CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

LUCAS SOUZA FRAGA

REIDSON SILVA DE JESUS

A INFLUÊNCIA DO PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE: UMA PERSPECTIVA DOS SEUS BENEFÍCIOS

PARIPIRANGA

2023

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

LUCAS SOUZA FRAGA

REIDSON DA SILVA JESUS

A INFLUÊNCIA DO PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE: UMA PERSPECTIVA DOS SEUS BENEFÍCIOS

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a AGES como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Aylton Figueira Júnior

PARIPIRANGA

2023

RESUMO

O presente estudo visou analisar os pontos positivos do treinamento funcional na terceira idade, buscando relatar uma perspectiva da importância desse tipo de treino para o público-alvo, treino funcional se destaca pelo planejamento de treino de um grupo de exercícios dinâmico, com objetivo de desenvolver capacidades funcionais realizadas durante o cotidiano dessas pessoas, assim o treinamento funcional é amplo e pode ser realizado em todas as idades visando as limitações. Público-alvo os idosos devido ao processo do envelhecimento que é natural assim vai causando consequências como a perca de forca, suas capacidades motoras e físicas, o treinamento funcional é uma ótima indicação para os idosos, durante esse processo de envelhecimento com vários benefícios e visa de proporcionar uma melhor de qualidade de vida por meio de exercícios simples e práticos e podem ser realizados de forma educativa. O objetivo desse estudo é relatar os pontos positivos do treinamento funcional na terceira idade atualmente, por uma pesquisa cientifica de artigos em sites Scielo e Google Acadêmico e pesquisa realizada em projeto social de um grupo de idosas da cidade de Paripiranga.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Envelhecimento. Exercícios. Idoso. Capacidades funcionais.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the positive points of functional training in old age, seeking to report a perspective on the importance of this type of training for the target audience. Functional training stands out for the training planning of a dynamic group of exercises, with the aim of developing capabilities functional training carried out during these people's daily lives, so functional training is broad and can be carried out at all ages, targeting limitations. I publish targets for the elderly due to the aging process, which is natural and causes consequences such as loss of strength, motor and physical capabilities, functional training is a great indication for the elderly, during this aging process with several benefits and aims to to provide a better quality of life through simple and practical exercises that can be carried out in an educational way. The objective of this study is to report the positive points of functional training in old age today, through a scientific search of articles on Scielo and Google Scholar websites and research carried out in a social project for a group of elderly women in the city of Paripiranga.

Keywords: Functional training. Aging. Exercises. Elderly. Functional capabilities.

Introdução

O treinamento funcional tem um grande papel no desenvolvimento das capacidades funcionais em meio de exercícios dinâmicos onde proporcionam melhora no desenvolvimento de suas habilidades e movimentos, controle corporal e equilíbrio muscular. tendo destaque cada vez mais no mercado de trabalho devido a sua metodologia de treino utilizado, devido a sua ação de trabalhar funções funcionais do corpo de forma simples e prático, visando aperfeiçoamento, equilíbrio, aprimoramento e fortalecimento muscular. Outro ponto em destaque no treino funcional é que os exercícios têm que ser selecionados de forma adequada nas perspectivas da funcionalidade. Tendo em vista o público-alvo da terceira idade é possível perceber das limitações de movimentos devido a faixa etária onde consequentemente vai perdendo suas funcionalidades

O treinamento funcional aprimora as funções vitais de cada indivíduo, tendo objetivos através de ações de atividades diárias onde são realizadas normalmente como empurrar, levantar, agachar entre outros, assim seus movimentos ocasiona o aprimoramento e resgate da força de equilíbrio dos idosos, devido ao processo de envelhecimento. Diante desse treino o indivíduo ter um maior desempenho em suas atividades tendo uma melhora na funcionalidade do corpo, além do equilíbrio e melhor qualidade de vida que é importante devido a faixa etária do idoso. [1]

