

**UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA OS
IDOSOS**

LOUISE RODRIGUES RIBEIRO SANTIAGO

**FORTALEZA
JUNHO /2021**

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO.....	3
2- OBJETIVOS.....	4
3- JUSTIFICATIVA.....	5
4- METODOLOGIA.....	7
5- REVISÃO TEÓRICA.....	7
6- CRONOGRAMA.....	8
7- BIBLIOGRAFIA.....	9
8- ANEXOS.....	10

1. INTRODUÇÃO

O idoso durante a terça parte de sua vida enfrenta inúmeras dificuldades, sendo elas emocionais, fisiológicas ou comportamentais. Assim sendo, o esporte, como tratamento funcional, pode ser uma das alternativas de promover atividades estimulantes ao ser em idade não laboral, proporcionando a ele melhor qualidade de vida, o que pressupõe o tema deste trabalho.

Assim, o objetivo geral do estudo é de identificar os benefícios do treinamento funcional em idosos com base em uma revisão de literatura a respeito dos mesmos temas. Para atingir o objetivo, propõe-se: Conceituar o processo de envelhecimento na população brasileira; Caracterizar a origem e a evolução do treinamento funcional no Brasil; Relacionar a aplicação do treinamento funcional sobre o processo de envelhecimento.

Foi escolhido esse tema devido a grande população idosa no mundo e que vem em grande ascendência ao longo dos anos, a importância desse estudo é divulgar, por meio de uma revisão de literatura a influência benéfica do treinamento funcional em idosos, pois além dessa população estar em ascendência, essa mesma convive com o isolamento social, ou seja, muitos deles moram sozinhos e utilizam como meio de socialização a atividade física, nesse caso em particular, o treinamento funcional e também muitos deles possuem limitações articulares, como pouca flexão de joelhos ou dores lombares . O tema será descrito por se tratar de uma modalidade esportiva diferenciada, pois além de envolver exercícios do nosso cotidiano, ele também possui pouco embasamento teórico na literatura sobre o mesmo assunto.

Esse trabalho tem como tema descrever os benefícios do treinamento funcional em idosos tanto em relação a vida diária quanto na relação social com outras pessoas, com o intuito de enfatizar a importância de se divulgar mais sobre esse tema que é pouco difundido no meio acadêmico e também relacionar à população de idosos, em especial, pois vem em crescente ascensão.

A relevância da pesquisa se dá pela necessidade de demonstrar uma modalidade de treinamento na qual pode ser aplicada em todos os tipos de públicos,

tanto idosos como no caso dessa pesquisa, como em outros públicos, como crianças, jovens, adolescentes e atletas profissionais. Assim, pode-se questionar: “Quais são os benefícios do treinamento funcional em idosos?” Proporcionar um preparo físico em idosos para reduzir lesões durante o decorrer da vida, delongando o envelhecimento preservando-se de doenças crônicas comuns na terceira idade.

Essa pesquisa tem como objetivo contribuir para que apareçam novos estudos à respeito desse tipo de treinamento na população idosa na qual é pouco divulgado em literatura, além de divulgar mais informações a respeito do Treinamento Funcional e seus benefícios de maneira geral, tanto físico como mental e até social.

2.1 OBJETIVO GERAL

Identificar os benefícios do treinamento funcional em idosos com base em uma revisão de literatura a respeito dos mesmos temas.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para atingir o objetivo descrito no tópico Objetivo Geral, propõe-se os seguintes objetivos específicos:

Conceituar o processo de envelhecimento na população brasileira;

Caracterizar a origem e a evolução do treinamento funcional no Brasil;

Relacionar a aplicação do treinamento funcional sobre o processo de envelhecimento.

4. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para a criação desse trabalho é a pesquisa descritiva de critério bibliográfico, conforme orienta Gil (2010), por meio de obras e autores que abordam o tema em questão. Foi realizada uma pesquisa documental, sendo esse modelo de estudo aquele que se realiza através de pesquisas e registros.

Registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utilizam-se dados de categorias teóricas já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir de contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos. (SEVERINO, 2007, p. 122).

A pesquisa documental é feita por meio de documentações impressas, como afirma (SEVERINO, 2007, p. 122).

Fonte de documentos no sentido amplo, ou seja, não só de documentos impressos, mas, sobretudo de outros tipos de documentos, tais como jornais, fotos, filmes, gravações, documentos legais. Nestes casos, os conteúdos dos textos ainda não tiveram nenhum tratamento analítico, são ainda matéria-prima, a partir da qual o pesquisador vai desenvolver sua investigação e análise.

Tendo em vista os conceitos que serão apresentados, o presente trabalho apoiou-se em pesquisas documentais, discussões e análise da literatura já publicada em forma de revistas, textos, artigos e livros.

A revisão da literatura realizada para esse estudo utilizou as bases de dados: Scielo e Google Acadêmico, sendo escolhidas por serem consideradas bases de dados virtuais de referência para publicações de teses, artigos, dissertações e pesquisas, conforme orienta Gil (2010).

Nesta busca, foram envolvidos os estudos que estivessem publicados em periódicos, revistas especializadas ou indexados nas referidas bases de dados, sendo excluídos documentos que apresentassem duplicidade entre as bases, cujo tema não analisasse o objetivo da pesquisa.

5. REVISÃO TEÓRICA

5.1 O ENVELHECIMENTO NA POPULAÇÃO IDOSA BRASILEIRA

A população idosa do Brasil enfrenta um despreparo por parte da população como um todo, devido o crescimento dessa população e uma falta de políticas públicas direcionadas para essa faixa etária. Para tentar entender e melhorar os aspectos gerais da vida do idoso surge o estatuto do idoso – Lei 10.741/2003 – que representa indiscutível avanço legislativo. De acordo Küchemann (2012):

“O envelhecimento da população é hoje o maior fenômeno experimentado pela sociedade brasileira. Esse crescimento relativamente elevado do contingente idoso significa mudanças efetivas não só na estrutura etária, mas, sobretudo nas estruturas familiares e sociais. Neste contexto, o idoso precisa construir uma nova identidade social. O idoso precisa manter sua autonomia e exercer sua cidadania de tal forma que suas necessidades sejam refletidas em todos os segmentos, principalmente na legislação.”

A qualidade de vida do idoso demonstra o desenvolvimento da sociedade, pois está totalmente ligada ao crescimento econômico e social. Diante das perspectivas de crescimento dessa população idosa, se faz algumas configurações, apenas as sociedades bem desenvolvidas podem produzir um contingente significativo para determinar uma qualidade de vida para a vida do idoso. Nesse contexto, todos serão futuros idosos, e isto confere ponderações e alterações, especialmente na ciência do Direito, que mudem a figura do idoso. (INOUE, 2018)

A carta magna, no Artigo nº 230, diz que "a família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhe o direito à vida." Atualmente, se tem uma preocupação em defender e garantir o bem-estar e vale destacar sobre os incentivos do idoso no mercado de trabalho.

Pode-se observar as seguintes divergências: de um lado, o direito ao bem-estar e à dignidade; e por outro a procura de um espaço para inserir o idoso entre as pessoas que trabalham, ou seja, exercer a cidadania. Para que isso aconteça é necessário que o Estado estimule e dê apoios apropriados para que os idosos consigam suplantar os empecilhos da vida e chegar à chamada "idade avançada" tendo as mesmas oportunidades dos jovens, livre de preconceitos.

