

# TREINAMENTO FUNCIONAL NA SAUDE DO IDOSO

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.010.17



## RESUMO

**Objetivos:** Este trabalho vem com o objetivo de mostrar que o treinamento funcional pode ajudar na qualidade de vida do idoso, ajuda tanto na capacidade física quanto na saúde mental.

**Metodologia:** Essa pesquisa é uma revisão bibliográfica a coleta de dados vem de artigos dos sites scielo e lilacs, trazendo pesquisa de 10 anos de 2011 a 2021. Com objetos claros e explicativos.

**Resultados:** Estudos mostraram que existe diferentes tipos de atividades físicas, as diferenças musculares da força e que pode sim associar a maior idade com a capacidade funcional e obter uma qualidade de vida.

**Considerações finais:** Sendo assim, podemos ver que a velhice não é algo que podemos escolher é uma certeza é algo inevitável, um dia todos irão passar por essa fase, nesse período começa aparecer algumas complicações e com essas atividades físicas podemos evitar ou ajudar na melhora de suas atividades do dia a dia. As realizações desses exercícios podem trazer vários benefícios tais como: a melhora na interação social, na autoestima, autoconfiança e sua independência, diminui ansiedade, estresse entre outras possíveis doenças.

### Everson Ferreira da Silva

Graduando em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior do Piauí Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-1019-7815>

### Flavia Raquel Viana Bonfim de Sousa

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior do Piauí Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-1609-3497>

### Ilmara de Sousa Rodrigues

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior do Piauí Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-0190-7689>

### Maria Jose Rodrigues de Sousa

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior do Piauí Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-6517>

### Taís Pereira das Chagas

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior do Piauí Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-8700-4220>

### Eduardo Henrique Barros Ferreira

Profissional de Educação Física, Mestre em Saúde Pública, Professor da UNIP. Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-0072-3378>

**PALAVRAS-CHAVES:** Funcional; Atividade Física; Envelhecimento; Idoso; Autoestima

# BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE FOR THIRD AGE

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.010.17

17

## ABSTRACT

**Objectives:** This work aims to show that functional training can help the quality of life of the elderly, it helps both in physical capacity and mental health.

**Methodology:** This research is a literature review and data collection comes from articles from the scielo and lilacs sites, bringing a 10-year research from 2011 to 2021. With clear and explanatory objects.

**Results:** Studies have shown that there are different types of physical activities, differences in muscle strength and that older age can be associated with functional capacity and achieving quality of life.

**Final considerations:** Therefore, we can see that old age is not something we can choose, it is a certainty it is inevitable, one day everyone will go through this phase, during this period some complications start to appear and with these physical activities we can avoid or help to improve of their day to day activities. The realization of these exercises can bring several benefits such as: the improvement in social interaction, self-esteem, self-confidence and independence, they reduce anxiety, stress and other possible illnesses.

---

Recebido em: 24/01/2022  
Aprovado em: 15/09/2022  
Conflito de Interesse: não houve  
Suporte Financeiro: não houve

**KEYWORD:** Functional; Physical Activity; Aging; Elderly; Self-esteem.



## INTRODUÇÃO

A atividade física é qualquer movimento corporal que gaste energia, e é uma das principais formas de evitar a capacidade funcional comprometida e o ganho de massa muscular.

Na medida em que a inatividade física é um dos principais contribuintes para a redução da massa muscular e óssea, pode causar piora ao condicionamento cardiorrespiratório e aumenta o risco de fragilidade e dependência física. Além disso, está relacionado à mortalidade e morbidade na velhice.

De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM), atividade física é considerada como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso. O treinamento de força visa especificamente a hipertrofia e / ou o aumento da massa muscular.

Entre as atividades físicas mais frequentes está o treinamento com pesos, caracterizado por movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos. O treinamento com pesos pode ser realizado em academias e, apesar de sua popularidade, é relativamente caro para alguns indivíduos. Por este e outros motivos, foram criados Ginásios para Idosos (EGs). Os EGs estão localizados a céu aberto, geralmente nas praças dos principais bairros de uma cidade e são de uso gratuito. (AMERICAN COLLEGE, 2013).

