

# BENÉFICIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA VIDA DOS IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA



<https://doi.org/10.22533/at.ed.500112505034>

Data de submissão: 08/04/2025.

Data de aceite: 24/04/2025

**Kelliana da Silva Santos**

Universidade Paulista- UNIP  
Ilhéus-Bahia

**Gustavo Santos Souza Moreira**

Universidade Paulista- UNIP  
Ilhéus-Bahia

**Saionara Matos dos Santos**

Universidade Paulista- UNIP  
Ilhéus-Bahia

**Sérgio Murilo Ferreira Santos**

Universidade Paulista- UNIP  
Ilhéus-Bahia

**Thácio Passos de Souza**

Universidade Paulista- UNIP  
Ilhéus-Bahia

**RESUMO:** O envelhecimento é um processo natural que acarreta diversas mudanças fisiológicas, como a diminuição da massa muscular (sarcopenia), perda de força, flexibilidade e equilíbrio, além de alterações nas articulações, ossos e sistemas cardiovascular e nervoso. Essas mudanças podem levar à dependência funcional e à redução da qualidade de vida. O exercício físico, em geral, e o treinamento funcional,

em particular, emergem como ferramentas essenciais para mitigar os efeitos negativos do envelhecimento. A prática regular de exercícios promove a melhora da capacidade funcional, autonomia, saúde mental e bem-estar social dos idosos. Este estudo de revisão de literatura exploratória analisou os benefícios do treinamento funcional para idosos, com foco na melhora da capacidade funcional, saúde mental e prevenção de doenças crônicas. A pesquisa destacou a crescente população idosa e a importância de intervenções que promovam um envelhecimento saudável e ativo. O treinamento funcional, ao simular movimentos cotidianos, como sentar e levantar, subir escadas e carregar compras, contribui para a manutenção e melhora da capacidade funcional, permitindo que os idosos realizem suas atividades diárias com mais facilidade e segurança. Além disso, o treinamento funcional tem se mostrado eficaz na prevenção e tratamento da sarcopenia, melhora do equilíbrio, flexibilidade e prevenção de quedas, que são comuns nessa população. A prática regular de treinamento funcional também tem se mostrado eficaz na prevenção e tratamento de doenças crônicas comuns em idosos, como hipertensão arterial, diabetes

mellitus e osteoporose. Os exercícios funcionais podem ajudar a controlar a pressão arterial, melhorar a sensibilidade à insulina e aumentar a densidade mineral óssea, contribuindo para a saúde e bem-estar geral dos idosos. A adesão ao treinamento funcional por parte dos idosos é um fator crucial para o sucesso da intervenção. A individualização do treinamento, a supervisão profissional e o ambiente de apoio social são fatores que contribuem para a maior adesão e motivação dos idosos à prática de exercícios funcionais. Diante dos inúmeros benefícios do treinamento funcional para idosos, é fundamental que profissionais de educação física atuem na prescrição e supervisão de programas de treinamento funcional adaptados às necessidades individuais de cada idoso, visando a promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Treinamento Funcional; Benéficos, Idosos; Qualidade de vida.

## BENEFITS OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE LIVES OF ELDERLY PEOPLE: A LITERATURE REVIEW

**ABSTRACT:** Aging is a natural process that entails several physiological changes, such as decreased muscle mass (sarcopenia), loss of strength, flexibility, and balance, as well as changes in joints, bones, and cardiovascular and nervous systems. These changes can lead to functional dependence and reduced quality of life. Physical exercise, in general, and functional training, in particular, have emerged as essential tools to mitigate the negative effects of aging. Regular exercise promotes improved functional capacity, autonomy, mental health, and social well-being in older adults. This exploratory literature review analyzed the benefits of functional training for older adults, focusing on improving functional capacity, mental health, and preventing chronic diseases. The research highlighted the growing elderly population and the importance of interventions that promote healthy and active aging. Functional training, by simulating everyday movements such as sitting and standing, climbing stairs and carrying groceries, contributes to the maintenance and improvement of functional capacity, allowing the elderly to perform their daily activities with greater ease and safety. In addition, functional training has been shown to be effective in preventing and treating sarcopenia, improving balance and flexibility and preventing falls, which are common in this population. Regular practice of functional training has also been shown to be effective in preventing and treating chronic diseases common in the elderly, such as high blood pressure, diabetes mellitus and osteoporosis. Functional exercises can help control blood pressure, improve insulin sensitivity and increase bone mineral density, contributing to the overall health and well-being of older adults. Adherence to functional training by older adults is a crucial factor for the success of the intervention. Individualized training, professional supervision and a supportive social environment are factors that contribute to greater adherence and motivation among older adults to practice functional exercises. Given the numerous benefits of functional training for older adults, it is essential that physical education professionals act in the prescription and supervision of functional training programs adapted to the individual needs of each older adult, aiming to promote healthy and active aging.

