

## OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A TERCEIRA IDADE

### THE BENEFITS OF FUNCTIONAL TRAINING FOR THE ELDERLY

### LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LAS PERSONAS MAYORES

Allan de Oliveira Rosa Filho<sup>1</sup>  
Guilherme Kayky Viana Pereira<sup>2</sup>  
Halline Cardoso Jurema<sup>3</sup>

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo investigar os benefícios do treinamento funcional na promoção da saúde, bem-estar e autonomia funcional de idosos. Para isso, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, com levantamento de artigos publicados entre 2015 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e gratuitamente na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Após a aplicação dos critérios de inclusão, foram selecionados dez estudos que abordavam os efeitos do treinamento funcional na população idosa. Os resultados evidenciaram que o treinamento funcional promove ganhos significativos na força muscular, equilíbrio, mobilidade, flexibilidade e condicionamento cardiorrespiratório, fatores que contribuem diretamente para a manutenção da independência funcional. Além disso, observou-se redução no risco de quedas, melhora na execução das atividades de vida diária e efeitos positivos no bem-estar psicológico e social, como maior autoestima e estímulo à socialização. Conclui-se que o treinamento funcional é uma intervenção eficaz e segura para idosos, representando uma estratégia acessível para o envelhecimento saudável. O objetivo e o problema de pesquisa foram atendidos de forma satisfatória. No entanto, ressalta-se a importância de novas investigações que definam protocolos específicos quanto à intensidade, duração e frequência dos exercícios para essa população.

9922

**Palavras-chave:** Idosos. Treinamento Funcional. Benefícios.

**ABSTRACT:** This study aimed to investigate the benefits of functional training in promoting health, well-being, and functional autonomy in older adults. To this end, a descriptive and exploratory narrative literature review was conducted, including articles published between 2015 and 2025, in Portuguese, available in full and free of charge in the Virtual Health Library (VHL). After applying the inclusion criteria, ten studies addressing the effects of functional training on older adults were selected. The results showed that functional training promotes significant gains in muscle strength, balance, mobility, flexibility, and cardiorespiratory fitness, factors that directly contribute to maintaining functional independence. Furthermore, a reduced risk of falls, improved performance of activities of daily living, and positive effects on psychological and social well-being, such as increased self-esteem and socialization, were observed. It is concluded that functional training is an effective and safe intervention for older adults, representing an accessible strategy for healthy aging. The research objective and problem were satisfactorily met. However, the importance of new research that defines specific protocols regarding the intensity, duration and frequency of exercises for this population is highlighted.

**Keywords:** Elderly. Functional Training. Benefits.

<sup>1</sup>Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>2</sup>Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>3</sup>Enfermeira, Mestre em Biotecnologia, Universidade Federal do Tocantins (UFT), Professora e orientadora do curso de Educação Física do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

**RESUMEN:** Este estudio tuvo como objetivo investigar los beneficios del entrenamiento funcional en la promoción de la salud, el bienestar y la autonomía funcional en adultos mayores. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica narrativa, descriptiva y exploratoria, que incluyó artículos publicados entre 2015 y 2025, en portugués, disponibles de forma completa y gratuita en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS). Tras aplicar los criterios de inclusión, se seleccionaron diez estudios que abordaron los efectos del entrenamiento funcional en adultos mayores. Los resultados mostraron que el entrenamiento funcional promueve mejoras significativas en la fuerza muscular, el equilibrio, la movilidad, la flexibilidad y la capacidad cardiorrespiratoria, factores que contribuyen directamente al mantenimiento de la independencia funcional. Además, se observó una reducción del riesgo de caídas, una mejora en el rendimiento en las actividades de la vida diaria y efectos positivos en el bienestar psicológico y social, como el aumento de la autoestima y la socialización. Se concluye que el entrenamiento funcional es una intervención eficaz y segura para adultos mayores, lo que representa una estrategia accesible para un envejecimiento saludable. El objetivo y el problema de la investigación se cumplieron satisfactoriamente. Sin embargo, se destaca la importancia de nuevas investigaciones que definan protocolos específicos en cuanto a la intensidad, duración y frecuencia de los ejercicios para esta población.

**Palabras clave:** Personas mayores. Entrenamiento funcional. Beneficios.

## INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população, cresce a necessidade de estratégias que promovam saúde, autonomia e qualidade de vida na terceira idade.