Nesse contexto, a mídia tem dado uma atenção especial, incentivada pela aprovação do Estatuto do Idoso, para que, respondendo a um clamor social, o Estado tenha uma visão da necessidade para definir uma estrutura eficaz que contivessem o preconceito, a opressão da pessoa idosa. Assim, respeitar os direitos do idoso é, em primeira instância, respeitar sua dignidade. O ser humano, no aspecto relacional, é vislumbrado como indivíduo ou como pessoa. Como indivíduo, se faz número; como pessoa, é necessário expressar a originalidade e a condição de mistério presente em cada ser humano. (INOUE, 2018)

Segundo Drane e Passini (2015), as atividades de promoção de saúde e o acesso universal dos idosos aos serviços de saúde e bem-estar social durante toda a vida, constituem a base do envelhecimento saudável. A saúde é fortemente influenciada por fatores ambientais, econômicos e socioculturais. O envelhecimento torna-se tema emergente da bioética, clamando por uma reflexão sobre o idoso, seu convívio com as demais gerações e o processo de inclusão e participação social desses indivíduos na sociedade atual

Envelhecer não significa obrigatoriamente reduzir a capacidade de tomar decisões. Todo idoso merece ter autonomia como respeito à pessoa. A capacidade de decisão da pessoa, se baseia em diversas habilidades, tais como: Envolver-se com o assunto, compreender ou avaliar o tipo de alternativas, e a comunicação de uma preferência. É a competência para pensar e deliberar. (KÜCHEMANN, 2012)

A autonomia incorpora, pelo menos, duas convicções éticas: Os indivíduos devem ser tratados como agentes autônomos, e as pessoas com autonomia diminuída devem ser protegidas. Desta forma, divide-se em duas exigências morais separadas: A exigência do reconhecimento da autonomia a exigência de proteger aqueles com autonomia reduzida.

A Constituição de 1988 reconheceu e elucidou princípios democráticos e direitos humanos, como igualdade, não discriminação, liberdade e dignidade da pessoa humana. A dependência precisa ser reconhecida como uma importante questão de saúde pública. Seu impacto sobre a família e a sociedade não pode ser subestimado.

No Brasil, a Política Nacional de Saúde do Idoso (2006), reconhecendo a importância da parceria entre os profissionais de saúde e as pessoas que cuidam dos

idosos, aponta que essa parceria deverá possibilitar a sistematização das tarefas a serem realizadas no próprio domicílio, privilegiando-se aquelas relacionadas à promoção da saúde, à prevenção de incapacidades e à manutenção da capacidade funcional do idoso dependente e do seu cuidador, evitando-se assim, na medida do possível, hospitalizações, asilamentos e outras formas de segregação e isolamento.

De acordo com Wachs (2016), o julgamento que cada indivíduo faz de sua qualidade de vida global deve ser considerado. Sabendo-se que as atividades de promoção de saúde e o acesso universal dos idosos aos serviços de saúde e bem-estar social durante toda a vida constituem a base do envelhecimento saudável e que a saúde é fortemente influenciada por fatores ambientais, econômicos e socioculturais, o envelhecimento torna-se tema emergente da bioética, clamando por uma reflexão sobre o idoso, seu convívio com as demais gerações e o processo de inclusão e participação social desses indivíduos na sociedade atual.

Portanto, no próximo capítulo será apresentada uma forma de melhorar a qualidade de vida do idoso que, conforme será descrito no texto, pode ser feita através do treinamento funcional. O capítulo 5.2, nesse sendo, apresentará seus aspectos gerais de origem e evolução.

5.2 ORIGEM E EVOLUÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL

A história do treinamento físico o contempla como uma atividade antiga, mas relativamente, o conhecimento que o engloba é ainda recente. O conceito de treinamento, anos atrás, era exclusivamente relacionado aos esportes e seus estudos direcionados a trabalhos práticos com objetivo somente de resolver os problemas envolvidos no meio desportivo (LIEBENSON, 2017).

Desde cedo, os conceitos sobre a aplicação de um treinamento eram embasados em experiências práticas que já haviam acontecido ou em deduções análogas, que na maioria das vezes não apresentavam nenhuma comprovação científica e específica (MARTIN; CARL; LEHNERTZ, 2008).