Alguns tipos de exercícios de treinamento podem ser aplicados a essa população. É a combinação de treinamento de resistência e treinamento funcional. O primeiro inclui exercícios que requerem levantamento de pesos, como halteres e pesos de tornozelo ou trabalho com faixas de resistência. O treinamento funcional inclui exercícios como andar nos calcanhares ou nos dedos dos pés, ficar em uma perna ou exercícios dinâmicos. Os exercícios trazem vários benefícios ao corpo humano, e a combinação proposta dos dois modelos de treinamento pode aumentar a força muscular, propriocepção além da redução da dor e melhora na realização de atividades diárias. American College of Sports Medicine (ACSM). Embora o treinamento aeróbico e de força atuem de forma direta quando realizado em conjunto do que cada um deles realizado em sessões de treinamento separadas. (AMERICAN COLLEGE, 2013).

O aumento populacional de idosos vem se tornando expressivo globalmente, fazendo com que o envelhecimento populacional seja apontado uma tendência do século. Essa população vem crescendo e avançando paralelamente as mudanças no perfil epidemiológico que foi marcado pelo acréscimo da incidência e prevalência de algumas doenças. Alguns modelos teóricos conceituais, as doenças podem contribuir para o processo de surgimento de incapacidade e limitação funcional. Mais também afeta outros fatores em conjunto como os físicos, ambientais, socioeconômico, genéticos e de hábitos

da vida que afetam na função do corpo, Essas doenças tem implicações que impactam na vida familiar, social, no sistema de saúde e na própria vida do idoso. (CHATTERJJS, BYLES, CUTLER, SEEMAN, 2015).

Os profissionais de educação física têm um papel muito importante para diferentes indivíduos de todos os grupos e de diferentes faixas etária. As pessoas têm que entender que o envelhecimento é um processo natural da vida um dia todos irão chegar a essa fase e com isso vem algumas alterações que são sofridas pelo organismo e são normais. Segundo a organização mundial da saúde (OMS), as pessoas tornam-se idosas a partir dos 65 ou mais.

O envelhecimento saudável é um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, com isso a independência e qualidade de vida ao longo dos anos. O treinamento funcional é um novo conceito especializado de força, que tem como instrumento principal o próprio corpo. Como as variáveis adequadas e utilização correta o objetivo pretendido será mais eficaz. Esses exercícios utilizam mais de um segmento ao mesmo tempo, e podem ser realizados em diferentes planos que envolvem diferentes ações musculares.

O treinamento funcional deve ser parte de um treinamento envolvendo trabalho de força hipertrofia e resistência muscular localizada. Como é um problema atual a busca pela funcionalidade e equilíbrio que ocasiona uma redução expressiva da carga envolvida no treino, que trabalhar a musculatura e por fim causando um destreinamento na musculatura agonista. (BOSSI, 2013).

Segundo Pinto, Andressa Hoffman 2016, a capacidade funcional pode ser avaliada de duas maneiras: As duas atividades, a básica da vida diária (ABVs) e as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs). A ABVs são atividades do relacionada ao autocuidado( tomar banho, vestir-se, alimentar-se, ir ao banheiro etc). As AIVDs são as de ações mais complexas que tem haver com participação social (fazer compras, usar telefone, dirigir e meio de transportes coletivos).

Já Matos, Fernanda Souza 2018, diz que o autocuidado do idoso consiste no déficit de habilidades, o qual o torna dependente dos familiares ou cuidadores. O estudo de fatores de risco para redução da capacidade funcional poderá contribuir para proposição de políticas e intervenções que visem à minimização e os impactos ocasionados pela perda da funcionalidade do idoso.