Devido ao processo do envelhecimento o treinamento funcional é mais indicado e eficaz para os idosos com maior desempenho na aptidão física e tarefas funcionais, decorrentes dos exercícios realizados durante o treino, tipos de exercícios integrados e multiarticulares que trabalha membros superiores e inferiores. [2]

Em virtude de resultados positivos é notório que o TF tem um grande papel na evolução do equilíbrio dos idosos, tendo em vista a participação na redução de quedas ocasionando assim um menor número de lesões, ou seja, os idosos tem um maior desempenho motor, diante do programa de treinamento funcional produzem estímulos de sensações que gera uma evolução nos movimentos dos idosos. [3]

O TF vem se destacando e ganhando cada vez mais espaço no mercado de trabalho, muitos profissionais de Educação Física vêm utilizando esse método em suas academias ou espaços, devido a faixa etária em que pode ser trabalhado, sendo crianças, adolescentes, adultos e idosos,

tendo vários benefícios diante do método de treino, método em que trabalha capacidades físicas e habilidades motoras. [4]

Vários tipos de treinamentos são presentes atualmente, Musculação, Croosfit entre outros, muitos apresenta semelhanças no modo de treinar e benefícios semelhantes, porém existe diferenças na metodologia em que trabalha, dessa forma um dos pontos mais importantes do funcional é a prescrição do treinamento devido aos exercícios prescritos ao individuo, nessa perspectiva para ser considerado funcional precisa estar de acordo com a funcionalidade. [5]

Treinamento funcional na terceira idade

Treinamento funcional acarretar inúmeros benefícios para a população idosa, nos seguintes pontos: composição corporal, na força e potência muscular, na resistência cardiorrespiratória, equilíbrio, flexibilidade e, na cognição.

Devido a faixa etária um pouco avançada dos idosos, é possível destacar a sarcopenia que afeta diretamente a integridade do corpo, onde é uma doença que é caracterizada pela perda da massa muscular e afeta a função do musculo esquelético, ocasionando assim a redução do número e tamanho de fibras musculares, perda de unidades motoras, aumento da quantidade de tecidos não contráteis, diminuição da atividade de enzimas glicolíticas e da síntese de proteínas miofibrilas. destacando sintomas da sarcopenia na terceira idade a fragilidade que consequentemente ocasiona lesões devido a falta de força e equilíbrio. diante disso, durante o tratamento é viável os exercícios de resistência, destacando assim o treinamento funcional dentro de sua metodologia de treino através ds exercícios aeróbios e resistidos , onde vai obter resultados positivos e melhorar sua força muscular além das adaptações miofibrilas positivas com isso o TF pode auxiliar no processo hipertrófico. [6]

A prática regular de exercícios funcionais pode auxiliar sobremaneira no desempenho em atividades da vida diária de idosos, assim exercícios funcionais realizados a máxima velocidade concêntrica podem aumentar a potência muscular e melhorar a capacidade funcional de idosos. Assim, destaca que exercícios aeróbicos e resistidos são os pilares para um programa de treinamento físico aplicado ao idoso. Importante que um programa de TF deve ser bem planejado de acordo com os princípios da funcionalidade, tendo um seleção de exercícios variáveis em

exercícios multifuncionais, integrados, multiarticulares e específicos para atividades da vida diária, outro ponto destacado é maneira do planejamento da divisão, onde é divido em blocos de treinamento. Dessa forma, o TF é considerado uma alternativa de treinamento físico segura, de baixo custo e bastante interessante para idosos, com impacto positivo.

