

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

PEDRO RODRIGUES DA SILVA NETO

**TREINAMENTO FUNCIONAL E OS SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA E
NA LONGEVIDADE DE JOVENS ADULTOS E IDOSOS.**

JOÃO PESSOA

2026

PEDRO RODRIGUES DA SILVA NETO

**TREINAMENTO FUNCIONAL E OS SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA E
NA LONGEVIDADE DE JOVENS ADULTOS E IDOSOS**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física como requisito para obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Jean Paulo Guedes Dantas

JOÃO PESSOA

2026

S581t

Silva Neto, Pedro Rodrigues da

Treinamento funcional e os seus efeitos na qualidade de vida e longevidade de jovens adultos e idosos / Pedro Rodrigues da Silva Neto. – João Pessoa, 2026.

20f.; il.

Orientador: Prof.º Me. Jean Paulo Guedes Dantas.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Treinamento. 2. Funcional. 3. Educação Física. 4. Longevidade e Saúde. I. Título.

CDU: 796.015

**TREINAMENTO FUNCIONAL E OS SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA E
NA LONGEVIDADE DE JOVENS ADULTOS E IDOSOS**

João Pessoa, 2026

Artigo apresentado pelo(a) aluno(a) PEDRO RODRIGUES DA SILVA NETO, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Prof. Dr. Jean Paulo Guedes Dantas

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Me. Darcílio Dantas Días Novo Junior

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, fonte de toda sabedoria e força, por ter me concedido saúde, discernimento e perseverança ao longo desta caminhada acadêmica. Em todos os momentos de dificuldade, foi ele quem renovou minha força e esperança, permitindo que eu superasse desafios e alcançasse mais esta conquista. Como está escrito na Bíblia, em Isaías 41:20: “Para que todos vejam, e saibam, e considerem, e juntamente entendam que a mão do Senhor fez isso.” A ele toda honra e glória.

Aos meus pais, expresso minha mais profunda gratidão por todo amor, apoio e dedicação ao longo da minha trajetória. Foram eles que me ensinaram o valor da honestidade, do esforço e da perseverança, servindo como exemplo diário de caráter e determinação. Em cada etapa desta caminhada acadêmica, estiveram ao meu lado, incentivando-me a não desistir diante das dificuldades e celebrando cada conquista como se fosse deles. Esta vitória também pertence a vocês.

Aos professores da graduação, registro minha sincera gratidão pela dedicação, competência e compromisso com a formação profissional e humana de seus alunos. Cada ensinamento compartilhado, cada orientação e cada correção contribuíram significativamente para a construção do conhecimento e para o desenvolvimento do pensamento crítico ao longo deste curso. De modo especial, agradeço aos membros da banca examinadora, pela disponibilidade e pelas valiosas contribuições para o aprimoramento deste trabalho, e ao meu orientador, pela paciência, direcionamento seguro e constante incentivo durante toda a elaboração desta pesquisa. Levo comigo não apenas os conteúdos aprendidos, mas também o exemplo de ética, responsabilidade e paixão pela profissão. Muito obrigado por fazerem parte desta conquista.

À educação física, minha escolha profissional e paixão, expresso minha profunda gratidão por proporcionar não apenas conhecimento científico, mas também uma compreensão mais ampla sobre o cuidado com o corpo, a saúde e a qualidade de vida. Ao longo da graduação, aprendi que a educação física vai além do movimento: ela transforma realidades, promove bem-estar e contribui diretamente para o desenvolvimento físico, social e humano. Tenho orgulho de fazer parte desta área e de contribuir, por meio dela, para a promoção da saúde e da valorização da vida.

