

## O impacto do treinamento de CrossFit e treinamento funcional na autonomia funcional de idosos - Uma revisão integrativa

The impact of CrossFit and functional training on the functional autonomy of older adults – An integrative review

El impacto del entrenamiento de CrossFit y entrenamiento funcional en la autonomía funcional de los adultos mayores – Una revisión integrativa

Recebido: 28/09/2025 | Revisado: 07/10/2025 | Aceitado: 08/10/2025 | Publicado: 10/10/2025

**Abraão Costa**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3140-8267>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: abraao.vitor0306@gmail.com

**Pedro Leonardo Gomes Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2528-6076>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: Pedroleonardo4895@gmail.com

**Paula Adriana Fontes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: paulafontes19@gmail.com

### Resumo

O envelhecimento é um processo fisiológico irreversível que acarreta declínios progressivos da capacidade funcional, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, modalidades de treinamento que enfatizam movimentos funcionais e de alta intensidade, como o CrossFit e o Treinamento Funcional de Alta Intensidade (HIFT), têm sido estudadas como alternativas eficazes para a promoção da saúde e a manutenção da independência. O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão integrativa da literatura, a influência do CrossFit e do HIFT na autonomia funcional de idosos. A pesquisa foi realizada nas bases SciELO, Google Scholar e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), entre 2020 e 2025, utilizando descritores em português e inglês, sendo incluídos oito estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. Os resultados evidenciaram que o HIFT e modalidades correlatas promovem melhorias significativas em força, mobilidade, equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória e cognição, além de contribuírem para aspectos psicosociais, como autoestima, motivação e engajamento social, fatores determinantes para a adesão a longo prazo. Contudo, observou-se escassez de publicações voltadas especificamente ao CrossFit aplicado em idosos, bem como ausência de padronização nos protocolos de intervenção, o que limita a comparação entre estudos e a generalização dos resultados. Conclui-se que o CrossFit e o HIFT se apresentam como estratégias promissoras para favorecer um envelhecimento ativo e saudável, integrando benefícios físicos, cognitivos e psicosociais que ampliam a independência funcional, sendo necessário o desenvolvimento de estudos longitudinais e metodologicamente padronizados que investiguem de forma mais específica os efeitos do CrossFit em idosos.

**Palavras-chave:** CrossFit; Idoso; Autonomia Funcional; Influência; Treinamento Funcional; Treinamento Funcional de Alta Intensidade.

### Abstract

Aging is an irreversible physiological process that leads to progressive declines in functional capacity, compromising autonomy and quality of life in older adults. In this context, training modalities that emphasize functional and high-intensity movements, such as CrossFit and High-Intensity Functional Training (HIFT), have been studied as effective alternatives for health promotion and maintenance of independence. The present study aimed to analyze, through an integrative literature review, the influence of CrossFit and HIFT on the functional autonomy of older adults. The research was conducted in the SciELO, Google Scholar, and Virtual Health Library (VHL) databases, between 2020 and 2025, using descriptors in Portuguese and English, and eight studies that met the eligibility criteria were included. The results showed that HIFT and related modalities promote significant improvements in strength, mobility, balance, cardiorespiratory capacity, and cognition, in addition to contributing to psychosocial aspects such as self-esteem, motivation, and social engagement, which are crucial for long-term adherence. However, a scarcity of publications specifically addressing CrossFit applied to older adults was observed, as well as a lack of standardization in intervention

protocols, which limits comparisons between studies and the generalization of results. It is concluded that CrossFit and HIFT represent promising strategies to foster active and healthy aging, integrating physical, cognitive, and psychosocial benefits that expand functional independence, while highlighting the need for longitudinal and methodologically standardized studies that more specifically investigate the effects of CrossFit in older adults.

**Keywords:** CrossFit; Elderly; Functional Autonomy; Influence; Functional Training; High-Intensity Functional Training.