Como bem salienta Amâncio et al. (2022), o envelhecimento populacional é uma realidade crescente em diversas partes do mundo, especialmente no Brasil. Com o avanço da idade, ocorrem alterações fisiológicas naturais que podem comprometer a mobilidade, o equilíbrio, a força muscular e a autonomia funcional do idoso.

Diante desse cenário, torna-se essencial a adoção de práticas que promovam o envelhecimento saudável. Nesse cenário destaca-se o treinamento funcional. Balensiefer et al. (2023) explicam que o treinamento funcional se mostra uma alternativa eficaz e versátil para quem busca um método de exercício mais dinâmico, integrado e voltado para as exigências da vida cotidiana. Ao trabalhar múltiplos grupos musculares de forma coordenada, ele contribui significativamente para o aprimoramento do desempenho físico, prevenção de lesões e melhora da postura.

Além disso, por ser facilmente adaptável, pode atender desde atletas de alta performance até indivíduos em processo de reabilitação ou iniciantes na prática de atividade física (Balensiefer et al., 2023).

Para fins desse estudo, tem-se o público da terceira idade. Com isso, Silva (2022) cita que o treinamento funcional, por trabalhar movimentos naturais e cotidianos de forma integrada, surge como uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida da terceira idade. Essa modalidade busca desenvolver as capacidades físicas por meio de exercícios adaptados, respeitando as limitações e necessidades individuais de cada praticante.

Segundo Guioti et al. (2022), o treinamento funcional surge como uma alternativa eficaz e segura para melhorar as capacidades físicas e cognitivas dos idosos. Diferente dos exercícios convencionais, o treinamento funcional é voltado para movimentos do cotidiano, como sentar, levantar, empurrar e puxar, contribuindo diretamente para a independência funcional dos praticantes.

Essa temática tem relevância social, científica e acadêmica. A crescente longevidade da população impõe novos desafios à sociedade, especialmente no que diz respeito à saúde, autonomia e qualidade de vida dos idosos. O treinamento funcional, por promover a manutenção das capacidades físicas por meio de exercícios adaptados ao cotidiano, contribui diretamente para a redução do número de quedas, hospitalizações e dependência de terceiros. Assim, este estudo possui grande relevância social ao abordar uma prática que pode melhorar significativamente o bem-estar de uma parcela crescente da população, promovendo um envelhecimento mais ativo, autônomo e digno.

9924

Diante disso, este estudo tem como objetivo investigar os benefícios do treinamento funcional na promoção da saúde, bem-estar e autonomia funcional de idosos.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de método descritivo exploratório, que relaciona e agrega resultados e contextos diversos sobre a temática. Dessa forma, busca-se descrever a realidade através de livros e artigos. Já a parte desta pesquisa listada como exploratória, visa utilizar métodos qualitativos para coletar o máximo de informações possíveis e cabíveis para a pesquisa (SOUZA et al., 2017).

Logo, a pergunta norteadora foi: “Quais são os principais benefícios do treinamento funcional para a saúde física e emocional de pessoas na terceira idade?” Desse modo, esta revisão possibilitou uma exploração das fontes disponíveis, contribuindo para a construção de um embasamento teórico amplo.

Como critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram considerados: estudos que abordavam a temática; redigidos em língua portuguesa; disponível para download, de acesso gratuito e publicados no intervalo de 2020 a 2025. Em contrapartida, foram excluídos os estudos que não atendiam ao objetivo da pesquisa, redigidos em línguas estrangeiras, fora do período estipulado, incompletos e que requeressem pagamento para acesso.

A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante os meses de abril e agosto de 2025. Como estratégias de buscas foram utilizadas as palavras-chave: idosos; treinamento funcional; benefícios. Esses termos foram cruzados com o auxílio do operador booleano AND, utilizando o método de busca avançada a partir da categorização por título, resumo e assunto (Tabela 1).