## METODOLOGIA

### TIPO DE PESQUISA:

Foi realizada a pesquisa bibliográfica objetivando a coleta de informações sobre o tema e a separação dos temas e objetivos na faixa temporal de 2011 a 2021 com as palavras chaves alinhadas. Se deu através de artigos, pesquisadas bases de dados Scielo , Lilacs ,trazendo pesquisa de 10 anos.

### MÉTODOS DE PESQUISA

A busca bibliográfica foi realizada nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, (LILACS) Scientific Electronic Library Online (SciELO). Trate de uma pesquisa na qual será direcionada com o objetivo de mostrar os benefícios da prática do funcional na vida dos idosos.

### COLETA DE DADOS

A busca sistemática dos dados ocorreu entre agosto e outubro de 2021 a partir dos seguintes temas: o que é funcional; o que é o envelhecimento; as dificuldades que podemos encontrar no processo de enve-

lhecimento; os benefícios para saúde do idoso; capacidade funcional.

Os critérios estabelecidos para cada artigo é que eles são desenvolvidos no Brasil, publicados no idioma português, que seja de acordo com o tema e terem sido publicados no ano de 2011 a 2021.

## ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Neste estudo foram utilizados artigos associados com o tema e objetivo e os resultados encontrados foram discutidos conforme a literatura científica da área.

## RESULTADO

AUTORES/ ANO	BASE DE DADOS	OBJETIVO DE ESTUDO	RESULTADOS
Brandalize et al. (2011)	Scielo	O objetivo deste estudo foi, por meio de uma revisão bibliográfica, verificar os efeitos dos diferentes tipos de atividade física no desempenho funcional da marcha em idosos saudáveis.	Os estudos apontam que programas de exercício estruturados são efetivos em se contrapor aos declínios funcionais relacionados com a idade, e os efeitos benéficos do exercício na marcha dos idosos têm sido bem estabelecidos.
American College of Sports Medicine (ACSM)	Scielo	O objetivo desse estudo foi investigar as diferenças na força muscular e na capacidade funcional de idosos praticantes de dois tipos de exercícios contra resistência.	A maior proporção de idosas com nível bom para os testes levantar da posição sentada, levantar da cadeira e mover-se pela casa, e levantar da posição de decúbito dorsal, praticava musculação. Os idosos praticantes de musculação apresentaram melhor força muscular de membros superiores e melhor capacidade funcional em todos os testes.
American College of Sports Medicine	Scielo	O objetivo deste estudo foi analisar a associação entre um programa de exercício físico sistemático e a capacidade funcional em idosos institucionalizados.	A principal significância estatística foi encontrada para os seguintes testes funcionais: força do membro superior (treinamento $15,6 \pm 4,1$ x controle $10,7 \pm 6,6$ rep, $p < 0,05$ ) e levantar e sentar de uma cadeira (treinamento $11,0 \pm 4,0$ x controle $8,0 \pm 3,1$ rep, $p < 0,05$ ).
PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo, 2019.	LILACS	O objetivo deste estudo foi realizar um aprofundamento teórico sobre os efeitos do exercício físico em idosos fragilizados.	Após a busca de dados, 12 artigos foram incluídos na pesquisa, os quais salientam os efeitos positivos do exercício físico sobre a fragilidade, enfatizando o treinamento multicomponente com regularidade de duas a três vezes por semana. Pode-se concluir que os exercícios físicos trazem efeitos benéficos para os idosos fragilizados quanto aos aspectos físicos e cognitivos e na qualidade de vida.
LACERDA, Jessica FERRAZ, Filipe, TRINDADE. Kleyton, 2020.	LILACS	O objetivo é analisar a associação entre a capacidade funcional e a qualidade de vida em idosos.	Foi identificado que 9,9% dos idosos eram dependentes para as ABVD enquanto 19% para as AIVD. Observou-se que as dependências funcionais tanto nas ABVD quanto nas AIVD estiveram associadas a menor média em todos os domínios da qualidade de vida. Conclui-se que existe relação entre dependência funcional e baixa qualidade de vida em idosos, tanto nos seus aspectos gerais, quanto nos domínios individualizados.