### Resumen

El envejecimiento es un proceso fisiológico irreversible que conlleva un deterioro progresivo de la capacidad funcional, comprometiendo la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, modalidades de entrenamiento que enfatizan movimientos funcionales y de alta intensidad, como el CrossFit y el Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIFT), han sido estudiadas como alternativas eficaces para la promoción de la salud y el mantenimiento de la independencia. El presente estudio tuvo como objetivo analizar, a través de una revisión integrativa de la literatura, la influencia del CrossFit y del HIFT en la autonomía funcional de los adultos mayores. La investigación se realizó en las bases de datos SciELO, Google Scholar y Biblioteca Virtual en Salud (BVS), entre 2020 y 2025, utilizando descriptores en portugués e inglés, e incluyó ocho estudios que cumplían los criterios de elegibilidad. Los resultados mostraron que el HIFT y modalidades relacionadas promueven mejoras significativas en fuerza, movilidad, equilibrio, capacidad cardiorrespiratoria y cognición, además de contribuir a aspectos psicosociales como autoestima, motivación e integración social, factores determinantes para la adherencia a largo plazo. Sin embargo, se observó una escasez de publicaciones que aborden específicamente el CrossFit aplicado en adultos mayores, así como la falta de estandarización en los protocolos de intervención, lo que limita la comparación entre estudios y la generalización de los resultados. Se concluye que el CrossFit y el HIFT se presentan como estrategias prometedoras para favorecer un envejecimiento activo y saludable, integrando beneficios físicos, cognitivos y psicosociales que amplían la independencia funcional, siendo necesario el desarrollo de estudios longitudinales y metodológicamente estandarizados que investiguen de manera más específica los efectos del CrossFit en adultos mayores.

**Palabras clave:** CrossFit; Adulto Mayor; Autonomía Funcional; Influencia; Entrenamiento Funcional; Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad.

## 1. Introdução

O envelhecimento é um processo fisiológico natural, contínuo e irreversível, associado à redução gradual da capacidade funcional e acompanhado de alterações orgânicas, respiratórias, circulatórias e psicológicas, o que compromete a autonomia e a qualidade de vida na velhice (Silva e Dantas e Santos, 2020). No Brasil, projeções da World Health Organization (WHO, 2012) e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) indicam que, até 2050, o número de pessoas idosas crescerá em ritmo cinco vezes superior ao da população geral, alcançando aproximadamente 75,9 milhões de indivíduos.

Esse aumento coloca o país entre os que apresentam um dos processos de envelhecimento mais acelerados do mundo, despertando preocupações quanto à preservação da capacidade funcional dessa população (Santos *et al.*, 2018). A autonomia funcional, nesse contexto, corresponde à habilidade de realizar atividades cotidianas por meio de diferentes competências motoras, frequentemente relacionadas à prática de exercícios físicos. Trata-se de um fator essencial do envelhecimento saudável, diretamente vinculado à qualidade de vida e à manutenção da independência (Maciel, 2010). Nesse sentido, adotar um estilo de vida ativo configura-se como estratégia fundamental para promover saúde, prevenir doenças crônicas e prolongar a independência funcional ao longo da velhice (Silva, Dantas & Santos, 2020).

Entre as modalidades de treinamento físico que têm despertado interesse destaca-se o CrossFit, compreendido tanto como prática corporal, caracterizada por movimentos funcionais variados e de alta intensidade realizados em espaços denominados boxes, quanto como marca registrada criada por Greg Glassman e Lauren Jenai (Baptista e Brandão, 2022). No Brasil, a modalidade foi introduzida em 2009 pelo educador físico Joel Fridman, responsável pela inauguração do primeiro box em São Paulo. A prática ocorre, em grande parte, em aulas coletivas com duração aproximada de sessenta minutos, organizadas em etapas que incluem aquecimento (warm up), desenvolvimento técnico (skill), treino principal (workout of the day – WOD) e recuperação (Baptista, 2021).

De forma semelhante, o Treinamento Funcional de Alta Intensidade (HIFT) surge como alternativa eficaz para o público

idoso, pois combina exercícios funcionais variados realizados em alta intensidade e ajustados às condições individuais. Evidências recentes demonstram que o HIFT pode promover ganhos expressivos na aptidão física geral, na capacidade cardiovascular e na redução de fatores de risco associados à hipertensão resistente em idosos. Após 18 sessões, observaram-se melhorias significativas da capacidade funcional e de indicadores cardíacos, reforçando a aplicabilidade e a segurança do método nessa população (Souza *et al.*, 2024).

