoso. Por isso é bastante importante que seja trabalhado com exercícios que estimulem o aumento da força muscular da pessoa idosa.

Na revisão de literatura de Colombo et al. (2019) mostrou que o treinamento físico funcional pode aumentar o ganho de força muscular nos idosos e ajuda a reduzir os efeitos da sarcopenia.

Já no estudo de DOS SANTOS, BRONDANI (2020) observaram melhorias significativas no equilíbrio estático e dinâmico de 16 idosos, durante oito semanas de treinamento funcional e treino de equilíbrio. Os autores identificaram os resultados através das Escalas de Equilíbrio de Berg e a Escala de Tinetti.

Outro estudo que apresentou melhoras no equilíbrio dos idosos foi o estudo de Nascimento (2020), que foi realizado com 16 idosos com idade entre 65 e 88 anos e que já eram praticantes de um programa de treinamento funcional. O autor avaliou através da Escala de Berg, com 14 tarefas que envolviam atividades de equilíbrio estático e dinâmico. O autor identificou que grande parte dos idosos apresentou equilíbrio regular para ótimo. Além dos idosos relataram que sentiram melhoras em relação à realização das atividades de vida diária (AVDS) depois que passaram a praticar o treinamento funcional.

DOS SANTOS. Et al. (2019) analisaram o efeito do treinamento funcional no desempenho em atividades da vida diária de 25 idosas, durante 14 semanas. Os autores observaram que as idosas do grupo de treinamento funcional obtiveram melhoras em relação ao equilíbrio, agilidade, funcionalidade e na resistência cardiorrespiratória.

Já no estudo de RESENDE-NETO et al. (2018) observaram durante 12 semanas, em um estudo com 30 idosas, que o treinamento funcional foi benéfico e proporcionou melhoras sobre flexibilidade, equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória e na força muscular dos idosos que foram estudados.

A melhora do equilíbrio no idoso é muito importante, pois pode ajudar o idoso a ser mais ativo durante as atividades do dia-a-dia. Quando existe a falta de equilíbrio, o idoso tende a ter uma falta de confiança para realizar as atividades do cotidiano sem ajuda de outras pessoas, tornando o idoso dependente, prejudicando a autonomia desses indivíduos, muitas vezes por medo de quedas.

Porém, percebe-se que para melhorar o equilíbrio do idoso, é necessário que seja trabalhado com exercícios que aumentem a força muscular do indivíduo. Dessa forma, alguns estudos reforçam que o treinamento funcional é capaz de melhorar a força muscular, composição corporal, flexibilidade e o equilíbrio.

6 CONCLUSÃO

Foi possível observar através das análises e leituras dos estudos presentes na literatura, que através de um período de 12 semanas da prática do treinamento funcional, é possível que o idoso obtenha resultados significativos sobre a capacidade funcional, equilíbrio, força muscular e sobre a resistência cardiorrespiratória.

Observou-se também que os idosos que participaram de programas de treinamento funcional obtiveram melhoras na manutenção da saúde, na realização das atividades básicas da vida diária, tiveram uma maior autonomia e conseqüentemente uma melhora na qualidade de vida.

Sendo assim, o treinamento funcional quando aplicado de maneira sistematizada, respeitando os princípios do treinamento, esse método de treinamento é eficiente e é capaz de proporcionar melhorias sobre as capacidades físicas do idoso.

Portanto, apesar dos estudos terem mostrado resultados satisfatórios sobre o treinamento funcional para idosos, é necessário que seja realizado mais estudos experimentais. Com o intuito de demonstrar os cuidados necessários em relação à aplicação desse tipo de treinamento para pessoas idosas. Pois são pessoas que geralmente a grande maioria é acometida por algum tipo de doença e necessita de uma atenção maior.

REFERÊNCIAS

BASSIN, Gabriele. **Benefícios do treinamento funcional em idosos**. 2018. 16 f. Monografia (Especialização) - Curso de Pós-Graduação em Medicina e Ciências do Exercício e do Esporte, Departamento de Ciências da Saúde, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Erechim, 2018.

BRAGA, Tiago de Matos. **TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MÉTODO PARA MELHORA DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS: uma revisão de literatura**. 2019. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.

COLOMBO, Rafaela et al. A importância do treinamento físico funcional frente à sarcopenia decorrente do envelhecimento. **Arquivos do Mudi**, v. 23, n. 3, p. 22-34, 17 dez. 2019.

CORRÊA, Fátima Braúna; SANTOS, Ingrity Pereira dos. **Treinamento funcional no Brasil: origem e benefícios**. 2018. 13 f. Monografia (Especialização) - Curso de Curso de Treinamento Funcional Para Aptidão e Reabilitação Física, Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2018.