***“A aptidão física é o primeiro
requisito para a felicidade.”***

Joseph Hubertus Pilates.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
MATERIAL E MÉTODOS.....	9
RESULTADOS	12
DISCUSSÃO.....	14
CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS	16
APÊNDICE A — Ficha de coleta	17

TREINAMENTO FUNCIONAL E OS SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA E NA LONGEVIDADE DE JOVENS ADULTOS E IDOSOS

FUNCTIONAL TRAINING AND ITS EFFECTS ON QUALITY OF LIFE AND LONGEVITY IN YOUNG ADULTS AND OLDER ADULTS

RESUMO

O treinamento funcional tem se destacado como uma estratégia eficaz na promoção da saúde, por meio da realização de exercícios que simulam movimentos do cotidiano e desenvolvem capacidades físicas de forma integrada. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida e na longevidade de jovens adultos e idosos. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, de natureza descritiva e delineamento transversal, realizada com 40 participantes de ambos os sexos, sendo 20 jovens adultos e 20 idosos, praticantes de treinamento funcional em uma academia na cidade de João Pessoa–PB. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado com 12 questões objetivas, abordando aspectos relacionados à saúde, bem-estar, autonomia e disposição. Os dados foram analisados por estatística descritiva, utilizando valores absolutos e relativos. Os resultados indicaram melhorias significativas em ambos os grupos, com destaque para aumento da disposição, força e autonomia (100%), além de redução do estresse (85% nos jovens e 80% nos idosos). Observou-se ainda diminuição de dores, especialmente entre os idosos (90%), e maior facilidade na realização das atividades diárias. No aspecto emocional, os participantes relataram sensações positivas, como alegria e bem-estar. Os achados demonstram que o treinamento funcional contribui de forma relevante para a melhoria das capacidades físicas, funcionais e psicológicas, favorecendo a autonomia e a independência. Conclui-se que essa modalidade se apresenta como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e do bem-estar, impactando positivamente na qualidade de vida e contribuindo para uma maior longevidade em diferentes faixas etárias.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento. Funcional. Educação física. Longevidade. Saúde.

ABSTRACT

Functional training has emerged as an effective strategy for promoting health through exercises that simulate everyday movements and develop physical abilities in an integrated way. In this context, the present study aimed to analyze the effects of functional training on the quality of life and longevity of young adults and older adults. This is a quantitative, descriptive, cross-sectional study conducted with 40 participants of both sexes, 20 young adults and 20 older adults, practicing functional training at a gym in the city of João Pessoa, Paraíba, Brazil. Data collection was carried out using a structured questionnaire with 12 objective questions, addressing aspects related to health, well-being, autonomy, and disposition. The data were analyzed using descriptive statistics, employing absolute and relative values. The results indicated significant improvements in both groups, with particular emphasis on increased disposition, strength, and autonomy (100%), as well as reduced stress (85% in young adults and 80% in older adults). Furthermore, a decrease in pain was observed, especially among the elderly (90%), along with greater ease in performing daily activities. In terms of emotional well-being, participants reported positive sensations such as joy and well-being. The findings demonstrate that functional training contributes significantly to the improvement of physical, functional, and psychological capacities, promoting autonomy and independence. It is concluded that this modality presents itself as an effective strategy for promoting health and well-being, positively impacting quality of life and contributing to greater longevity across different age groups.

KEYWORDS: Functional. Training. Physical education. Longevity. Health.

INTRODUÇÃO

O treinamento funcional tem se destacado como uma abordagem eficaz dentro da Educação Física, sendo caracterizado pela realização de exercícios que simulam movimentos naturais do cotidiano, com o objetivo de desenvolver de forma integrada capacidades físicas como força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência cardiorrespiratória (DA SILVA-GRIGOLETTO et al., 2020). Diferentemente dos métodos tradicionais, essa modalidade prioriza movimentos multiarticulares e multiplanares, promovendo maior funcionalidade e eficiência nas atividades diárias. Além disso, o treinamento funcional apresenta ampla aplicabilidade, podendo ser adaptado para diferentes públicos, como jovens adultos e idosos, contribuindo para a melhora da qualidade de vida e da autonomia funcional (SILVA et al., 2022). Dessa forma, sua prática regular não se limita ao desempenho físico, mas também está associada à promoção da saúde e à longevidade.