Além disso, outras formas de treinamento de alta intensidade também tem sido exploradas em idosos com condições clínicas específicas. Em pacientes com insuficiência cardíaca crônica, por exemplo, a associação entre o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) e o Treinamento Muscular Inspiratório (TMI) apresentou resultados positivos sobre a capacidade funcional, a qualidade de vida e parâmetros cardiorrespiratórios, evidenciando a relevância da intensidade do exercício para essa população (Oliveira e Cruz, 2022).

Diante desse cenário, o presente estudo justifica-se pela importância de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas que possam contribuir para ampliar o conhecimento na área, orientar a prática profissional e subsidiar intervenções voltadas à promoção de um envelhecimento ativo e saudável. A pergunta de pesquisa é: qual a influência do CrossFit e do HIFT na autonomia funcional de idosos? O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão integrativa da literatura, a influência do CrossFit e do HIFT na autonomia funcional de idosos.

## 2. Metodologia

O presente estudo adota uma abordagem quantitativa em relação à quantidade de 8 (Oito) artigos selecionados para o estudo e, de abordagem qualitativa em relação à análise dos artigos selecionados (Pereira *et al.*, 2018), na forma de revisão integrativa da literatura (Snyder, 2019). A pesquisa qualitativa, nesse contexto, busca compreender as características e especificidades dos fenômenos que não podem ser mensuradas em termos de quantidade, intensidade ou frequência. Tal abordagem reconhece a realidade como socialmente construída, valoriza a interação entre o pesquisador e o objeto de estudo e considera as condições contextuais que influenciam o processo investigativo (Gil, 2025).

A coleta de dados foi realizada nos bancos de dados eletrônicos: Scielo, Google Scholar, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) coordenada pelo Centro Latino - Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), antiga Biblioteca Regional de Medicina, por meio da plataforma MeSH (Medical Subject Headings) sendo um componente integrador do LILACS/BVS, foi utilizado para delinear as palavras-chaves no campo de busca.

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed e LILACS, de forma estruturada, utilizando descritores controlados (MeSH/DeCS) e não controlados, combinados por operadores booleanos.

- No PubMed, a estratégia empregada foi: ("CrossFit"[Title/Abstract] OR "CrossFit"[MeSH] OR "Functional Training" OR "treinamento funcional" OR "High-Intensity Interval Training"[MeSH] OR HIIT) AND (Aged [MeSH] OR elderly OR older adults OR idosos) AND ("Activities of Daily Living"[MeSH] OR "Functional Independence" OR "Functional Capacity" OR "functional autonomy" OR "Mobility Limitation"[MeSH]).
- Na LILACS, a busca foi realizada com os seguintes termos: (CrossFit OR "treinamento funcional" OR "high-intensity interval training" OR HIIT) AND (idosos OR elderly OR adultos maiores).

A pesquisa foi estruturada com base na estratégia PICO, organizada da seguinte maneira: o “P” corresponde a idosos, o “I” refere-se à intervenção com a prática do Crossfit/HIFT, o “C” não se aplica por se tratar de uma revisão sem grupo de comparação direto, e o “O” diz respeito à influência na autonomia funcional dos participantes.

Após a remoção dos artigos duplicados, o processo de triagem foi conduzido em quatro fases distintas: identificação, triagem, avaliação da elegibilidade e inclusão final dos estudos, seguindo as diretrizes propostas pela declaração PRISMA

(Moher *et al.*, 2009).

**Tabela 1** – Critérios de inclusão e exclusão.

Variável/Dimensão	Critério de Inclusão	Critério de Exclusão
Tema e objetivo	Estudos que abordem a prática do Crossfit/HIFT e sua relação com a autonomia funcional em idosos.	Estudos que não abordam diretamente o Crossfit/HIFT ou que tratem de outras modalidades sem relação com a autonomia funcional.
Tipo de pesquisa	Estudos qualitativos e quantitativos	–
População participante	Indivíduos idosos ( $\geq 60$ anos) praticantes ou participantes de intervenções com Crossfit/HIFT.	Estudos com populações não idosas ou sem distinção clara de faixa etária.
Esfera política, econômica e sociocultural	Estudos realizados em países desenvolvidos e em desenvolvimento, considerando diferentes contextos socioculturais.	–
Recorte Temporal	Artigos originais, artigos curtos e revisões de literatura publicados em periódicos revisados por pares.	Resenhas, cartas ao editor, comentários, editoriais.
Data de publicação	2020 a 2025	Estudos publicados fora desse período.
Idioma	Português e Inglês	Publicações em outros idiomas.