Entre as idades 30 e 70, ocorre tipo um declínio natural no desempenho dos componentes da aptidão física, diminuindo assim a força muscular e flexibilidade entre 30 a 50% desses fatores, devido ao aumento da adiposidade e, principalmente pela diminuição da massa muscular, também denominada sarcopenia, assim a prática regular de atividade física parece ser o único comportamento de estilo de vida capaz de influenciar positivamente. O TF tem como base o intervalo entre os exercícios, velocidade de execução e contagem das repetições, variando assim a intensidade de acordo com o indivíduo. O treinamento funcional permite melhorar as capacidades de maneira globalizada com movimentos em diferentes eixos e planos. [7]

O treinamento funcional vem se destacando desde o ano de 2007, sendo classificado com o conceito de aprimoramento e desenvolvimento de capacidades e funções, além de característica principal estimular a adaptação do sistema de controle e coordenação do movimento humano. capacidades bimotoras concorrentes (força, flexibilidade, equilíbrio, resistência, potência, velocidade, coordenação etc) O TF assume as características das atividades cotidianas, sendo integrado, assimétrico, acíclico e multiplanar, no qual o comportamento motor e o equilíbrio entre capacidades biomotoras distintas ganham posição de destaque. [8]

Alterações no aparelho locomotor, ocorridas em decorrência do envelhecimento e que causam perda no equilíbrio, dores articulares, fragilidade óssea e decréscimo da função podem ter seu efeito minimizado por meio da prática regular de exercícios físicos. Nessa perspectiva os idosos que participam de programas de exercícios físicos apresentam melhor mobilidade funcional, melhor equilíbrio e menor risco de quedas. Portanto, o treinamento funcional quando aplicado de acordo com as possibilidades individuais é útil na prevenção de quedas em idosas. [9]

O TF é uma ótima ferramenta para melhorar o condicionamento físico e a saúde geral, com ênfase no aprimoramento da capacidade física e funcional do corpo, principalmente para quem problema na coluna, que é comum no povo da terceira idade, assim o TF é considerado mais eficaz tanto na melhora da postura como no nível de dor, sendo mais efetivo no fortalecimento dos músculos. O foco do treino funcional completo é trabalhar o corpo do praticante de forma que ele seja capaz de realizar as atividades cotidianas em posições que são próprias da vida real. [10]

Pontos importantes do trienamento funcional :

- Intesidade otimizada
- Volume em cada uma das sessões
- Frenquência adequada dos estímulos de treinamento
- Densidade
- Organização metodológica das tarefas.

Atraves do trienamento funcional as praticantes tem uma melhora na capacidade de realizar Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), dessa forma vai aprimorar a capacidade funcional de cada praticante, considerado um modelo de treino voltado para realização de atividades , assim é possível evidenciar pontos positivos que o TF apresenta. [11]

Independência funcional tem grande importância para os idosos, é preciso o organismo esteja apto para realização de tarafes comuns. Assim, através de programa de exercícios funcionais consiga estimular e promover questões de capacidades e controle, adquirindo força e equilibrio, tendo assim uma maior independência funcional. [12]

FINATI: GRUPO DE IDOSAS DA TERCEIRA IDADE

O FINATI grupo composto por mulheres da terceira idade, que onde são orientadas e observadas pelos alunos da instituição da Ages de vários cursos como Educação física, biomedicina, odontologia e fisioterapia. O objetivo é passar para elas conhecimento, curiosidade e benefícios de cada curso, o foco da área de Educação Física tem como objetivo promover o Bem-esta físico, mental e social, além de contribuir e auxiliar com as atividades físicas, dessa forma o objetivo durante as aulas de melhorar as habilidades motoras delas, prevenir lesões e doenças crônicas, fortalecer o sistema imunológico, promover lazer, aumentar a disposição delas no dia a dia , seguindo a perspectiva de exercício funcionais

O Finati é um grupo de idosas, um projeto social realizado na cidade de Paripiranga BA, dessa maneira o objetivo é proporcionar as idosas a pratica de atividades físicas no decorrer da semana, assim é utilizado da maioria das vezes o treinamento funcional como base para os treinos, atualmente são mais de 70 idosas matriculadas no projeto , na faixa etária de 45 entre 70 anos de idade , assim os treinos são prescritos de acordo com as limitações de cada aluna, seja por

problemas de doenças ou lesões , assim o grande objetivo do programa que através do treinamento funcional melhora a aptidão física das idosas , através dos exercícios elaborados e sempre de acordo com as recomendações necessárias de acordo com os pontos de frequência, duração da sessão , intervalo e intensidade dos exercicios .