**Tabela 1.** Estratégia de busca utilizada nas bases de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Estudos Encontrados
BVS	idosos AND treinamento funcional AND benefícios	99

**Fonte:** Autores da Pesquisa (2025).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

9925

No levantamento inicial, foram identificados 99 estudos potencialmente relacionados à temática investigada. Em uma primeira etapa, aplicou-se o filtro de texto completo disponível, o que resultou na exclusão de 16 estudos que não atendiam a esse critério. Em seguida, procedeu-se à aplicação do filtro de idioma, considerando apenas publicações em língua portuguesa, o que levou à exclusão de 51 artigos. Posteriormente, aplicou-se o filtro dos anos, sendo excluídos 15 artigos.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão, 17 artigos permaneceram para análise detalhada e constituíram a base empírica da presente revisão. Esses estudos foram examinados e serviram de base para a discussão teórica a seguir.

### Terceira Idade: aspectos gerais

Inicialmente, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. De acordo com inúmeras pesquisas, a população idosa é a que mais cresce no mundo (Machado, 2020).

Costa (2021, p. 12) definem que o envelhecimento é constituído de um conjunto de

modificações fisiológicas irreversíveis e inevitáveis acompanhadas de mudança do nível de homeostasia do corpo. De acordo com esses autores as pesquisas do fenômeno biológico do envelhecimento representam a última das três fases do ciclo vital do organismo sendo as duas primeiras a infância e a maturidade.

O termo “terceira idade” foi proposto para esse estágio de vida pelo francês Huet, na revista *Informations Sociales* em 1962, que dedicava o número aos aposentados e logo ganhou aceitação geral e adeptos, na medida em que se refere às pessoas idosas sem menosprezá-las. O processo de envelhecimento numa perspectiva biopsicossocial abrange diferentes aspectos que podem influir para a melhoria das relações sociais da terceira idade (Pedone, 2020).

Para Nascimento (2020) o envelhecimento é tido em quatro estágios; na meia-idade, que compreende pessoas entre 45 e 59 anos de idade, nos idosos, pessoas entre 60 e 74 anos, nos anciões, pessoas entre 75 e 90 anos e na velhice extrema, pessoas acima de 90 anos de idade.

Além das alterações no corpo, o envelhecimento traz ao ser humano uma série de mudanças psicológicas, segundo Pedone (2020) pode resultar em dificuldade de se adaptar à novos papéis, falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro, necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afetivas e sociais, dificuldade de se adaptar as mudanças rápidas, alterações psíquicas que exigem tratamento, depressão, hipocondria, somatização, paranoia, suicídios e, por fim, baixas autoimagem e autoestima.

9926

O autor Schwarz (2023) apresenta que nos estudos realizados por Rowe e Kahn em 1997 consideram que o envelhecimento bem-sucedido inclui três elementos:

- 1) probabilidade baixa de doenças e de incapacidades relacionadas às mesmas;
- 2) alta capacidade funcional cognitiva e física;
- 3) engajamento ativo com a vida.

De acordo com Costa (2021) a perspectiva biológica do envelhecimento reúne seu ponto consensual na chamada teoria do declínio. Segundo essa teoria, o envelhecimento é caracterizado por uma lentidão que abrange diferentes domínios do comportamento. O autor afirma ainda que na origem dessa lentidão está o declínio de um conjunto de funções orgânicas (como por exemplo, a diminuição da capacidade de regeneração das células e consequente envelhecimento dos tecidos).

Ipuchima e Costa (2021) dividem o envelhecimento em duas fases, sendo elas o primário, um processo pessoal, natural, gradual que se caracteriza por uma diminuição das “aptidões e capacidades, tanto físicas como mentais”, o qual se encontra relacionado com o código genético de cada um. Na segunda fase o autor explica que é o secundário, processo “patológico” cujas

alterações físicas e/ou mentais ocorrem de forma imprevisível e as causas são diversas (determinadas por doenças ou lesões, fortemente relacionadas com alterações ambientais), sendo as suas manifestações vivenciadas de forma distinta pelo ser humano.

O processo de envelhecimento envolve alterações que vai desde o nível dos processos mentais, da própria personalidade, das motivações que a pessoa tem, das aptidões sociais, ou seja, o envelhecimento, do ponto de vista psicológico, vai depender de fatores de ordem genética, patológica (doenças e/ou lesões), de potencialidades individuais (processamento de informação, memória, desempenho cognitivo, entre outras); com interferência do meio ambiente e do contexto sociocultural (Nascimento, 2020).