Fonte: Adaptado de Bernardo, Portela & Ruiz (2025).

Foi realizada a triagem dos estudos por meio da leitura de títulos, resumos e palavras-chave, a fim de identificar aqueles que se enquadravam nos critérios previamente definidos. Em seguida, os trabalhos considerados adequados passaram por leitura completa, permitindo a extração das informações relevantes, que foram organizadas em uma planilha do Microsoft Excel para posterior tabulação e sistematização dos dados.

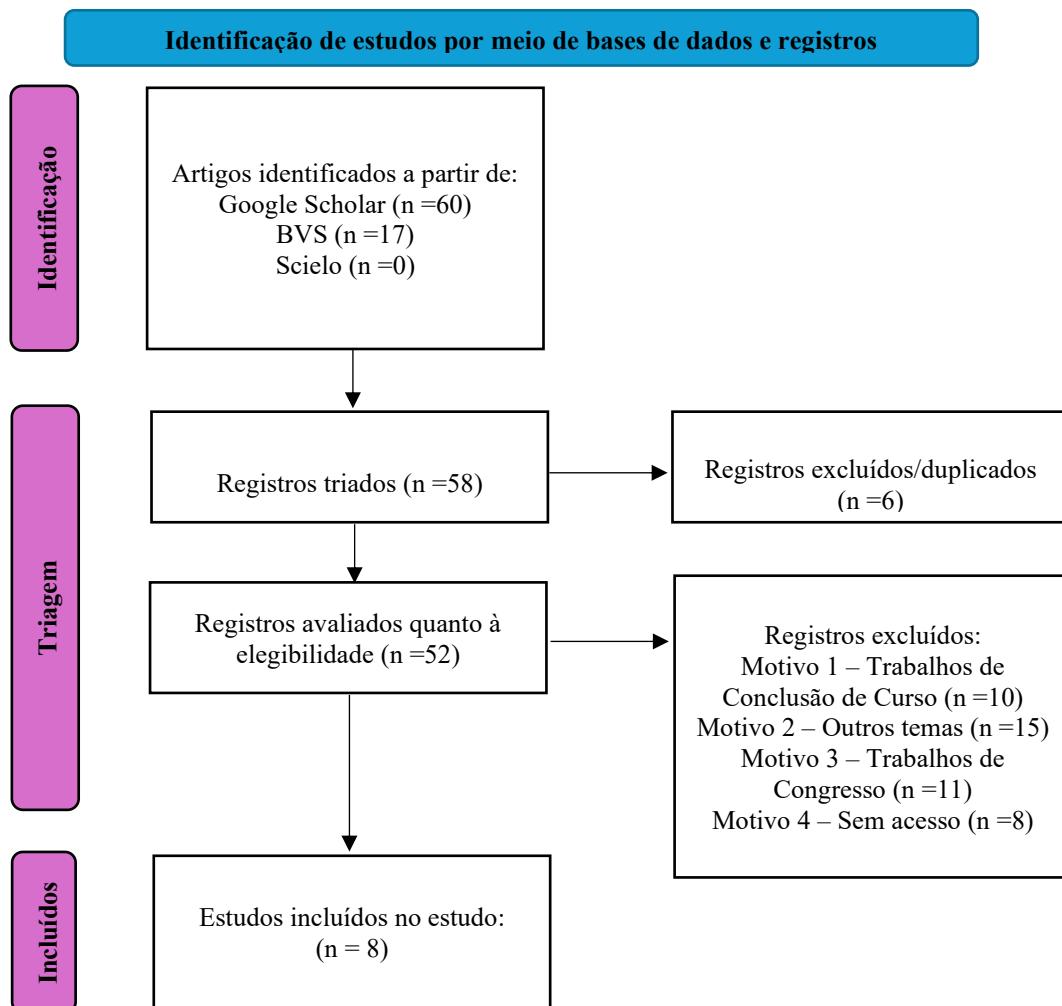
No total, foram encontrados 77 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 52 trabalhos seguiram para a etapa de leitura dos resumos e, dentre eles, apenas um número reduzido atendeu plenamente aos requisitos, compondo a amostra final da pesquisa, totalizando 8 artigos.