A conscientização cada vez maior do treinamento físico resulta diretamente nos avanços na área da atividade física e do esporte, assim como na expansão deste campo de conhecimento que é tão importante. De acordo com Campos e Neto (2004),

desde a década de 70 os especialistas em Ciências do Exercício iniciaram a busca por maiores informações sobre a estreita relação do treinamento físico com sua especialidade, visto que não existe praticamente nenhum documento em nosso meio.

O termo treinamento pode representar diferentes significados, mas quase sempre está relacionado com uma instrução organizada, que apresenta como objetivo desenvolver um aumento no rendimento físico, psicológico e intelectual dos homens através da prática de exercícios físicos (LIEBENSON, 2017).

Segundo Bompa (2002), o treinamento não representa um hábito apenas da civilização contemporânea, pois as pessoas realizavam treinamentos sistematizados durante atividades militares e olímpicas no período da Antiguidade Clássica. Com o passar dos anos, os níveis de desempenho atlético progrediram e cresce a cada dia a obtenção de resultados surpreendentes.

Para Barbanti, Tricoli e Ugrinowitsch (2014), esta ascensão despertou grande atenção a linha acadêmica, que hoje vem sendo direcionadas as pesquisas e projetos com a preocupação de melhor compreender, inovar e expandir o campo. Tais fatores contribuíram diretamente para a disseminação do treinamento físico, que assim se estendeu como uma área da saúde, da reabilitação e prevenção, terceira idade, deficientes, academias, etc.

O treinamento não deve ser considerado como uma atividade que o indivíduo pode realizar mecanicamente. Trata-se de um processo de muitos fatores que apresenta como base o relacionamento humano, diferenciando as pessoas e suas personalidades (BARBANTI, 2014).

Para atender essa grande demanda de indivíduos que buscam o desenvolvimento da aptidão física relacionada principalmente com a promoção da saúde e do bem-estar, é necessária a elaboração de um programa de exercícios visando a busca dos objetivos individuais, através de diferentes modalidades de exercícios que propiciem a melhora ou manutenção das principais capacidades físicas utilizadas na realização de atividades cotidianas (LIEBENSON, 2017)

Para que a missão seja realizada com sucesso, o profissional de Educação Física deve conhecer as características pessoais para conseguir atingir os objetivos esperados, desenvolvendo e aplicando com competência e acolhimento um programa

de exercício baseado em cada necessidade individual, seja para promoção da saúde e bem-estar ou para o rendimento esportivo (VERDERI, 2008).

Nessa perspectiva do aumento da procura de indivíduos pela adoção da prática de atividade física regular juntamente com as inovações tecnológicas que facilitam o acesso a informação e as características dos clientes que realizam essa busca, também passou por significativas modificações. O que se vê hoje são alunos cada vez mais curiosos, críticos e seletivos que exigem que suas expectativas sejam superadas, numa busca incessante pelo prazer da atividade e não somente como um dever (VERDERI, 2008).

Um grande número de indivíduos, aparentemente saudáveis, compreende um grupo populacional muito grande. São especialmente os milhões de pessoas que frequentam as academias, clubes, bosques e parques, além dos que participam de sessões acompanhadas de um personal trainer, que realizam atividades físicas em busca de um corpo perfeito, de saúde, ou de resultados na melhora da performance atlética. Para Braga (2019), este grupamento populacional apresenta certas peculiaridades, quanto às suas necessidades, objetivos, preferências e capacidades.

É exatamente com a missão de atender estes milhões de pessoas que novas e diferentes metodologias de treinamento vêm surgindo, engajando objetivos que satisfaçam e atendam as necessidades de cada público, incluindo os idosos.