### **Treinamento Funcional**

O treinamento funcional é uma abordagem de atividade física que tem ganhado destaque nos últimos anos por sua proposta inovadora e eficaz na melhoria do desempenho corporal. Diferente dos métodos tradicionais de musculação, que frequentemente isolam grupos musculares, o treinamento funcional trabalha o corpo de forma integrada, com movimentos que simulam as atividades do dia a dia (Balensiefer et al., 2023).

Como explica Silva (2022), ele visa desenvolver habilidades como força, equilíbrio, coordenação motora, agilidade, flexibilidade e estabilidade, promovendo um condicionamento físico completo e funcional. Essa modalidade é amplamente utilizada tanto para fins estéticos quanto terapêuticos, sendo adaptável a diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento físico.

Ao discorrer sobre esse tipo de treinamento, Oliveira e Neves (2023) pontuam que ele tem foco na funcionalidade, uma vez que trabalha movimentos naturais do corpo (agachar, empurrar, puxar, levantar). Além disso, realiza a integração muscular, utilizando vários grupos musculares simultaneamente, promovendo coordenação e equilíbrio.

Calderon et al., (2023) acrescentam que este treinamento pode incluir acessórios como cordas, bolas, elásticos, cones e o próprio peso corporal e que prepara o corpo para as exigências diárias, prevenindo lesões. E ainda, geralmente é mais dinâmico que a musculação convencional, com maior gasto calórico. Sobre esse último, importante destacar que o treinamento funcional se difere em alguns aspectos da musculação convencional (Quadro 1).

**Quadro 1.** Comparativo entre treinamento funcional e musculação convencional.

ASPECTO	TREINAMENTO FUNCIONAL	MUSCULAÇÃO CONVENCIONAL
Objetivo principal	Funcionalidade e movimento natural	Hipertrofia e força muscular localizada
Tipo de movimento	Integrado (multiarticular)	Isolado (monoarticular)
Equipamentos utilizados	Acessórios variados, peso corporal	Máquinas e pesos livres
Gasto calórico	Alto (movimentos dinâmicos e compostos)	Moderado (exercícios mais estáticos)
Aplicação na vida diária	Alta (movimentos do cotidiano)	Média (ganho de força específico)
Risco de lesão	Baixo, se bem orientado e adaptado	Baixo a moderado, dependendo da técnica
Variedade de treinos	Alta (dinâmico, lúdico, personalizado)	Moderada (rotina de exercícios geralmente padronizada)

**Fonte:** Oliveira; Neves (2023, p. 10).

Alguns doutrinadores afirmam que o treinamento funcional gera inúmeros benefícios para a qualidade de vida. Nesse sentido, Maciel et al., (2020) aduzem que melhora da mobilidade e da flexibilidade, facilitando a execução das tarefas diárias e aumenta o equilíbrio e da coordenação, prevenindo quedas e acidentes.

Damasceno (2023) por sua vez cita que há o fortalecimento global do corpo, promovendo uma melhor postura e prevenindo dores musculares. Há também o estímulo cognitivo, já que muitos exercícios exigem atenção, concentração e raciocínio.

Silva (2022) acrescenta que se gera uma redução do estresse e melhora do humor, devido à liberação de endorfinas durante a atividade. Além disso, é possível verificar uma inclusão social e motivação, quando praticado em grupo, promovendo interação e bem-estar emocional.

### Os benefícios do treinamento funcional para a terceira idade

De modo geral, como bem descreve Amâncio et al., (2022), o treinamento funcional é uma excelente estratégia para promover saúde, autonomia e qualidade de vida na terceira idade. Essa modalidade de exercício físico trabalha o corpo de maneira integrada, com foco em movimentos naturais do cotidiano, como agachar, levantar, empurrar, puxar e girar, que são essenciais para a independência funcional dos idosos.

Alguns estudos coletados trouxeram resultados positivos para essa questão. *A priori*, Silva et al., (2022) em seu estudo buscaram analisar os efeitos do programa de treinamento funcional na qualidade de vida de idosos. O resultado demonstrou que o programa de treinamento funcional melhora a qualidade de vida global em idosos e a autonomia, em especial,

o equilíbrio e a força, o que contribui para diminuir o risco de quedas. Concluiu-se que o treinamento funcional melhora a autonomia e diminui o risco de queda, deste modo, contribuindo para qualidade de vida em idosos.