# DISCUSSÃO

Como já foi citado acima, o Treinamento Funcional um novo conceito de treinamento especializado de força, que tem o próprio corpo como instrumento de trabalho e até mesmo de outros materiais. No funcional deve ser selecionado os exercícios que estejam incluídos nos critérios de funcionalidade e para isso precisa observar as 5 variáveis diferentes da funcionalidade que são elas:

- a) Frequência adequada;
- b) Volume em cada uma das sessões;
- c) A intensidade adequada;
- d) Densidade, ou (A duração do esforço e a pausa de recuperação);
- e) Organização da apresentação das tarefas (GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

Tem sido muito recomendado que os idosos façam atividades físicas para melhoria de suas capacidades, na atualidade uma das melhores alternativas para atingir essas melhorias é o treinamento funcional, mais tem outras atividades como: Ginástica, caminhada, hidroginástica, dança etc. (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012).

Foi realizado um estudo no sul do Brasil, onde foi comparado o grau de dependência para as atividades diárias de idosos em três regiões diferentes, e foi identificado uma grande dependência para as atividades de vida diária entre os da região rural. Nessa mesma região foi realizado mais um estudo e verificou-se as condições de saúde das pessoas idosas que reside em uma comunidade rural, e o resultado foi de dependência leve em uma quantidade significativa da população, ou seja, em 52,9%, e assim foi notado que os indivíduos que foram pesquisados encontravam se em declínio funcional. (PINTO, 2016).

Com a redução da capacidade funcional obtém um déficit na habilidade do autocuidado do idoso, fazendo com que eles fiquem reféns das famílias ou de algum cuidador fazendo custos sociais. Os fatores de risco para redução da capacidade funcional poderá contribuir para proposição de políticas e intervenções que visem à diminuição e os impactos ocasionados pela perda da funcionalidade do idoso. (MATOS, Fernanda Souza, 2018).

Brandalize, (2011) afirma que é possível que as capacidades funcionais, são essenciais para um bom desempenho de força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação e potência, e obtém a diminuição com o passar dos anos, porém podem ser compensadas em diferentes graus com exercício físico. O treinamento de força e o alongamento melhoram no desempenho da marcha de idoso saudáveis, é uma habilidade fundamental para realizar as atividades de vida diária e a tão sonhada independência.

O treinamento funcional vem com um método inovador, que tem como prioridade a capacidade funcional do indivíduo, uma abordagem dinâmica, motivadora, desafiadora e complexa. O treino traz uma base de movimentos que usamos no cotidiano, com o intuito de treinar o indivíduo para ajudar nas suas tarefas diárias. Ele é um exercício contínuo que envolve equilíbrio. (ANDRADE E SALDANHA, 2012).

De acordo com Teixeira (2016), a principal característica do treino funcional é o objetivo, enquanto o treino tradicional traz um objetivo de estética, o objetivo do treinamento funcional é a função, sendo direcionado para o princípio da especificidade, assumindo as características das atividades do dia a dia, sendo integrado, assimétrica, acíclica e multiplanar. Outra característica é a estimulação da adaptação do sistema de controle e coordenação do movimento humano. A importância do treinamento funcional em idosos é inúmera: podem prevenir doenças respiratórias, cardiovascular, dentre outras, como podem também tratar uma lesão e realizar fortalecimento.

Já Novaes, Gil e Rodrigues (2014), eles falam que o treinamento funcional aperfeiçoa todas as aptidões do sistema musculoesquelético obtendo melhorias nas suas atividades diárias e nos gestos

esportivos. Trazendo benefícios ao bem-estar, saúde, estética e desemprego, proporciona o equilíbrio entre a estabilidade do Central do corpo, o controle neuromuscular e neuromotor.