Uma das mais importantes tendências na área da atividade física é a do planejamento do treinamento levando em contas as características do indivíduo e de suas necessidades do cotidiano, avaliando as exigências diárias e prescrevendo exercícios que tenham impacto positivo sobre as diferentes capacidades necessárias para fazerem frente a essas demandas. Pouco importa desenvolver as capacidades com um fim em si mesmas, mas sim desenvolvê-las para tornar o indivíduo efetivamente mais apto a desempenhar determinada função. A isso se tem dado o nome de Treinamento Funcional (LIEBENSON, 2017)

O Treinamento Funcional veio então se restabelecer e se tornou comumente citado como uma inovação nesta área, tanto que academias e centros desportivos estão buscando se adaptar a esta tendência com a criação de novas salas e materiais específicos para este trabalho, como forma de agregar valores e satisfazer seus

clientes. A ascensão deste treinamento se deu em proporções maiores no meio esportivo, aonde vem sendo muito utilizado pelos treinadores para aumento e aprimoramento da performance e também como meio de prevenção de lesões. (BRAGA, 2019)

Liebenson (2017), ressalta que uma das características marcantes deste método e que possibilitou esta expansão, é a utilização de exercícios semelhantes aos movimentos realizados dentro do esporte específico e o trabalho das capacidades de forma integrada, realizando essa transferência de ganhos do treino para a modalidade.

A evolução dos processos é algo que sempre irá existir e que tende a crescer de forma exponencial. Cada vez mais, o homem se preocupa e se empenha a desenvolver tarefas e encontrar meios que contribuam de maneira significativa para sua melhor qualidade de vida. Da mesma forma, os profissionais da saúde, mediadores dessa transformação, têm de se preparar e evoluir junto, visto que a área da atividade física é uma das que exigem maior dedicação, devido a sua forte expansão nos dias atuais. (BRAGA, 2019)

Pensando em um futuro próximo, o número de praticantes de atividade física, desde o adolescente ao idoso, tende a se tornar cada vez maior. Para tanto, os profissionais desta área devem se empenhar na construção de metodologias seguras que garantam resultados e satisfação, cumprindo com o seu dever de transformador e benfeitor na vida dos indivíduos. Engajados, o próximo capítulo apresentará de forma direta a realidade do idoso correlacionada no treinamento funcional.

5.3 O IDOSO E O TREINAMENTO FUNCIONAL

As modificações relacionadas ao processo de envelhecimento e o avanço da medicina têm gerado um aumento da expectativa de vida na população idosa no mundo inteiro. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é considerado idoso o habitante de país em desenvolvimento com idade igual ou superior a 60 anos e o habitante de país desenvolvido com idade igual ou superior a 65 anos.

Com o aumento da população idosa e o aumento da expectativa de vida, começam a surgir com maior frequência as doenças e comorbidades relacionadas ao processo de envelhecimento. Diversos declínios funcionais decorrentes do aumento da

idade são devidos a um estilo de vida sedentário e uma dinâmica psicossocial que são extrínsecos ao envelhecimento e, portanto, perfeitamente modificáveis. Diante desta evidência citada anteriormente, observa-se que a adoção de um estilo de vida mais saudável, como a inclusão de uma atividade física regular na rotina dos idosos, é eficaz para um envelhecimento bem-sucedido (AMORIM, DANTAS, 2012).

As doenças crônicas inegavelmente são um importante fator negativo na qualidade de vida dos idosos, todavia, as consequências funcionais destas doenças possuem implicações mais visíveis e perceptíveis, uma vez que o prejuízo funcional ocasiona maior vulnerabilidade e dependência na velhice (ALVES, LEITE e MACHADO, 2010).

O decréscimo das capacidades motoras dos idosos prejudica suas atividades de vida diária, podendo acabar com sua independência funcional. A maioria das comorbidades e incapacidades, às quais o idoso está sujeito, podem ser prevenidas, adiadas e, geralmente, tratadas com abordagens adequadas. Bastante prevalente entre idosos, a inatividade física influencia na aceleração do processo de envelhecimento e no surgimento de doenças crônicas. O envelhecimento pode estar relacionado com um estado de dependência, fraqueza generalizada, mobilidade limitada e resistência diminuída (LUSTOSA et al., 2010).