No contexto do cotidiano, problemas como sedentarismo, dores crônicas, perda de força muscular, redução do equilíbrio e limitações funcionais têm se tornado cada vez mais comuns, especialmente com o avanço da idade, comprometendo a realização de atividades simples, como caminhar, levantar-se e realizar tarefas domésticas (CORREA et al., 2022). A associação entre dor e diminuição da mobilidade pode gerar um ciclo negativo, agravando a incapacidade funcional e aumentando o risco de quedas e dependência (CORREA et al., 2022). Nesse cenário, o treinamento funcional mostra-se essencial por atuar diretamente nessas limitações, promovendo melhorias na capacidade física, redução da dor e aumento da autonomia. Assim, essa abordagem se apresenta como uma estratégia eficaz para minimizar os impactos das limitações do dia a dia, contribuindo significativamente para a manutenção da independência e da qualidade de vida.

Diante disso, evidencia-se a necessidade de investigar de forma mais aprofundada como o treinamento funcional contribui para a qualidade de vida e para a longevidade de jovens adultos e idosos. Torna-se relevante analisar seus impactos sobre diferentes indicadores de saúde, como aptidão física, capacidade funcional, bem-estar físico, níveis de disposição e autonomia nas atividades da vida diária, conforme relatado pelos praticantes dessa modalidade. Além disso, compreender essas relações permite identificar a efetividade do treinamento funcional como estratégia de promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria global das condições de vida ao longo do ciclo vital.

Então, esse estudo beneficia tanto jovens adultos, na prevenção de doenças e melhora do desempenho físico, quanto idosos, na manutenção da autonomia e redução de limitações do cotidiano. Além disso, contribui para profissionais da saúde e Educação Física, ao fornecer embasamento científico para a prescrição de exercícios mais eficazes.

Diante de tudo isso, esse estudo tem o objetivo de entender os efeitos do treinamento funcional sobre variáveis físicas, funcionais e de bem-estar relacionadas à qualidade de vida e longevidade, comparando as respostas de jovens adultos e idosos de acordo com os dados que foram obtidos pela coleta de dados.

MATERIAL E MÉTODOS

Desenho do estudo

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, de natureza descritiva e de campo, com delineamento transversal, permitindo observar, registrar, analisar e compreender as relações existentes entre as variáveis investigadas, sem interferência direta do pesquisador no ambiente estudado (GIL, 2017). A pesquisa teve como objetivo analisar a contribuição do treinamento funcional para a qualidade de vida e para a promoção da longevidade em jovens adultos e idosos praticantes dessa modalidade.

A coleta de dados foi realizada em uma academia localizada na cidade de João Pessoa, em ambiente previamente organizado para proporcionar conforto, tranquilidade e ausência de ruídos, favorecendo a concentração e a compreensão dos participantes durante o preenchimento do instrumento de pesquisa. Inicialmente, os participantes foram abordados e orientados acerca dos objetivos do estudo, sendo aplicado o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), visando garantir a participação voluntária e identificar os indivíduos aptos a integrar a pesquisa.

Posteriormente, os participantes considerados elegíveis responderam presencialmente a um questionário estruturado composto por 12 questões objetivas, elaboradas com foco em aspectos relacionados à saúde, percepção de autonomia e independência funcional, qualidade de vida, bem-estar e influência do treinamento funcional no cotidiano dos indivíduos avaliados.

Após a etapa de coleta, os dados obtidos foram organizados e tabulados no software Microsoft Excel, permitindo a obtenção de frequências absolutas e relativas, expressas em

porcentagens. Em seguida, realizou-se a análise descritiva dos resultados, possibilitando a interpretação e discussão das informações coletadas de maneira clara e objetiva.