Segundo a publicação CREF4-SP 2021, O envelhecimento ele está ligação a disfunção múltipla e sistemática que vem com alterações no metabolismo lipídico, ou dislipidemias, e estado de inflamação crônica que contribuem para aumento da ocorrência de doenças cardiovascular. (Envelhecimento e exercícios. CREF4-SP)

Mcauley; Mooney, 2015, No processo de envelhecimento tem o ponto de vista biológico quem juntamente com alterações metabólicas, e incluem modulação da função mitocondrial e diminuição da sensibilidade à insulina, da utilização de substrato e do metabolismo energético, além de disfunções sistemáticas que são acompanhadas por desequilíbrio no metabolismolipico e no estado de inflamação crônica, que contribuem para que ocorram as doenças não transmissíveis.

Na fase de envelhecimento ocorre uma serie de alterações nos sistemas fisiológicos, alterando o comportamento motor do idoso e obtendo declínios em suas funções (WITTMER, 2012).

Ocorreu aumento na produção das variáveis da aptidão física e maior capacidade funcional em realizar as atividades do dia a dia, com aumento da força muscular, resistência, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade e vários outros benefícios, assim diminui os riscos de acidentes para os idosos. (SOUZA E SOUZA 2013). Wittmer 2012, diz que a prática dos exercícios físicos que são próprios para desenvolvimento de força muscular e flexibilidade tem sido recomendado pelo American College of Sports Medicine (ACSM, 1998; ACSM, 2002) com intenção de tornar menos intenso os efeitos negativos e todas as alterações relacionadas ao envelhecimento.

Os estudos de Liu (2014) concluem-se que o treinamento funcional resulta diretamente na força muscular, equilíbrio, mobilidade e nas atividades da vida para melhora da performance dos idosos. Assim diminuindo a incapacidade do idoso em realizar alguma tarefa na sua vida diária.

Cruz, Touguinha, 2015. A prática regular de atividade física tem a capacidade de diminuir os efeitos do processo de envelhecimento, que é causada pelas modificações morfológicas e fisiológicas, e por consequência, a diminuição das capacidades funcionais do idoso, que se dá principalmente pelo comprometimento do sistema neuromuscular, dificultando a execução das atividades.

O Treinamento Funcional define-se como um novo conceito de treinamento especializado de força, que se utiliza do próprio corpo como instrumento de trabalho e até mesmo de outros recursos como, bolas suíças, elásticos, entre outros instrumentos que causam instabilidades e desequilíbrios, causando benefícios na propriocepção, força, flexibilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012).

A característica principal do treinamento funcional tem como finalidade reproduzir ações motoras que sejam utilizadas nas atividades da vida diária do idoso, favorecendo muitos benefícios como o aprimoramento da coordenação motora, força, flexibilidade, equilíbrio e resistência muscular. O objetivo foi definir conceitos e elementos do treino funcional e identificar as possíveis relações do treinamento funcional na melhora da funcionalidade, das atividades do cotidiano em idosos.



## CONCLUSÃO

---

Conclui-se que o treinamento de força inserido na vida de um idoso de qualquer nível de condicionamento, pode contribuir muito na sua qualidade de vida, além de ajudar bastante nas suas atividades do cotidiano.

Nos últimos anos na área de Treinamento Físico, muitos profissionais de Educação Física têm aderido a essa metodologia, associando instabilidade na execução de exercícios físicos para conduzir os treinamentos, sejam eles voltados ao desempenho esportivo ou à melhora da qualidade de vida.

As evidências aqui apresentadas por diversas literaturas evidenciam que o treinamento funcional favorece ao desempenho do dia a dia do idoso, isso facilita seu convívio social, físico e no seu lazer. O exercício físico é de extrema importância para vida social, mental e física do idoso. O treinamento funcional vem se propagando por todo mundo e está buscando seu espaço, afinal é muito recente no Brasil. O Treinamento Funcional vem sendo bem adotado pela essa população por mostrar benefícios bastante significativos às atividades diárias, que por sinal é benéfico para vida desta população. Vale salientar que o exercício físico não deve ser estimulado somente na terceira idade e durante toda fase da vida, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas que aparecem muito mais com frequência na terceira idade e como forma de torna-se um idoso muito mais ativo e funcional. Enfim, talvez esse seja o grande achado desta pesquisa. Sabe-se, no entanto, que muito mais precisa ser investigado para que haja um consenso na literatura sobre o assunto.

# REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. (Ed.). ACSM's health-related physical fitness assessment manual. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.
- ANDRADES, M. T.; SALDANHA, Ricardo Pedrozo. Treinamento funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas. *Revista Vento e Movimento–FACOS/CNEC Osório*, v. 1, n. 1, 2012.
- ARAÚJO, Marília Caixeta De et al. Impacto das condições clínicas e funcionais na qualidade de vida de idosas com obesidade. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 21, p. 372-377, 2014.
- BRANDALIZE, Danielle et al. Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos na marcha de idosos saudáveis: uma revisão. *Fisioterapia em Movimento*, v. 24, p. 549-556, 2011.
- Chatterji, S., Byles, J., Cutler, D., Seeman, T., & Verdes, E. (2015). Saúde, funcionalidade e deficiência em idosos- situação atual e implicações futuras. *A lanceta*, 385 (9967), 563-575.
- CRUZ, Renan Motta; TOUGUINHA, H. Efeitos do treinamento funcional na melhora das atividades da vida diária de idosos. *Saúde em Foco*, p. 260-26, 2015.
- DE EDUCAÇÃO FÍSICA, Conselho Regional. CREF4/SP.
- DE EDUCAÇÃO FÍSICA, Conselho Regional. Envelhecimento e Exercício- CREF/SP. Disponível em: <<https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/d061a36ae8dc1b323f344bdb99f19689.pdf>>. Acesso em 05 de outubro de 2021.
- EVANGELISTA, Alexandre Lopes; MONTEIRO, Arthur Guerrini. Treinamento funcional: Uma abordagem prática. São Paulo: Phorte Editora, 2012.
- GIL, A.; NOVAES, J. Core training: pilates, plataforma vibratória e treinamento funcional. São Paulo: Ícone Editora, 2014.
- LACERDA PEREIRA, Jessica; FERRAZ DE ARAUJO, Filipe; TRINDADE SANTOS, Kleyton. Capacidade funcional e qualidade de vida em idosos Functional capacity and quality of life in elderly. *Fisioterapia Brasil*, v. 21, n. 2, 2020.
- MATOS, Fernanda Souza et al. Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: estudo longitudinal. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 3393-3401, 2018.
- MONTENEGRO, Silvana Mara Rocha S.; SILVA, Carlos Antonio Bruno da. Os efeitos de um programa de fisioterapia como promotor de saúde na capacidade funcional de mulheres idosas institucionalizadas. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 10, p. 161-178, 2019.
- NERY, Suellen Belmonte et al. ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE: UM LOCAL PARA INTERVENÇÃO INTERDISCIPLINAR. *Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, v. 7, n. 3, 2015.
- PINTO, Andressa Hoffmann et al. Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, p. 3545-3555, 2016.
- PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 26, p. 210-217, 2019.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014.

SILVA, Amanda Suellen et al. Funcionalidade de Idosos Ativos no Centro de Convivência da Terceira Idade em Teresina. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 26, n. 1, 2021.

SOUZA, Cibele Cardenaz de et al. Mobilidade funcional em idosos institucionalizados e não institucionalizados. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 16, p. 285-293, 2013.

TEIXEIRA, C. V. L. S. et al. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2016.

VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla; APRILE, Maria Rita; PAULINO, Célia Aparecida. Exercício físico, envelhecimento e quedas em idosos: revisão narrativa. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, v. 6, n. 1, 2014.

YAMADA, Eloá Ferreira et al. Influência da Atividade Física na Flexibilidade De Idosos. Cidadania em Ação: Revista de Extensão e Cultura, v. 6, n. 1, 2012.