**KEY-WORDS:** Functional Training; Benefits, Elderly; Quality of life.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que demanda atenção especial à saúde e qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, o treinamento funcional emerge como uma modalidade de exercício promissora, capaz de promover adaptações fisiológicas e funcionais relevantes para essa população. Estudos têm demonstrado que o treinamento funcional pode melhorar significativamente a capacidade funcional de idosos, incluindo o equilíbrio, a força muscular e a flexibilidade, aspectos cruciais para a autonomia e independência nessa fase da vida (Lima et al., 2021).

Além dos benefícios físicos, o treinamento funcional também tem se mostrado eficaz na promoção da saúde mental e emocional de idosos. A prática regular de exercícios funcionais está associada à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorar a autoestima e a qualidade do sono (Macedo et al., 2021). Esses benefícios psicossociais são especialmente relevantes para idosos, que muitas vezes enfrentam desafios como o isolamento social e a perda de entes queridos.

A capacidade funcional, definida como a habilidade de realizar atividades da vida diária de forma independente, é um dos principais determinantes da qualidade de vida em idosos. O treinamento funcional, ao simular movimentos cotidianos, como sentar e levantar de uma cadeira, subir escadas e carregar compras, contribui para a manutenção e melhora da capacidade funcional, permitindo que os idosos realizem suas atividades diárias com mais facilidade e segurança (Ribeiro Júnior; Fernandes, 2020).

A sarcopenia, caracterizada pela perda de massa e força muscular, é uma condição comum em idosos e está associada a um maior risco de quedas, fraturas e dependência funcional. O treinamento funcional, ao enfatizar exercícios multiarticulares e de alta intensidade, tem se mostrado eficaz na prevenção e tratamento da sarcopenia, promovendo o aumento da massa e força muscular em idosos (Lima, 2019).

O equilíbrio é um componente essencial da capacidade funcional e está intimamente ligado ao risco de quedas em idosos. O treinamento funcional, ao incluir exercícios que desafiam o equilíbrio estático e dinâmico, pode melhorar significativamente a estabilidade postural e reduzir o risco de quedas nessa população (Pitanga, 2014).

A flexibilidade, definida como a amplitude de movimento de uma articulação, é outro componente importante da capacidade funcional. O treinamento funcional, ao incluir exercícios de alongamento e mobilidade articular, pode melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimento em idosos, facilitando a realização de atividades diárias e reduzindo o risco de lesões (Colberg et al., 2016).

A prática regular de treinamento funcional também tem se mostrado eficaz na prevenção e tratamento de doenças crônicas comuns em idosos, como a hipertensão arterial, o diabetes mellitus e a osteoporose. Os exercícios funcionais podem ajudar a controlar a pressão arterial, melhorar a sensibilidade à insulina e aumentar a densidade mineral óssea, contribuindo para a saúde e bem-estar geral dos idosos (Amorim et al., 2023).

A adesão ao treinamento funcional por parte dos idosos é um fator importante para o sucesso da intervenção. Estudos têm demonstrado que a individualização do treinamento, a supervisão profissional e o ambiente de apoio social são fatores que contribuem para a maior adesão e motivação dos idosos à prática de exercícios funcionais (Freitas, 2021).