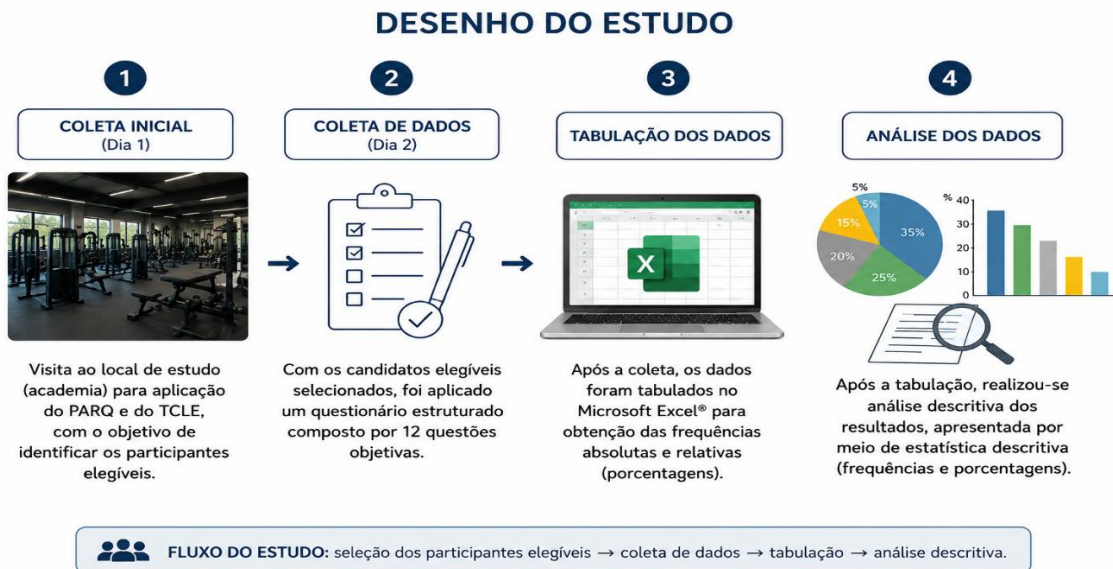


FIGURA 1: Desenho do estudo.

Legenda: PAR-Q, questionário de prontidão para atividade física. TCLE, termo de consentimento livre e esclarecido.

Participantes e aspectos éticos

A amostra do estudo foi composta por praticantes de treinamento funcional regularmente matriculados na academia Gibbet Gym, localizada no bairro José Américo, na cidade de João Pessoa. Participaram da pesquisa 40 indivíduos de ambos os sexos, distribuídos em dois grupos etários: 20 jovens adultos, com faixa etária entre 18 e 59 anos, e 20 idosos, com idades entre 60 e 80 anos.

A seleção dos participantes ocorreu de forma voluntária, considerando indivíduos praticantes da modalidade e que atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos para a pesquisa. Antes da aplicação do instrumento de coleta de dados, todos os participantes receberam esclarecimentos detalhados acerca dos objetivos, procedimentos metodológicos, relevância do estudo e forma de utilização das informações obtidas, garantindo total transparência durante o processo investigativo.

Posteriormente, os voluntários que concordaram em participar da pesquisa formalizaram sua participação mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando o cumprimento dos princípios éticos que regem pesquisas

envolvendo seres humanos, como anonimato, confidencialidade das informações e participação voluntária, conforme preconizado pelas normas éticas vigentes.

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética institucional (protocolo: 8.178.427; CAAE: 94749525.7.0000.5179) e atende aos padrões éticos do Conselho Nacional de Saúde, sob a Res. 466/12. Todos os participantes assinaram um consentimento informado por escrito.

Instrumentos e Procedimento de Coleta de Dados

O instrumento utilizado para a coleta de dados consistiu em um questionário estruturado, composto por 12 questões objetivas, elaborado com a finalidade de identificar a percepção dos participantes acerca das possíveis contribuições do treinamento funcional para indicadores relacionados à saúde, qualidade de vida, autonomia funcional, independência, disposição física e bem-estar geral após o início da prática regular da modalidade.