Foram aplicadas várias atividades físicas, sendo atividades locomotoras, manipulativas e estabilizadoras, ginastica aeróbica, lazer e recreação, dança e principalmente o treinamento funcional.

Materiais utilizados:

- Cones
- Chapéus chinês
- Cabos de vassouras
- Bolas
- Escada de agilidade
- Som
- Step
- Bambolês
- Halteres
- Cordas

BENEFÍCIOS DO PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL

- POSTURA E EQUILÍBRIO MUSCULAR
- FLEXIBILIDADE
- MELHOR EFICIÊNCIA DOS MOVIMENTOS
- COORDENAÇÃO MOTORA
- FORÇA MUSCULAR
- LATERALIDADE CORPORAL
- DIMINUIÇÃO DO NÚMERO DE LESÕES
- FORTALECIMENTO DOS OSSOS E MÚSCULOS
- PREVENÇÃO DE DOENÇAS
- REDUZ ESTRESSE E ANSIEDADE
- CONSCIÊNCIA CORPORAL
- MELHORA AS HABILIDADES PROSPECTIVAS
- CORREÇÃO DE MÁ POSTURA E DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES
- CONDICIONAMENTO, RESISTÊNCIA E AGILIDADE
- MELHOR QUALIDADE DE VIDA
- FORTALECE O CORE

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O profissional de educação física tem um papel importante na saúde populacional. É por meio da prática regular de exercícios físicos e esportes em geral que é possível viver com mais qualidade de vida, bem-estar, longevidade, vitalidade e até mesmo prevenir doenças crônicas e metabólicas, como: obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e respiratórias.

Ele também orienta, constantemente, o desempenho dos exercícios, correção dos movimentos e as melhores estratégias para alcançar os objetivos.

A valorização do bem-estar e da qualidade de vida tem aquecido o mercado de trabalho para os graduados em Educação Física. Mas o papel do profissional de Educação Física vai além de orientar exercícios físicos. Esse profissional é promotor da saúde e da qualidade de vida para a sociedade.

Com todo o conhecimento adquirido durante a formação acadêmica, o profissional de Educação Física, ao promover a saúde através da prática de atividades físicas, ele proporciona, automaticamente, a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Considerando as características dos participantes nos grupos de convivência para idosos, importante salientar que a prescrição de exercícios físicos deve ser procedimento de responsabilidade prioritária do profissional de educação física, pois o tipo de atividade física, sua intensidade, frequência, duração, seu modo e progressão precisam estar adequados às preferências individuais e às limitações impostas pela idade. Assim, destaca-se a importância do profissional de educação física para o atendimento de aconselhamento, prescrição, acompanhamento, prevenção, motivação e promoção da saúde. [13]

Os procedimentos avaliativos devem ser válidos, custo-efetivos e eficientes do ponto de vista temporal. Os procedimentos variam entre questionários autoadministrados e testes diagnósticos sofisticados. Profissionais que lidam com os programas de exercícios físicos devem estabelecer procedimentos de triagem préparticipação apropriados à sua população alvo. Esta estratificação visa identificação e exclusão dos indivíduos com contraindicações médicas para o exercício; identificação dos indivíduos que correm um maior risco de serem acometidos por doença em virtude da idade, dos sintomas e/ou dos fatores de risco e que deveriam ser submetidos a uma avaliação médica e a um teste de esforço antes de iniciarem um programa com exercícios;

identificação das pessoas com doenças clinicamente significativas que deveriam participar de um programa supervisionado; identificação dos indivíduos com outras necessidades especiais.

Em recente publicação, o American College of Sports Medicine realizou um Update para realização do screening pré participação, e apontou três principais pontos: o atual nível de atividade física do indivíduo; presença de sinais e sintomas ou de doenças cardiovasculares, renais ou metabólicas já conhecidas; e intensidade ideal do exercício.