Apesar dos inúmeros benefícios do treinamento funcional para idosos, ainda existem lacunas no conhecimento científico sobre essa modalidade de exercício. Estudos futuros devem investigar os efeitos do treinamento funcional em diferentes populações de idosos, incluindo aqueles com comorbidades e limitações funcionais, além de explorar os mecanismos fisiológicos e moleculares envolvidos nas adaptações induzidas pelo treinamento funcional (Castro et al., 2021).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios do treinamento funcional para idosos, com foco na melhora da capacidade funcional, saúde mental e prevenção de doenças crônicas.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### O Envelhecimento

O envelhecimento da população é uma consequência de mudanças em diversos indicadores de saúde, como a diminuição da fecundidade, a redução da mortalidade e o aumento da expectativa de vida. Contudo, esse processo não ocorre de maneira uniforme entre todos os indivíduos, pois é influenciado por fatores como discriminação e exclusão ligadas ao gênero, etnia, racismo, condições sociais e econômicas, além da localização geográfica e do lugar de residência de cada um.

O organismo acaba sofrendo diversas modificações fisiológicas, os ossos passam por alterações em sua espessura, diminuindo a reabsorção óssea. O sistema articular, tem seus fluidos lubrificantes diminuídos entre as vértebras, gerando rigidez articular que pode provocar dores, devido a inflamações, que podem desencadear doenças como artrite, bursite e gotas (Vieira; Glashan, 2006).

O envelhecimento é um processo natural que envolve a diminuição gradual da reserva funcional dos indivíduos, conhecido como senescência. Em condições normais, essa diminuição não costuma causar problemas significativos. No entanto, em situações de sobrecarga, como doenças, acidentes ou estresse emocional, pode surgir uma condição patológica que exija assistência, chamada senilidade. É importante destacar que algumas das alterações resultantes desse processo podem ter seus impactos reduzidos por meio da adoção de um estilo de vida mais ativo.

O principal desafio na atenção ao idoso é ajudar essa população a redescobrir formas de viver com a melhor qualidade possível, mesmo diante das limitações que podem surgir ao longo do tempo. Essa busca por qualidade de vida se torna mais viável quando

a sociedade valoriza o contexto familiar e social, reconhecendo as potencialidades e a importância dos indivíduos mais velhos. Assim, muitas das dificuldades enfrentadas por essa faixa etária estão ligadas a uma cultura que não apenas desvaloriza, mas também impõe limitações ao seu potencial.

Após completar 50 anos, é comum notarmos uma diminuição progressiva da massa muscular, que geralmente varia entre 5% a 10% a cada década, resultando em aproximadamente 0,4kg perdidos por ano. O fenômeno em questão é conhecido como sarcopenia, caracterizando-se pela diminuição tanto em quantidade quanto em tamanho das fibras musculares, especialmente as de tipo II. Ele também implica no aumento de tecidos não contráteis, perda de unidades motoras, redução da atividade das enzimas glicolíticas e até mesmo na síntese de proteínas miofibrilares (Martinez; Camelier, Camelier, 2014).

Com a redução da massa muscular, ocorre também um declínio de aproximadamente 2% a 3% na taxa metabólica do indivíduo a cada década. Isso resulta em um acúmulo progressivo de gordura corporal, juntamente com. O sedentarismo pode aumentar o risco de desenvolver várias doenças, como doenças cardiovasculares, obesidade, problemas de colesterol, diabetes tipo 2, pressão alta e complicações metabólicas (Westcott, 2012).

Durante o processo de envelhecimento, é possível observar uma diminuição na funcionalidade dos idosos, acompanhada por diversas alterações no organismo, incluindo mudanças nas articulações, audição, medidas corporais, sistema endócrino, células, músculos, sistema nervoso, ossos, aspectos psicológicos, saúde cardiovascular, função hepática, sistema imunológico, e até mesmo transformações na pele e nos pelos (Silveira et al., 2010).