Durante a etapa de busca, verificou-se uma escassez de estudos que abordassem especificamente o CrossFit em idosos e sua relação direta com a autonomia funcional. Essa limitação exigiu uma estratégia de ampliação dos descritores, contemplando também pesquisas sobre HIFT (High-Intensity Functional Training) e treinamento funcional em idosos, modalidades que compartilham princípios metodológicos semelhantes ao CrossFit, como o uso de exercícios funcionais, a alta intensidade e a variabilidade dos estímulos.

Essa decisão metodológica possibilitou reunir um número mais consistente de evidências científicas para análise, sem perder a aderência ao objeto central do estudo. Ainda assim, o número final de artigos incluídos foi reduzido, o que reforça a lacuna existente na literatura e a necessidade de novos estudos específicos sobre o impacto do CrossFit na autonomia funcional de idosos.

A Figura 1 apresenta o fluxograma PRISMA 2020, utilizado como referência em revisões sistemáticas que envolvem unicamente consultas em bases de dados e registros.

**Figura 1 – Fluxograma PRISMA 2020.**



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

### 3. Resultados e Discussão

O Quadro 1 apresenta as literaturas científicas incluídas na revisão, selecionadas com base nos critérios de inclusão e exclusão previamente descritos.

**Quadro 1 - Artigos selecionados para a pesquisa.**

Título	Autores	Objetivo	Metodologia	População	Instrumento	Principais Achados	Conclusão
Effects of High-Intensity Functional Training (HIFT) on the Functional Capacity, Frailty, and Physical Condition of Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Blind Randomized Controlled Clinical Trial	Rivas-Campos <i>et al.</i> (2023)	Determinar os efeitos de um programa de treinamento funcional de alta intensidade (HIFT) na condição física e capacidade funcional de idosos com comprometimento cognitivo leve	Ensaio clínico randomizado, controlado e cego	Idosos colombianos com comprometimento cognitivo leve	Programa de treinamento HIFT, testes físicos e funcionais padronizados	O HIFT promoveu melhora significativa na capacidade funcional e na condição física dos participantes, além de reduzir indicadores de fragilidade	O treinamento funcional de alta intensidade é seguro e eficaz para melhorar aspectos físicos e funcionais em idosos com déficit cognitivo leve
Effect of High-Intensity Interval Training on Functional Movement in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis	Stern, Psycharakis, e Phillips (2023)	Avaliar os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) sobre a capacidade funcional de idosos	Revisão sistemática e meta-análise	Idosos participantes de programas de HIIT	Síntese de ensaios clínicos com protocolos de HIIT	O HIIT apresentou impacto positivo na mobilidade e na capacidade funcional, embora os efeitos variem conforme a intensidade e duração do programa	O HIIT é uma estratégia promissora para melhorar a função motora em idosos, mas ainda necessita de mais estudos de longo prazo
High-Intensity Functional Training: Perceived Functional and Psychosocial Health-Related Outcomes from Current Participants with Mobility-Related Disabilities	Koon <i>et al.</i> (2023)	Investigar os efeitos percebidos do treinamento funcional de alta intensidade na saúde física e psicosocial de pessoas com deficiências relacionadas à mobilidade	Estudo observacional com coleta de percepções autorrelatadas. População: Adultos com deficiências de mobilidade participantes de programas HIFT	Adultos com deficiências de mobilidade participantes de programas HIFT	Questionários e entrevistas sobre funcionalidade e saúde psicosocial	Os participantes relataram melhora na funcionalidade física, autoestima, motivação e integração social	O HIFT pode trazer benefícios além da esfera física, contribuindo para a saúde mental e social em pessoas com limitações de mobilidade
Pilot study of a high-intensity interval training program in older adults: Safety, feasibility, functional fitness and cognitive effects	Anderson <i>et al.</i> (2024)	Avaliar a segurança, a viabilidade e os efeitos do HIIT na aptidão funcional e cognição de idosos	Estudo piloto experimental	Idosos saudáveis participantes de programa de HIIT	Protocolos de HIIT aplicados em ambiente controlado, testes cognitivos e físicos	O HIIT mostrou-se seguro, viável e capaz de gerar ganhos na aptidão funcional e em alguns domínios cognitivos	O treinamento intervalado de alta intensidade pode ser uma alternativa eficaz para promover saúde física e mental em idosos
Is functional training functional? a systematic review of its effects in community-dwelling older adults	Liu <i>et al.</i> (2024)	Revisar sistematicamente os efeitos do treinamento funcional em idosos residentes na comunidade	Revisão sistemática de ensaios clínicos	Idosos comunitários (não institucionalizados)	Intervenções de treinamento funcional variadas	O treinamento funcional contribui para ganhos de mobilidade, equilíbrio, força e independência funcional	O treinamento funcional é eficaz para manter a autonomia e reduzir riscos de quedas em idosos comunitários