TIPOS DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS

TIPO DE EXERCÍCIO	O QUE TRABALHA
ROTAÇÃO DE QUADRIS, NO CHÃO	grupos músculos abdominais laterais e também frontais
ROTAÇÃO DE BRAÇOS COM INCLINAÇÃO FRONTAL	Deltóide e Lombar
EXTENSÃO HORIZONTAL FRONTAL	Tórax, Lombar e Pernas
EXTENSÃO FRONTAL	Tórax e Lombar
LUNGE COM ROTAÇÃO	Braços e Pernas
AGACHAMENTO LATERAL ALTERNADO	Glúteos e Quadríceps
ROTAÇÃO DE BRAÇOS LATERAL COM ELÁSTICO	Ombro
REMADA SUSPENSA	Braços
BURPEE	Abdômen, Braços e Pernas
MOVIMENTO DE BRAÇO COM PESO	Ombros e Peitoral
GIRO DE BRAÇOS FRONTAL	Ombros e Peitoral
SENTAR E LEVANTAR	Pernas
CORRIDA	Pernas e Braços
AGACHAMENTO UNILATERAL NO BANCO	Quadríceps e Glúteos
AGACHAMENTO	Pernas e Abdômen
CAMINHADA COM HALTERES	Pernas e Braços
ERGUER OS JOELHOS	Pernas
FLEXÃO	Braços e Peitoral
ABAIXAR ATÉ ENCOSTAR A MÃO NO CHÃO	Pernas e Abdômen
APROXIMAR PÉS E MÃOS EM POSIÇÃO DE FLEXÃO	Braços e Pernas
POLICHINELO	Braços, Pernas e Abdômen

PRANCHA	Abdômen, glúteo e quadríceps
DESENVOLVIMENTO COM HALTERES	Ombros
REMO	Braços e Costas
STEPUP COM HALTERES	Pernas

EXERCICÍOS FUNCIONAIS ADEQUADOS PARA IDOSOS

- **Mini agachamento**: fortalecimento muscular e deve ser realizado com o auxílio de uma cadeira estável, sólida e sem rodinhas, descansar as mãos na parte de trás (encosto) da cadeira para auxiliar a estabilidade e ficar na posição em pé com os pés separados em uma distância correspondente à largura dos quadris.
- **Rosca bíceps:** segurar um par de pesos leves como duas garrafinhas cheias de água; uma em cada mão e se posicionar em pé com os pés separados em uma distância correspondente à largura dos quadris. O exercício também pode ser executado na posição sentada.
- **Curvas laterais:** em pé, com os pés separados em uma distância correspondente à largura dos quadris e os braços posicionados ao lado corpo, deslizar o braço esquerdo para baixo até onde for confortável. Enquanto o braço é abaixado, deve ser sentido um alongamento no quadril oposto.
- **Em pé em uma perna só:** começar na posição em pé, em frente a uma parede, com os braços estendidos e as pontas dos dedos tocando a parede. Então, levantar a perna esquerda, manter o nível dos quadris e ficar com uma leve dobra na perna oposta.
- **Levantar e se sentar:** sentar-se na beira da cadeira com os pés separados em uma distância equivalente à largura dos quadris e inclinar-se ligeiramente para a frente.
- **Extensão de pernas**: descansar as mãos no encosto (parte de trás) da cadeira para ter estabilidade. Em pé, na posição ereta, levantar a perna esquerda para trás, mantendo-a reta. É necessário evitar arquear-se (curvar-se) enquanto leva a perna para trás.
- **Step up :** subir no step ou degrau com a perna direita. Então, levar a perna esquerda para cima para se juntar à perna direita. Descer novamente e voltar ao posicionamento original.
- **Passos de subida:** Na frente de uma escada, use seus músculos para subir um degrau sem pular

- **Flexões contra a parede:** Esse movimento fortalece o peito, braços e costas. Fique a 2 ou 3 passos de uma parede. Estique os braços em direção à parede com as mãos na altura do peito.