Dos 25 aos 65 anos, há uma redução significativa da massa muscular e de outros componentes do corpo, como a massa óssea, a água corporal e os músculos esqueléticos, sem afetar muito o percentual de gordura. O músculo é uma parte do corpo que é mais afetada pela perda durante o envelhecimento, sofrendo uma redução de cerca de 40%. A diminuição da massa muscular pode ser resultado da falta de atividades físicas, além de influências de hormônios, sistema endócrino, sistema nervoso, e outros fatores (Rossi; Sader, 2008).

Sobre as mudanças na composição física do corpo, observa-se um aumento do acúmulo de tecido adiposo ao redor do tronco, distribuído de forma centrípeta, envolvendo as vísceras e os órgãos. Como passar dos anos, é possível que ocorra uma diminuição no peso e na altura de uma pessoa devido a vários fatores, como mudanças no corpo, estilo de vida sedentário, presença de doenças crônicas e aspectos sociais. O catabolismo está associado às doenças agudas (Menezes et al., 2013). O processo de envelhecimento pode resultar em significativas mudanças no equilíbrio, na estabilidade corporal e no risco de quedas devido às mudanças nos ossos e músculos. Essas transformações podem impactar consideravelmente a capacidade de uma pessoa de realizar atividades comuns do dia a dia, como subir escadas, caminhar, dirigir, entre outras (Souza et al., 2017).

Além do mais a forma como o idoso se adapta as mudanças nessa fase da vida, envolve hábitos de sua vida e isso inclui as atividades de lazer, participação dos idosos em eventos sociais. A solidão devido a problemas financeiros, incapacidade física e falta de companhia podem desencadear a depressão, falar de qualidade de vida é considerar as emoções e seus reflexos na saúde do idoso (Penna; Santo, 2006).

## Envelhecimento e exercício físico

Envelhecimento é parte natural da vida de todos, então é esperado que ao atingirmos certa fase, haja mudanças e limitações gradualmente, dificultando algumas atividades diárias. Pois a capacidade da diminuição funcional ao longo da vida está ligada e é influenciada por diversos motivos e fatores sendo eles genéticos, estado psicoemocional e estilo de vida. Com a possibilidade de aumentar a durabilidade de algumas capacidades, é indicado que se faça exercícios ao longo da vida (Civinski et al., 2011).

Aponta-se que a prática regular de exercícios físicos é considerada uma ferramenta essencial para garantir a qualidade de vida do indivíduo, reduzindo as chances de desenvolver doenças. Condições de longo prazo, como doenças degenerativas crônicas, câncer, diabetes, obesidade, pressão alta e distúrbios cardiovasculares são destacados (Marcon; Gus; Neumann, 2011).

O principal desafio e preocupação dos idosos são sua mobilidade, flexibilidade e força. Essas capacidades funcionais são fundamentais e essenciais para o cotidiano dos idosos. O exercício físico é uma rotina saudável têm um impacto significativo na redução dos efeitos negativos relacionados à mobilidade devido a doenças crônicas. Indivíduos que se exercitam regularmente ou praticam alguma atividade física geralmente apresentam uma melhora na saúde e na funcionalidade em comparação com outros idosos da mesma faixa etária (Matsudo, 2001).

Os idosos de 60 anos que não praticam exercícios tendem a ter problemas de mobilidade e funcionalidade, enquanto aqueles que se exercitam regularmente apresentam melhorias na saúde metabólica, retardam o desenvolvimento de doenças crônicas e percebem melhorias na mobilidade e funcionalidade (Matsudo, 2001).

Estudos apontam os efeitos positivos da atividade física na pessoa idosa, como melhora da autoestima, autoconceito, autoimagem, depressão, ansiedade, insônia e na socialização. Mais recentemente os estudos evidenciam efeitos benéficos no processo cognitivo (memória, aprendizagem, atenção) e associação entre a atividade física e menor risco de demência, demência senil e doença de Alzheimer (LEANDRO, 2011).

Matsudo et al, (2001), sugerem que o exercício físico e a longevidade têm uma relação entre eles, porque foi observado que atletas que, mesmo não praticando exercícios físicos regularmente, possuem melhor condicionamento físico em relação a outros indivíduos que não praticam nenhum exercício físico (sedentários), e isso, provavelmente se dá devido ao histórico de realização de exercícios físicos de alta intensidade dos ex-atletas.