CORRÊA, Lucimara da Palma. **Efeito do treinamento funcional sobre a aptidão física, capacidade funcional, relatos de dor e qualidade de vida em mulheres idosas: ensaio clínico**. 2019. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia e Saúde Funcional) - Universidade do Sagrado Coração, Bauru, 2019.

COSTA, L.S.V *et al.* Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio, e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários. **Revista Faculdade Montes Belos (Fmb)**, [s. l], v. 8, p. 61-179, 2015.

Da Silva-Grigoletto M.E; Resende-Neto A.G; Teixeira C.V.L.S. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. **Rev. Brás Cineantropom Desempenho**, Hum 2020, 22:72646. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e72646>.

DA SILVA-GRIGOLETTO, M. E. et al. O treinamento funcional induz maior variedade e magnitude de melhorias de treinamento do que o treinamento de resistência tradicional em mulheres idosas. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 18, n. 4, pág. 789, 2019.

DARDENGO, C.F.R; MAFRA, S.C.T. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?. **Revista de Ciências Humanas**, [s. l], v. 18, p. 2-23, 2018.

DOS SANTOS, C. F; BRONDANI, F. M. Efeito do treinamento funcional e treino de equilíbrio em idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Revista UNIANDRADE**, v. 21, n. 3, p. 136-147, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.18024/1519-5694/revuniandrade.v21n3p-136-147>.

DOS SANTOS, G. V. et al. Efeitos do treinamento funcional em atividades da vida diária de idosas fisicamente ativas. **Motricidade**, v. 15, p. 145-153, 2019.

FACUNDO, Jaqueline Silva; FAGUNDES, Diego Santos. **Treinamento funcional na mobilidade de idosos**. 2018.

FECHINE, B.R.A; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, [s. l], v. 1, p. 106-194, 2012.

GAYA, Adroaldo. **Projetos de pesquisa científica e pedagógica: o desafio da iniciação científica**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2016. 426 p.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2002. 175 p.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2008. 200 p.

GUIMARÃES, W. B. et al. Efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional de idosas. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 9, n. 1, p. 71-79, 2020.

HEUBEL, A.D. et al. Treinamento multicomponente para melhorar a aptidão funcional e controle glicêmico de idosos com diabetes tipo 2. **Revista de Educação Física**, v. 29, 2018. DOI: [10.4025/jphyseduc.v29i1.2922](https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2922).

MOREIRA, A.L; NICOLAI, A.C; SANT'ANA, P.G. Treinamento funcional na prevenção e redução da obesidade em idosos. **Revista MotriSaúde**, [S.l.], v. 2, n. 1, nov. 2020. ISSN 2674-7782.

NASCIMENTO, Débora. A importância treinamento funcional para idosos na melhora do equilíbrio. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 8, n. 1, p. 21-26, 2020. ISSN 2238-5428.

NASCIMENTO, JONAS CORONA. **Efeito do treinamento de força e funcional sobre o equilíbrio de idosos**. 2019. 13 f. TCC (Pós Graduação) - EEP- Escola de Educação Permanente do HC-FMUSP, São Paulo, 2019.

OLIVEIRA, A. S; ROSSI, E. C. Envelhecimento populacional, segmento mais idoso e as atividades básicas da vida diária como indicador de velhice autônoma e ativa. **Geosul, Florianópolis**, v. 34, p. 358-377, 2019.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Resumo Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. OMS, 2015.

PEREIRA, Renato Faria. **Treinamento Funcional: análise da prática ao efeito resposta em idosos**. 2020. 14 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020.

PEREIRA, Saúl Marques. **Treino funcional vs hidroginástica-Benefícios para a aptidão física em idosos ativos**. 2018. 108 f. (Mestrado) – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, 2018.

RESENDE-NETO, A.G. et al. Influência do treinamento funcional sobre a aptidão física de idosos ativos. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, vol. 22, n. 03, p. 49-57, set./dez., 2018. ISSN 1517-6096 – ISSNe 2178-5945.

SANTOS, José Carlos Aragão. **Efeitos dos treinamentos funcional e concorrente na imunossenescência, composição corporal e aptidão funcional de idosos**. 2021. 71 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Fisiológicas) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2021.

SANTOS, Renan Carlo Rechetelo dos. **Efeito do treinamento muscular respiratório associado ao treinamento funcional em idosos: um ensaio clínico randomizado e controlado**. 2021. Dissertação (Mestrado em Engenharia Elétrica e Informática Industrial) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2021.

Silva-Grigoletto, M.E; Brito, C.J; Heredia, J.R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 16(6):714-719, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n6p714>.

SOUZA, E. C. Et al. de. Riscos de quedas em idosos e a COVID-19: Um alerta de saúde e proposta de exercícios funcionais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–7, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0179.