Machine-Based Resistance Training Improves Functional Capacity in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis	Kirk, Steele e Fisher	Analizar os efeitos do treinamento resistido em máquinas sobre a capacidade funcional de idosos	Revisão sistemática com meta-análise	Idosos em programas de treinamento resistido com máquinas	Protocolos de musculação supervisionada em equipamentos	O treino resistido em máquinas melhorou significativamente força, capacidade funcional e desempenho em atividades da vida diária	O treinamento resistido baseado em máquinas é eficaz e seguro para melhorar função física em idosos
The effect of functional exercise program on physical functioning in older adults aged 60 years or more: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Niyazi <i>et al.</i> (2024)	Avaliar o impacto dos programas de exercícios funcionais na função física de idosos com 60 anos ou mais	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Idosos ≥60 anos participantes de programas de exercício funcional. Instrumento: Protocolos funcionais supervisionados	Protocolos funcionais supervisionados	O exercício funcional melhorou significativamente mobilidade, força e equilíbrio	Os programas de exercício funcional são altamente eficazes na promoção da capacidade física de idosos
High-Intensity Functional Training Shows Promise for Improving Physical Functioning and Activity in Community-Dwelling Older Adults: A Pilot Study	Heinrich <i>et al.</i> (2021)	Investigar o impacto do HIFT na função física e no nível de atividade de idosos comunitários	Estudo piloto	Idosos comunitários	Protocolo de HIFT supervisionado	O programa de HIFT melhorou a função física e aumentou os níveis de atividade entre os participante.	O HIFT mostra-se uma estratégia promissora para idosos comunitários, mas necessita de mais estudos com amostras maiores.

Fonte: Adaptado de Bernardo, Portela & Ruiz (2025).

A revisão integrativa identificou oito estudos (quadro 1) que atenderam aos critérios de inclusão e que demonstram efeitos consistentes de modalidades como o Treinamento Funcional de Alta Intensidade (HIFT), o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) e programas de exercícios funcionais na preservação e no aprimoramento da autonomia funcional de idosos. Contudo, verificou-se escassez de investigações que abordem diretamente o CrossFit aplicado a essa população, o que reforça a existência de uma lacuna científica relevante.

Entre as evidências de maior impacto científico, destacam-se as revisões sistemáticas e meta-análises. Stern, Pscharakis e Phillips (2023) analisaram ensaios clínicos sobre o HIIT e confirmaram melhorias significativas na mobilidade e nos padrões de movimento funcional de idosos, embora tenham apontado a heterogeneidade dos protocolos quanto à duração e intensidade como fator limitante. Na mesma direção, Liu *et al.* (2024) e Niyazi *et al.* (2024) reforçaram que programas de exercícios funcionais aumentam equilíbrio, força, mobilidade e independência funcional em idosos comunitários. Esses achados de alto nível de evidência fortalecem a tese de que modalidades baseadas em exercícios multiarticulares e de intensidade ajustada, como o CrossFit e o HIFT, possuem grande potencial para preservar a autonomia funcional.

Além das revisões sistemáticas, ensaios clínicos e estudos experimentais corroboram tais benefícios. Rivas-Campos *et al.* (2023) demonstraram que o HIFT melhorou a condição física de idosos com comprometimento cognitivo leve, reduzindo indicadores de fragilidade. Anderson *et al.* (2024), em estudo piloto, evidenciaram que o HIIT é seguro e viável, promovendo ganhos em aptidão funcional e cognição. Esses achados reforçam o potencial do treinamento de alta intensidade não apenas para manter a capacidade física, mas também para retardar processos de declínio cognitivo.