O exercício físico é extremamente benéfico para a saúde e qualidade de vida, e está diretamente relacionado à longevidade dos idosos. Sempre que estiver envolvido em uma atividade física, deve-se contar com a orientação de um profissional de Educação Física. Isso garante profissionalismo na execução dos exercícios e ajuda a evitar lesões ou quaisquer outros problemas derivados de falta de supervisão profissional (MAZINI FILHO et al., 2010).

Desse modo, o exercício físico auxilia no dia a dia do idoso, como equilíbrio, força, mobilidade e flexibilidade, condicionamento aeróbico, funcionalidade corporal e dentre várias fatores que influenciam diretamente na saúde e qualidade de vida do idoso, porque quando o idoso pratica um exercício físico, ele melhora sua força, tem um melhor equilíbrio, a musculatura fortalecida ajudar na sustentação do tronco (muitos idosos desenvolvem problemas de saúde ou possuem doenças crônicas nos ossos, principalmente na coluna), membros inferiores e superiores, melhora o condicionamento aeróbico e anaeróbico, influenciam a metabolização de gordura, ou seja, emagrecimento (UENO, 1999; COELHO et al., 2020; PROVINELLI et al., 2023).

Os exercícios físicos afetam não somente a questão metabólica e funcional, mas também o psicológico e social, pois em programas de treinamento, que os idosos estão envolvidos, possuem muitos programas sociais onde a interação social é frequente e quase obrigatória se o idoso quiser ter um bom desenvolvimento físico e mental, então de forma geral o exercício físico contribui tanto para saúde mental e física do idoso (UENO, 1999; COELHO et al., 2020; PROVINELLI et al., 2023).

Manter um envelhecimento ativo, diminui a taxa de mortalidade, reduz a gordura corporal e risco de sarcopenia, também previne doenças coronarianas, ajuda no controle da diabetes e hipertensão, reduzindo a eventualidade de demência, ansiedade e do estresse além de aumenta a autoestima e promove qualidade de vida (MACIEL, 2010).

A atividade física pode ser usada como forma de prevenção, manutenção, recreação e reabilitação para os idosos, os objetivos sejam eles físicos psíquicos, sociais ou afetivos, todos estão relacionados e devem ser tratados indistintamente (GEIS, 2003).

A prática regular de atividade física, previne o envelhecimento precoce, diminui a ocorrência de doenças, atrofias, problemas ósseos, articulares, musculares, cardiovasculares e respiratórios. Previne também possíveis modificações mentais, depressão e uso em excessivo de remédios, os exercícios ajudam a manter idoso ativo fisicamente e intelectualmente, auxilia ainda na manutenção do peso corporal, mobilidade, equilíbrio físico e emocional (GEIS, 2003).

## TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Tendo em vista o aumento da expectativa de vida da população idosa, associado ao processo de envelhecimento e seus impactos negativos, torna-se relevante mensurar

a qualidade de vida, o nível de saúde, as relações sociais e a independência dos idosos. Visto que o aumento na expectativa de vida da população não significa um aumento no tempo de qualidade de vida e saúde dos idosos.

Mediante o exposto, o conceito de qualidade de vida é definido como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. A definição de saúde é o estado de bem-estar físico, mental e social, e não necessariamente a ausência de doenças.

Ainda sob essa ótica, o conceito de bem-estar e de saúde na velhice é um equilíbrio entre a porção da capacidade funcional do idoso e a ausência de problemas em todas as dimensões, o que proporciona interação multidimensional entre independência na vida diária, saúde física e mental, independência econômica, suporte familiar e integração social.

Diante disso, é importante que o idoso tenha hábitos de vida mais saudáveis, a fim de garantir a manutenção e a prevenção de sua saúde física, mental, emocional, social e espiritual, sendo necessária a prática de exercícios físicos durante o processo de envelhecimento para minimizar as alterações fisiológicas, melhorar a capacidade motora e proporcionar benefícios sociais, psicológicos e físicos.