O treinamento funcional para idosos pode ser feito de diversas maneiras, com elásticos, cordas, mudas de roupas, livros, cones, bancos, cadeiras, escadas horizontais etc.
O foco é fazer os idosos treinarem de forma mais parecida com as atividades da vida diária por eles realizadas, ou seja, quanto mais próximos os exercícios forem de suas atividades cotidianas, maior será a transferência no desempenho destas habilidades.

TÍTULO	AUTORES/ANO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	CONCLUSÃO
Efeitos do treinamento funcional na melhora das atividades da vida diária de idosos.	Renan Motta Cruz , Ms Henrique Touguinha/2015	Apresentar os possíveis efeitos que o treinamento funcional tem na melhoria de atividades dos idosos	Revisão sistemática	Que o TF aprimora funções vitais, tendo uma melhora na funcionalidade do corpo.
Treinamento funcional versus treinamento de força tradicional: efeitos sobre indicadores da aptidão física em idosas pré-frageis.	Antônio Gomes de Resende Neto, Maria de Lourdes Feitosa Neta, Marta Silva Santos, Cauê Vazquez La Scala Teixeira , Clodoaldo Antônio de Sà, Marzo Edir Da Silva-Grigoletto./2016	Abordar os pontos do treinamento funcional e o treino de força em idosas	Revisão sistemática	O mais indicado para os idosos é o treinamento funcional, onde tem o maior desempenho na aptidão física.

Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados.	Luanda Maria Pereira, Jéssica Costa Gomes, Ilana Lafayette Bezerra,Larissa S. de Oliveira, Márcio C.Santos/2017	O estudo tem como objetivo demonstrar que resultados positivos do TF no equilíbrio dos idosos.	Revisão sistemática e metanálise.	Através do TF os idosos tem uma grande evolução nos seus movimentos onde produzem assim estímulos de sensações.
Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa	Anderson dos Santos Carvalho, Pedro Pugliesi Abdalla, Nandhara Gabriela Ferreira da Silva, Jair Rodrigues Garcia Júnior , Aline Madia Mantovani, Nilo César Ramos ./2021	Relatar os benefícios do exercício físico para a saúde das crianças.	Revisão sistemática e metanálise	O treinamento funcional vem se destacando, devido a sua metodologia de treino.
Treinamento funcional: funcional para que e para quem?	Marzo Edir Da Silva- Grigoletto, Ciro Jose Brito, Juan Ramom Heredia./2014	Definir o termo do treinamento funcional	Revisão sistemática	Para ser considerado TF precisa estar de acordo com o temos da funcionalidade.
Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão	Antônio Gomes Resende Neto, Marzo Edir Da Silva-Grigoletto, Marta Silva Santos, Edilson Serpeloni Cyrino/2016	O objetivo desse estudo foi apresentar o treinamento funcional para os idosos.	Revisão sistemática	Vai obter resultados positivos e melhorar força muscular e auxilia no processo hipertrófico.
Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a composição e aptidão física de idosos	João Paulo Farias, Leandro Caique Parreira Póss, Waynne Ferreira Faria, Rui Gonçalves Marques Elias / 2015	O objetivo desse estudo foi relatar através de dados de um programa de treino funcional durante um período sobre a	Revisão sistemática e metanálise .	Treinamento funcional melhora as capacidades de maneira globalizada com movimentos em diferentes eixos e planos.