A coleta de dados foi realizada em uma sala reservada pela gerência da academia Gibbet Gym, garantindo um ambiente fechado, silencioso e adequado, proporcionando aos participantes condições ideais para responderem ao instrumento com atenção e tranquilidade. No primeiro dia, os participantes foram submetidos à assinatura do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) e ao preenchimento do PAR-Q (Questionário de Prontidão para Atividade Física). Posteriormente, no segundo dia, apenas os indivíduos considerados elegíveis participaram da aplicação do questionário principal da pesquisa.

Análise dos Dados

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, sendo apresentados em valores absolutos (n) e relativos (%). As respostas obtidas por meio do questionário foram organizadas e tabuladas em planilha eletrônica pelo programa Microsoft Excel para melhor visualização e interpretação dos resultados.

Para facilitar a análise, os participantes foram divididos em dois grupos, sendo jovens adultos e idosos, permitindo a comparação entre as variáveis investigadas. Os resultados foram apresentados por meio de tabela, contendo as frequências e percentuais de respostas para cada questão.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, buscando identificar tendências, padrões e diferenças entre os grupos estudados, sem a aplicação de testes estatísticos inferenciais. Os achados foram interpretados com base na literatura científica, visando

compreender os efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida, saúde e bem-estar dos participantes.

RESULTADOS

Os participantes foram divididos em dois grupos: jovens adultos e idosos. De acordo com os dados coletados, ambos os grupos apresentaram resultados positivos em relação à prática do treinamento funcional.

RESULTADOS – JOVENS ADULTOS

Variável analisada	Jovens Adultos (%)
Iniciaram por melhora da saúde	65%
Sensação de muita alegria	60%
Redução do estresse	85%
Disposição	100%
Diminuição de dores	55%
Melhora da força	100%
Facilidade nas atividades do dia a dia	95%
Autonomia nas atividades do dia a dia	100%
Percepção de vida longa e saudável	100%

Tabela 1: Resultado jovens adultos

Conforme apresentado na Tabela, os jovens adultos relataram como principal motivo para o início da prática a melhora da saúde (65%). Em relação aos aspectos emocionais, 60% dos participantes relataram muita alegria associada à prática. Observou-se ainda melhora significativa no estresse (85%), além de aumento da disposição (100%), melhora da força (100%), maior autonomia (100%) e percepção de uma vida longa e saudável (100%). Em relação à diminuição de dores, 55% dos participantes relataram melhora, enquanto 95% indicaram maior facilidade na realização das atividades do dia a dia.

RESULTADOS – IDOSOS

Variável analisada	Idosos (%)
Iniciaram por reabilitação física	40%
Sensação de alegria moderada	55%
Redução do estresse	80%
Disposição	100%
Diminuição de dores	90%
Melhora da força	100%
Facilidade nas atividades do dia a dia	100%
Autonomia nas atividades do dia a dia	100%
Percepção de vida longa e saudável	100%

Tabela 2: Resultados idosos.

Já os idosos (Tabela) apresentaram como principal motivo para o início da prática a reabilitação física (40%). No aspecto emocional, 55% relataram alegria moderada. Observou-se melhora do estresse em 80% dos participantes. Assim como nos jovens adultos, os idosos apresentaram 100% de melhora na disposição, força, autonomia e percepção de uma vida longa e saudável. Destaca-se ainda que 90% dos idosos relataram diminuição de dores, percentual superior ao observado nos jovens adultos, além de 100% relatarem maior facilidade nas atividades do dia a dia.

COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS

VARIÁVEL ANALISADA	JOVENS ADULTOS (%)	IDOSOS (%)
Iniciaram por melhora da saúde / reabilitação física	65%	40%
Sensação de muita alegria / alegria moderada	60%	55%
Redução do estresse	85%	80%
Disposição	100%	100%
Diminuição de dores	55%	90%
Melhora da força	100%	100%
Facilidade nas atividades do dia a dia	95%	100%
Autonomia nas atividades do dia a dia	100%	100%
Percepção de vida longa e saudável	100%	100%

Tabela 3: Comparação dos resultados.