Outro aspecto relevante refere-se aos efeitos psicossociais. Koon *et al.* (2023) identificaram melhorias em autoestima, motivação e integração social em praticantes de HIFT com limitações de mobilidade. Esses resultados sugerem que a adesão a programas de exercício depende também da percepção positiva dos benefícios, favorecendo a continuidade da prática em longo prazo.

Heinrich *et al.* (2021) verificaram que o HIFT elevou a função física e os níveis de atividade em idosos comunitários, ainda que a amostra reduzida limite a generalização dos resultados. Esse achado destaca a relevância de aplicar protocolos funcionais de alta intensidade em contextos cotidianos, para além de ambientes clínicos.

De forma geral, os estudos revisados evidenciam que, embora o CrossFit ainda seja pouco explorado em pesquisas com idosos, compartilha fundamentos metodológicos com o HIFT e programas funcionais de alta intensidade. Tais modalidades favorecem ganhos físicos, cognitivos e psicossociais, configurando-se como alternativas promissoras para a promoção de saúde e independência funcional. Contudo, permanece a necessidade de ensaios clínicos robustos, longitudinais e com protocolos padronizados, que permitam avaliar de forma específica e comparável os efeitos do CrossFit em idosos.

#### **4. Considerações Finais**

Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão integrativa, as contribuições do CrossFit, do Treinamento Funcional de Alta Intensidade (HIFT) e de modalidades correlatas para a autonomia funcional de idosos. Os resultados evidenciam que a prática de exercícios funcionais, variados e de intensidade ajustada, exerce impacto positivo sobre força, mobilidade, equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória e cognição, favorecendo a independência nas atividades da vida diária. Além de promover saúde física, esses programas assumem papel terapêutico e preventivo, contribuindo para a redução da fragilidade, para a melhoria da autoestima e para o fortalecimento do engajamento social.

A literatura também destacou a importância de intervenções supervisionadas e individualizadas, conduzidas por profissionais qualificados, que considerem as limitações e potencialidades de cada idoso. Entretanto, verificou-se a escassez de publicações que tratem diretamente do CrossFit aplicado a idosos, bem como a ausência de padronização nos protocolos

analisados, com variações quanto à frequência, duração, intensidade e estratégias metodológicas. Tais fatores dificultam a comparação entre estudos e a generalização dos resultados.

Este estudo contribuiu para reunir e sistematizar evidências científicas recentes acerca dos efeitos de programas funcionais de alta intensidade na autonomia funcional de idosos, oferecendo subsídios tanto para a prática profissional em saúde e educação física quanto para a formulação de programas de intervenção mais eficazes e adaptados ao processo de envelhecimento.

Conclui-se que o CrossFit e o HIFT representam intervenções promissoras e multifatoriais no atendimento à população idosa, integrando benefícios físicos, cognitivos e psicossociais, além de favorecerem a qualidade de vida e a independência funcional. Como sugestão para pesquisas futuras, recomenda-se que os estudos investiguem diretamente o CrossFit em idosos, padronizem protocolos de intervenção quanto à frequência, duração e intensidade, ampliem os desenhos longitudinais para verificar efeitos sustentados ao longo do tempo e explorem desfechos psicossociais associados à prática.