Correa et al., (2022) em sua pesquisa tiveram o objetivo de analisar os efeitos do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas. Desenvolveu-se um ensaio clínico controlado não randomizado com 32 idosas, divididas em dois grupos: treino funcional (TF: n = 17) e grupo controle (GC: n = 15). Como indicador da capacidade funcional foi utilizado o Teste de Aptidão Física para Idosos. A dor foi avaliada pelos relatos de sintomas de desconforto musculoesquelético e suas características por meio do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares de Dor e Escala visual Analógica de Dor (EVA). O programa de treinamento funcional foi aplicado por 12 semanas em uma frequência de três vezes semanais. Nos resultados, verificaram-se efeitos significativos após a intervenção no grupo TF, com redução da dor e aumento da flexibilidade e resistência para membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória ( $p < 0,05$ ). Ao final do estudo, chegou-se à conclusão de que o programa de treinamento funcional em idosas foi efetivo para a melhoria das variáveis de flexibilidade de membros inferiores, percepção de dor, resistência de força de membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória.

9929

Silva, Silva e Silva (2022) tencionaram em seu trabalho identificar as evidências que relacionam o efeito do treinamento funcional no equilíbrio de idosos. A análise dos estudos permitiu a separação em duas categorias. Na primeira categoria foi observado que o treinamento funcional melhorou o equilíbrio. A segunda categoria evidenciou que o treinamento funcional reduziu o risco de quedas dos idosos e melhorou o desempenho das atividades de vida diária. Com isso, os estudos afirmam efeitos benéficos do treinamento funcional sobre os parâmetros de equilíbrio e realização das atividades da vida diária dos idosos.

Guioti et al., (2022) tencionaram descrever a relevância do Treinamento Funcional (TF) para manutenção e melhoria das capacidades funcionais, físicas e de saúde em idosos. Os autores afirmam que o TF melhora as capacidades funcionais (mobilidade, equilíbrio nas atividades básicas e instrumentais da vida diária) e físicas de idosos. Em idosos com doenças crônicas, hipertensão arterial, diabetes e câncer, o TF também auxilia como terapia complementar para melhora de parâmetros hemodinâmicos, do controle metabólico e da qualidade de vida. Essa modalidade de exercício físico também atua como terapia preventiva para problemas

cardiovasculares. Com isso, o TF é uma alternativa de exercício físico para ser utilizado pelos Profissionais de Educação Física de comprovada eficiência para aspectos da saúde.

Diante dos resultados observados, conclui-se que o treinamento funcional é uma ferramenta valiosa na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos. Seus exercícios, que simulam movimentos da vida diária, auxiliam na manutenção da autonomia, prevenção de quedas e no fortalecimento muscular, além de contribuir para o bem-estar mental e social (Balensiefer et al., 2023).

Sendo assim, a inclusão dessa prática na rotina da terceira idade, de forma orientada e personalizada, é altamente recomendada, tanto por seus benefícios físicos quanto pelo estímulo à autoestima e à interação social.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos achados desta revisão, pode-se afirmar que o treinamento funcional apresenta benefícios consistentes e relevantes para a promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida dos idosos. Os estudos analisados demonstraram melhorias significativas em variáveis como força, equilíbrio, mobilidade, flexibilidade e condicionamento cardiorrespiratório, além de apontarem para a redução de dores musculoesqueléticas e do risco de quedas, fatores fundamentais para a manutenção da independência funcional nessa faixa etária. Também foi possível identificar efeitos positivos no bem-estar psicológico e social, fortalecendo a autoestima e incentivando a interação em grupo.

9930

Conclui-se, portanto, que o treinamento funcional se configura como uma estratégia eficaz, segura e acessível para o envelhecimento saudável. Contudo, destaca-se a necessidade de mais estudos longitudinais e experimentais que possam consolidar protocolos específicos e ampliar a aplicabilidade dessa prática em diferentes contextos da terceira idade.

## REFERÊNCIAS

AMÂNCIO, Ana Carolina Silva et al. Benefícios do treinamento funcional para o idoso. Artigo entregue ao curso de Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra Mansa. Barra Mansa, 2022. Disponível em: <http://aete.ubm.br:8081/repositorio/bitstream/handle/123456789/343/Artigo%20Cient%3%a%20dfico%20%20%20Nycholas%20Ana%20Mariah%20Mauro%20%20Visto%20Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 02 mai. 2025.