Segundo LUSTOSA et al., 2010 a perda da mobilidade, a diminuição da força muscular, o aumento no tempo de reação e o déficit de equilíbrio são fatores importantes do grau de dependência e da ocorrência de institucionalização. Essas alterações afetam ainda a habilidade e aumentam o risco de quedas.

Nesse contexto, são propostas intervenções específicas visando minimizar essas condições e suas consequências, que podem incluir imobilidade, dor, dependência, incapacidade funcional e até mesmo provocar a morte por fatores diretos ou indiretos. Assim, é dada ênfase aos exercícios com mudanças de velocidade, amplitudes variadas, mudanças de direção e ambientes diferenciados, visando treinar habilidades específicas. Dessa forma, o treinamento funcional tem como objetivo minimizar a incapacidade funcional (ALVES, LEITE e MACHADO, 2010).

O corpo humano é projetado para funcionar como uma unidade, com os músculos sendo ativados em sequências específicas para produzir um movimento

desejado. Em cada movimento, vários músculos estão envolvidos e todos eles realizam uma função diferente. O sistema nervoso central (SNC) é responsável pela ativação muscular e programado para organizar esses movimentos (MONTEIRO, A; CARNEIRO. T., 2010).

De acordo com Monteiro e Evangelista (2010), o treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área da fisioterapia e reabilitação, pois estes foram pioneiros na utilização de exercícios que imitavam as práticas dos pacientes em casa ou no trabalho durante a terapia, possibilitando assim, um breve retorno à vida normal e às suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia.

Essa visão abrangente permite que o treinamento funcional atinja o objetivo de controlar o sistema musculoesquelético, sem abrir mão do aperfeiçoamento do sistema sensório-motor e proprioceptivo, geralmente esquecido pelos treinamentos convencionais. Além disso, a postura do corpo humano é controlada diretamente através destes órgãos sensitivo, que tem entre suas principais funções, a regulação do equilíbrio e a orientação do corpo no ambiente. No entanto, esse treinamento visa aprimorar ou resgatar a eficiência do movimento humano para atividades do cotidiano (MONTEIRO, A; CARNEIRO. T., 2010).

De acordo com Braga (2019), o treinamento funcional consta de exercícios que podem ser realizados por pessoas de todas as idades, desde adolescentes a idosos. Estes exercícios buscam obter o aprimoramento da postura e o desenvolvimento de forma equilibrada de todas as capacidades físicas, tais como: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. São indicados não só para aqueles que buscam resultados estéticos, mas também para os que buscam melhora nas capacidades físicas e motoras, em virtude disto, podem ser também aplicados em reabilitação de pacientes vítimas de sequelas e na melhora do desempenho de praticantes de modalidades esportivas, visto que auxilia na prevenção de lesões e oferece grande variação de exercícios.

Conforme foi discutido ao longo deste texto, o envelhecimento provoca uma série de mudanças no sistema locomotor, pois o corpo se transforma. No entanto, a prática de exercícios funcionais na terceira idade tem como objeto a mobilização do organismo, promovendo resistência e estímulo para a vida e o cumprimento das atividades.

6- CRONOGRAMA

METAS/ETAPAS	JAN/2021	FEV/2021	MAR/2021	ABR/2021	MAIO/2021	JUN/2021
						1
Escolha do Tema	X	X				
Levantamento Bibliográfico		X	X			
Início da Elaboração do anteprojeto		X	X			
Introdução			X			
Objetivos			X			
Justificativa			X	X		
Metodologia				X	X	
Revisão Teórica				X	X	
Entrega do Pré-Projeto					X	X
Apresentação do Projeto						X

6. CONCLUSÃO

As atividades físicas são essenciais em todas as fases da vida humana, pois além de promover estímulo, são saudáveis e recomendadas para a manutenção da idade. Nesse estudo, por sua vez, discutiu-se a sua importância para os idosos, tais como a forma que devem ser realizadas e os benefícios que podem promover.