De modo geral, os resultados evidenciam que a prática regular do treinamento funcional proporciona benefícios expressivos para ambos os grupos analisados, destacando-se melhorias relacionadas à qualidade de vida, disposição física, força muscular, autonomia e independência, funcionalidade e bem-estar psicológico, independentemente da faixa etária dos participantes.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar se o treinamento funcional contribui para a qualidade de vida e longevidade de jovens adultos e idosos. A hipótese proposta foi confirmada, uma vez que os resultados evidenciaram impactos positivos tanto nos aspectos físicos quanto psicológicos dos participantes.

Os principais achados foram: i) o treinamento funcional promoveu melhora significativa nas valências físicas, como força, equilíbrio e flexibilidade; ii) observou-se influência positiva no bem-estar psicológico, com relatos de redução do estresse e aumento da sensação de prazer durante a prática; iii) também foi identificada melhora na percepção de autonomia e independência nas atividades de vida diária, sugerindo maior funcionalidade no cotidiano dos participantes.

Esses resultados estão em consonância com o estudo de Urbano Junior e Bertolo (2021), que destaca o treinamento funcional como uma abordagem voltada à reprodução de movimentos naturais, contribuindo para o aprimoramento das capacidades físicas. Isso pode explicar as melhoras na percepção de qualidade de vida, uma vez que os exercícios funcionais trabalham de forma integrada força, estabilidade, coordenação motora e flexibilidade. Da mesma forma, Da Silva Grigoletto, Brito e Heredia (2014) apontam que essa modalidade favorece a consciência corporal e a melhora da postura, reduzindo riscos de sobrecargas musculoesqueléticas, nesse contexto, os achados do presente estudo reforçam que o treinamento funcional impacta diretamente na manutenção da independência e autonomia dos indivíduos nas suas atividades diárias.

Corroborando esses achados, Corrêa (et al., 2022) identificou que o treinamento funcional auxilia na redução do risco de quedas em idosos, além de contribuir para a diminuição de dores corporais. Isso pode ser explicado pelo aumento da força, equilíbrio, coordenação motora, visto que a melhora desses componentes promove maior independência funcional e redução da vulnerabilidade física causada pelo envelhecimento. Já Silva (et al., 2022) enfatiza que os benefícios não se limitam aos aspectos físicos, incluindo também

melhorias psicológicas, como: maior motivação, autoestima e socialização, fatores que explicariam a sensação de alegria e prazer durante a prática do treinamento funcional.

Além disso, Barbosa (2023) destaca que a prática regular de exercícios físicos bem estruturados é fundamental para a prevenção de doenças crônicas e promoção do bem-estar físico e mental, que explicaria os achados desse estudo em relação à melhoria das valências físicas como força, flexibilidade, postura e equilíbrio; e também das melhorias psicológicas como a autoestima e socialização, que aumentaram a sensação de alegria dos indivíduos. Fatores essenciais para qualidade de vida e longevidade.

Dessa forma, os achados deste estudo reforçam a importância do treinamento funcional como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde integral. No entanto, ressalta-se a necessidade de novos estudos com amostras maiores e diferentes metodologias, a fim de ampliar a compreensão sobre seus efeitos a longo prazo.

Por fim, destaca-se que o presente estudo seguiu as recomendações de Gil (2017) para coleta e análise de dados descritivos, garantindo maior rigor metodológico na interpretação dos resultados. Além disso, ressalta-se que os achados estão restritos a uma amostra composta por 20 jovens adultos e 20 idosos, de ambos os gêneros, todos praticantes regulares de treinamento funcional, o que pode limitar a generalização dos resultados.