BALENSIEFER, Matheus Dias et al. Melhora das habilidades motoras após treinamento funcional: estudo de caso com um indivíduo portador de Síndrome de Down. Revista Foco,

16(11), e3385; 2023.

CALDERON, Ana Cecília et al. Diferentes Respostas Fisiológicas entre Dois Tipos de Treinamento Funcional de Alta Intensidade. PEER REVIEW, 5(17), p. 1-12; 2023.

CERVO, Amado Luiz; Bervian, Pedro Alcino. Metodologia Científica. 5. ed. – São Paulo; Prentice Hall, 2002.

CORREA, Lucimara da Palma et al. Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas. Fisioter mov. 35(1), p. 1-10; 2022.

COSTA, Kunz da et al. Envelhecimento humano: reflexões a partir do diário de campo de um pesquisador. Research, Society and Development, 7(1); p. 1-15; 2021.

DAMASCENO, Thayrine Rosa. Avaliação dos efeitos do treinamento físico aeróbico nos parâmetros cardíacos e na capacidade funcional em modelo experimental de cardiomiopatia chagásica crônica. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2023. Disponível em: [https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/55370/1/Dissertac%cc%a7a%cc%83o\\_Thayrine%2oRosa%20Damasceno\\_vers%c3%a3o%20%20final\\_PDF\\_Adocx.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/55370/1/Dissertac%cc%a7a%cc%83o_Thayrine%2oRosa%20Damasceno_vers%c3%a3o%20%20final_PDF_Adocx.pdf). Acesso em: 01 mai. 2025.

GUIOTI, Renan Vinícius et al. A relevância do treinamento funcional para as capacidades físicas, funcionais e aspectos da saúde de idosos. Colloquium Vitae. 13(2), p. 74-89; 2022.

IPUCHIMA, marcley torres; Costa, Lídia Lisboa. The importance of healthy eating habits in old age. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e203101421858, 2021.

9931

MACHADO, Kátia. Quem é a pessoa idosa? 2020. Disponível em: <http://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/quem-e-a-pessoa-idosa>. Acesso em: 02 mai. 2025.

MACIEL, João Paulo da Silva et al. A importância do treinamento funcional no cotidiano das academias. Revista Valore. Volta Redonda, 5(2), p. 1-14; 2020.

MARCONI, Marina de Andrade; Lakatos, Eva Maria. Metodologia Científica: Ciência e conhecimento científico, métodos científicos, teoria, hipóteses e variáveis, metodologia jurídica. 6. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 2001.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio. Uma visão geral das teorias do envelhecimento humano. Revista Saúde e Desenvolvimento Humano, 8(1): 161-168; 2020.

OLIVEIRA, Rosiane Karoline; Neves, Luiz Antônio Ribeiro Soares das. A influência do treinamento funcional no desempenho das atividades diárias. Revista de Trabalhos Acadêmicos – Universo Belo Horizonte, 1(9), p. 1-20; 2023.

PEDONE, Márcia Rejane. Envelhecimento saudável: uma revisão integrativa. Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano, 16(2), 20-50; 2020.

SCHWARZ, Lídia Rodrigues. EnvelheSer: A busca do sentido da vida na terceira idade. 1ª ed. São Paulo: Vetor Editora, 2023.

SILVA, Alexandre de Souza et al. Efeitos do programa de treinamento funcional na qualidade de vida de idosos. *Caderno de Educação Física e Esporte*. vol. 20, n. 1, 2022.

SILVA, Arthur Ayrton Leonardo da; Silva, Marcelo Henrique Alves Ferreira; Silva, Paulo Vitor Pereira da. Efeito do treinamento funcional no equilíbrio em idosos: uma revisão integrativa de literatura. *RBPFX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 16(103), 244-253; 2023.

SILVA, Edna Cristina da. Treinamento funcional como conteúdo nas aulas de Educação Física no ensino médio: uma revisão bibliográfica. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas. Manaus, 2022. Disponível em: [https://rii.ufam.edu.br/bitstream/prefix/6576/8/TCC\\_EdnaSilva.pdf](https://rii.ufam.edu.br/bitstream/prefix/6576/8/TCC_EdnaSilva.pdf). Acesso em: 01 mai. 2025.

SOUSA, Luís Manuel Mota et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. *Revista investigação em enfermagem*, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.