O texto se deu início falando sobre o envelhecimento no Brasil, discutindo os altos níveis da idade que os cidadãos estavam alcançando e os motivos para que isso acontecesse, além dos números de enfermos que, conseqüentemente, eram equivalentes. Após isso, o capítulo seguinte apresentou o tratamento funcional, que são as atividades físicas dispostas, de maneira organizada por um profissional, para auxílio na saúde.

Correlacionando os temas, o idoso pode ser beneficiado de várias maneiras. Respondendo a questão problema que foi citada na introdução desse trabalho, a prática de atividades físicas na terceira idade, desde que acompanhada por um profissional qualificado, provocam maior mobilidade do corpo, combatem a baixa autoestima e doenças psicológicas, além de sensação de bem estar e vigor.

Portanto, o que se pode entender por intermédio do que foi discutido e apresentado aqui é que não só os idosos, mas toda a sociedade tem o dever de cuidar da sua saúde promovendo atividades funcionais. Eles, em primeira mão, podem utilizá-las para manusear sua saúde, porém um jovem que a pratica desde cedo tem um poder maior ainda preventivo. Logo, o tratamento funcional se bem outorgado é um fator crucial na vida do idoso, de uma maneira positiva.

REFERÊNCIAS

ALVES, Luciana Correia; LEITE, Líri da Costa; MACHADO, Carla Jorge. **Fatores associados à incapacidade funcional dos idosos no Brasil: análise multinível.** Revista de Saúde pública, v. 44, p. 468-478, 2010.

AMORIM, F.S.; DANTAS, E.H.M. **Efeitos do treinamento da capacidade aeróbica sobre a qualidade de vida e autonomia de idosos.** Fitness & Performance Journal, v.1, n.3, p.47-55, 2012

BARBANTI, V. J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico.** Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, v.18, p.101-109, agosto, 2014.

BRAGA, Tiago de Matos. **Treinamento funcional como método para melhora da capacidade funcional em idosos: uma revisão de literatura.** 2019.

BRASIL, **Lei Nº 10.741**, de 1º de outubro de 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em 15 out 2020.

BRASIL, **Art. 230**: da Família, da Criança, do Adolescente e do Idoso. Disponível em: https://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/CON1988_05.10.1988/art_230_.asp ; Acesso em 25 out 2020

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em 25 out 2020

BRASIL. **Portaria Nº 2.528** de 19 de outubro de 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em 25 out 2020

DRANE, J, PESSINI, L. **Manual _de Condutas Bioética, Medicina e Tecnologia. Desafios Éticos na Fronteira do Conhecimento Humano.** São Paulo (SP): Centro Universitário São Camilo e Edições Loyola; 2015.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

INOUYE, Keika et al. **Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso.** Educação e Pesquisa, v. 44, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022018000100300&script=sci_arttext Acesso em 15 out 2020

KÜCHEMANN, Berlindes Astrid. **Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios.** Sociedade e Estado, v. 27, n. 1, p. 165-180, 2012.

LIEBENSON, Craig. **Treinamento Funcional na Prática Desportiva e Reabilitação Neuromuscular**. Artmed Editora, 2017.

LUSTOSA, Lygia paccini. et al. **Efeitos de um programa de treinamento Funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade**. *Fisioterapia e pesquisa*, São Paulo, v17, N2, p. 153-6, abr./jun. 2010

MONTEIRO AG, EVANGELISTA AL. **Treinamento funcional uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2010

OMS – **Organização Mundial da Saúde**. Disponível em:
<https://www.who.int/eportuguese/publications/pt/>. Acesso em 26 out 2020

VERDERI, E. **Treinamento Funcional com Bola**. São Paulo: Phorte, 2008.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. 19. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

WACHS, Louriele Soares et al. **Prevalência da assistência domiciliar prestada à população idosa brasileira e fatores associados**. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 32, p. e00048515, 2016.