## Referências

- Anderson, V. R., Kakuske, K., Thompson, C., & Ivanova, M. V. (2024). Pilot study of a high-intensity interval training program in older adults: Safety, feasibility, functional fitness and cognitive effects. *medRxiv: The preprint server for health sciences*, 2024.01.09.23299774. <https://doi.org/10.1101/2024.01.09.23299774>
- Autonomia funcional e qualidade de vida de idosos participantes de grupos de convivência. (2020). *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 9(8), e983986808. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6808>
- Baptista, J. G. (2021). “Corpos arrebatados” aos que arrebentam! A construção do ethos de atleta entre praticantes de CrossFit no Rio de Janeiro (Tese de doutorado). Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- Baptista, J. G., & Brandão, E. R. (2022). A construção da sociabilidade no Crossfit: Corpos coletivamente individualizados. *Movimento*, 28, e28072. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.122225>
- Bernardo, C. M., Portela, C. N., & Cintas Ruiz, L. S. (2025). Auditoria de enfermagem e seu impacto na assistência prestada. *Asclepius International Journal of Scientific Health Science*, 4(6), 141–160. <https://doi.org/10.70779/aijshs.v4i6.164>
- Gil, A. C. (2025). Pesquisa qualitativa básica. Editora Vozes.
- Heinrich, K. M., Crawford, D. A., Langford, C. R., Kehler, A., & Andrews, V. (2021). High-intensity functional training shows promise for improving physical functioning and activity in community-dwelling older adults: A pilot study. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 44(1), 9–17. <https://doi.org/10.1519/JPT.0000000000000251>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2018). Projeção da população do Brasil e das unidades da federação por sexo e idade: 2010-2060. IBGE. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?edicao=21830>
- Kirk, A., Steele, J., & Fisher, J. P. (2024). Machine-based resistance training improves functional capacity in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 239. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040239>
- Koon, L. M., Hall, J. P., Arnold, K. A., Donnelly, J. E., & Heinrich, K. M. (2023). High-intensity functional training: Perceived functional and psychosocial health-related outcomes from current participants with mobility-related disabilities. *Sports*, 11(6), 116. <https://doi.org/10.3390/sports11060116>
- Liu, C. J., Chang, W. P., Shin, Y. C., Hu, Y. L., & Morgan-Daniel, J. (2024). Is functional training functional? A systematic review of its effects in community-dwelling older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 21(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s11556-024-00366-3>
- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(4), 1024–1032. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Niyazi, A., Mir, E., Ghasemi Kahrizsangi, N., Mohammad Rahimi, N., Fazolahzade Mousavi, R., Setayesh, S., Nejatian Hoseinpour, A., Mohammad Rahimi, F., & Mohammad Rahimi, G. R. (2024). The effect of functional exercise program on physical functioning in older adults aged 60 years or more: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Geriatric Nursing*, 60, 548–559. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.10.019>
- Oliveira, W. L., & Cruz, N. O. S. (2022). Efeitos do treinamento muscular inspiratório e treinamento intervalado de alta intensidade em pacientes idosos com insuficiência cardíaca crônica: Uma revisão integrativa. *Diálogos em Saúde*, 5(1).
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Rivas-Campo, Y., Aibar-Almazán, A., Afanador-Restrepo, D. F., García-Garro, P. A., Vega-Ávila, G. C., Rodríguez-López, C., Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. C., & Lavilla-Lerma, M. L. (2023). Effects of high-intensity functional training (HIFT) on the functional capacity, frailty, and physical condition of older adults with mild cognitive impairment: A blind randomized controlled clinical trial. *Life*, 13(5), 1224. <https://doi.org/10.3390/life13051224>

Santos, Á. S., Meneguci, J., Scatena, L. M., Farinelli, M. R., Sousa, M. C., & Damião, R. (2018). Estudo de base populacional: Perfil sociodemográfico e de saúde em idosos [Population-based study: Socio-demographic and health profile of older adults] [Estudio de base poblacional: Perfil sociodemográfico y de salud en ancianos]. Revista Enfermagem UERJ, 26, e21473. <https://doi.org/10.12957/reuerj.2018.21473>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Souza Santos, B. R., Pinheiro, J. K., Araújo Bezerra, M. A., Santos de Santana, L. C., & Brandão Wichi, R. (2024). Respostas do treinamento funcional no índice de aptidão física geral e cardiovascular de idosos hipertensos resistentes. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, 12(1), 4051-4060. <https://doi.org/10.16891/2317-434X.v12.e1.a2024.pp4051-4060>

Stern, G., Psycharakis, S. G., & Phillips, S. M. (2023). Effect of high-intensity interval training on functional movement in older adults: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine – Open, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00551-1>

World Health Organization. (2012). Ageing in the twenty-first century: A celebration and a challenge. United Nations Population Fund. Recuperado em 2 de março de 2017, de <http://www.onu.org.br/populacao-com-mais-de-60-anos-alcancara-1-bilhao-de-pessoas-em-uma-decada/>