		aptidão física dos idosos.		
Short roundtable RBCM: treinamento funcional	Cauê Vazquez La Scala Teixeira , Alexandre Lopes Evangelista, Cássio Adriano Pereira , Marzo Edir da Silva Grigoletto/2016	Objetivo desse estudo foi explorar informações do TF.	Revisão sistemática	Classificado no conceito de aprimoramento e desenvolvimento de capacidade e funções .
Treinamento funcional na prevenção de quedas em idosos.	Daniele Schiwe, Camila Barbosa Ribas,Patrícia Berté, Matheus Glonvezynski Beck, Derliane Glonvezynski Dos Santos Beck/2016.	Apresentar a importância do treinamento funcional na prevenção de quedas em idosos .	Revisão sistemática	O TF aplicado de maneira adequada e de acordo com as possibilidades é útil na prevenção de quedas.
O efeito do treinamento funcional e resistido sobre a postura e as dores nas costas	Michele Sauerbier/2018	Abordar os efeitos do treinamento funcional e resistido sobre uma má postura e dores nas costas.	Revisão narrativa	Que o TF tem o aprimoramento da capacidade física e funcional, sendo efetivo no fortalecimento dos músculos.
A importância do treinamento funcional (TF) nas aulas de educação física militar (EFM) nos cursos de formação de praças-CFP	Caio Silva Vinícius Fernandes, Uanderson Batista Martins/2018	Caracterizar a importância do treinamento funcional nas aulas.	Revisão sistemática e metanálise .	Que o treinamento funcional é possível evidenciar pontos positivos na melhora da capacidade motora.
O treinamento funcional como recurso fisioterapêutico para o aprimoramento da força muscular e equilíbrio de idosos.	Pedro Deyvid Marinho Pereira Gléria , Renato Alves Sandoval/2011	Avaliar a eficácia do treinamento funcional na melhora da força e equilíbrio de idosos.	Revisão sistemática	É eficaz na melhora da força muscular bem como do equilíbrio e marcha dos idosos estudados .

CONCLUSÃO

Devido o processo de envelhecimento o indivíduo vai perdendo controle das habilidades motoras, consequentemente afetando assim a funcionalidade do corpo. Nessa perspectiva o treinamento funcional é eficaz e indicado para os idosos através de metodologia de treino de exercícios treino com objetivo de desenvolver e aprimorar as capacidades funcionais dos idosos. Sendo indicado de maneira moderada e praticado por 2 a 3 vezes na semana, com intervalos entres os exercícios, o treinamento funcional se destaca pela praticidade e ser realizado em qualquer lugar e material. Dessa forma, o TF acarreta vários benefícios para proporcionar aos idosos uma grande evolução em suas funções vitais.

REFERÊNCIAS

1. CRUZ, Renan Motta; TOUGUINHA, H. Efeitos do treinamento funcional na melhora das atividades da vida diária de idosos. Rev. Saúde em foco. Edição nº07, 2015.

2. RESENDE-NETO, Antônio Gomes de et al. Treinamento funcional versus treinamento de força tradicional: efeitos sobre indicadores da aptidão física em idosas pré-frageis. Motricidade, v. 12, n. 2, p. 44-53, 2016.

3. PEREIRA, Luanda Maria et al. Impactos do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. Revista brasileira de Ciência e Movimento, v. 25, n. 1, p. 79-89, 2017.

4. DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. Jair, v. 13, n. 1, 2021.

5. 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, p. 714-719, 2014.

6. RESENDE-NETO, Antônio Gomes et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. Revista brasileira de ciência e movimento, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016.

7. FARIAS, João Paulo et al. Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a composição corporal e aptidão física de idosos. Rev do Dep Educ Física e Saúde e do Mestr em Promoção da Saúde da Univ St Cruz do Sul/Unisc, v. 16, p. 194-7, 2015.

8. TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala et al. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. Revista Brasileira de Ciência e movimento, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2016.

9. SCHIWE, Daniele et al. Treinamento funcional na prevenção de quedas em idosos. Salão do Conhecimento, 2016.

10. Michele. O efeito do treinamento funcional e resistido sobre a postura e as dores nas costas. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

11. SILVA, C. V. F., & BATISTA, U. M. (2018). A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL (TF) NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR (EFM) NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS-CFP.

12. GLÉRIA, P. D. M. P.; SANDOVAL, Renato Alves. Treinamento funcional como recurso fisioterapêutico para o aprimoramento da força muscular e equilíbrio de idosos. EFDeportes. com Rev Digital Buenos Aires [periódico na Internet], v. 16, n. 161, p. 4, 2011.

13. Carvalho DA, et al. Prevalência da prática de exercícios físico sem idosos e sua relacão com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. Rev Bras Ciênc Mov 2017;25(1):29-40.