CONCLUSÃO

O treinamento funcional, quando aplicado de forma adequada, apresenta-se como um importante aliado na promoção da qualidade de vida e da longevidade. Seus benefícios incluem melhorias nas capacidades físicas e funcionais, prevenção de lesões e doenças crônicas, além do aumento da autonomia na realização das atividades diárias.

Além dos aspectos físicos, observa-se também impacto positivo nos fatores psicológicos, como o aumento da autoestima e da motivação. Dessa forma, ao promover o bem-estar físico e emocional, o treinamento funcional contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida e para uma maior longevidade, tanto em jovens adultos quanto em idosos.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Vitor Yuri da Silva. **Benefícios da educação física e do treinamento funcional para idosos: uma revisão sistemática**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/80cc5dad-e4c1-44a6-b16b-99b68ff8da21>. Acesso em: 10 mar. 2026.

CORRÊA, Lucimara da Palma et al. **Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas**. *Fisioterapia em Movimento*, v. 35, p. e35149, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/tBHGknq67wJKFrXcP3LJWLc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 mar. 2026

DA SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir; BRITO, Ciro José; HEREDIA, Juan Ramon. **Treinamento funcional: funcional para que e para quem?** *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014. Disponível em: <https://scielo.br/j/rbcdh/a/x33v57LLnJQPz9cSdqPwhfK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 mar. 2026.

DA SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir; RESENDE-NETO, Antônio Gomes de; TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala. **Treinamento funcional: uma atualização conceitual**. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 22, p. e72646, 2020. Disponível em: <https://scielo.br/j/rbcdh/a/xmMhDm4KMrJyYQdcBxPTJWS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 mar. 2026.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017. SILVA, Alexandre de Souza et al. **Efeitos do programa de treinamento funcional na qualidade de vida de idosos: revisão de literatura**. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 20, e-25715, 2022. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/25715/20755>. Acesso em: 16 abr. 2026.

URBANO JUNIOR, Alaor; BERTOLO, Mayara. **A importância do treinamento funcional para a qualidade de vida**. São José do Rio Preto: UNILAGO, 2021. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/20/20>. Acesso em: 16 abr. 2026.

APÊNDICE A — Ficha de coleta
QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PARTICIPANTES

Tema: *Treinamento funcional e os seus efeitos na qualidade de vida e longevidade de jovens adultos e idosos.*

Prezado(a) participante, este questionário faz parte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e tem como objetivo analisar os efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida e na longevidade de jovens adultos e idosos.

Sua participação é voluntária, e todas as respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, sendo utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos.

Por favor, responda às questões com sinceridade. Não há respostas certas ou erradas.

1. Qual a sua faixa etária?

- 18 a 29 anos
- 30 a 39 anos
- 40 a 59 anos
- 60 a 80 anos

2. Qual o seu sexo?

- Masculino
- Feminino (
-) Outro
- Prefiro não responder

3. Há quanto tempo você pratica treinamento funcional?

- Menos de 6 meses
- De 6 meses a 1 ano
- De 1 a 3 anos

Mais de 3 anos

4. Por qual motivo você começou o treinamento funcional?

- Melhorar a saúde
- Indicação médica
- Estética
- Reabilitação física
- Outro

5. Você sente alegria ao realizar o treinamento funcional?

- Sim, muito
- Sim, moderadamente
- Pouco
- Não

6. Você percebe redução no estresse após o treinamento funcional?

- Sim
- Não
- Leve melhora

7. Você sente mais disposição no dia a dia?

- Sim
- Não

8. Após iniciar o treinamento funcional, houve diminuição de dores corporais?

- Sim
- Não
- Não sentia dores

9. Você percebe melhora na sua força física?

- Sim

- Não

10. Você realiza atividades do dia a dia com mais facilidade?

- Sim
- Não

11. Você sente que tem mais autonomia nas tarefas diárias?

- Sim
- Não

12. Você acredita que o treinamento funcional contribui para uma vida mais longa e saudável?

- Sim
- Não