A inclusão de exercícios no estilo de vida de idosos, traz benefícios em curto prazo, quase que imediatos. Entre os inúmeros benefícios, é importante salientar a diminuição de quedas e fraturas, além de outros problemas de saúde como hipertensão, osteoporose, artrite e depressão. Os exercícios também diminuem a taxa de gordura e aumentam a força muscular. Idosos com uma boa aptidão física conseguem realizar as atividades básicas da vida diária sem depender de outras pessoas, conquistando autonomia (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Com isso, o treinamento funcional é capaz de desenvolver melhorias morfológicas, fisiológicas, psicológicas, bioquímicas e funcionais no idoso, aumentando o condicionamento cardiovascular, a força muscular, o equilíbrio, a resistência, a potência, a flexibilidade e a coordenação motora, entre outros fatores; além de ser responsável pelo aumento das variáveis da aptidão física, proporcionando maior capacidade funcional e reduzindo os riscos de quedas, com o fito de melhorar a realização de tarefas cotidianas.

Os participantes de um estudo relataram a existência de uma associação positiva entre atividade física e a sensação de bem estar e interação social. Confirmado a importância da atividade física para o bem estar psicológico, satisfação e felicidade dos idosos, indo em contraposição ao estereótipo de velhice doentia, para uma velhice com mais saúde, capacidade funcional e interação idoso – ambiente (SANTANA; MAIA, 2009).

Nesse sentido, o programa de treinamento funcional é capaz de proporcionar efeitos positivos na saúde mental e física de idosos. Isso melhora as habilidades diárias, como condicionamento aeróbico, força muscular dos membros inferiores e superiores, controle e coordenação motora, equilíbrio estático e dinâmico, sequência de movimentos, velocidade e amplitude de movimento.

## METODOLOGIA

### Métodos

A pesquisa é caracterizada como qualitativa, do tipo revisão de literatura de natureza básica exploratória.

### Procedimentos de busca

Para o procedimento serão utilizadas as seguintes etapas:

**Etapa 1:** Seleção de base de dados: a base de dados escolhida para esta revisão foi o Google Acadêmico.

**Etapa 2:** Definição de escritores, define-se com os descritores: “TREINAMENTO FUNCIONAL” e “IDOSOS”.

**Etapa 3:** Os critérios de inclusão e exclusão dos estudos:

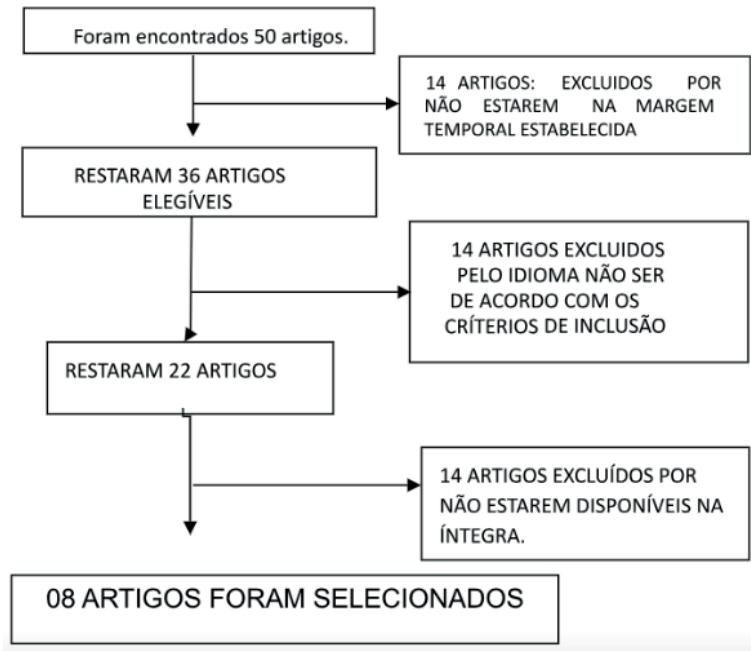
Critérios de inclusão:

- Artigos em português;
- Artigos publicados entre os anos de 2014 a 2024;
- Artigos que tratam sobre benefícios do treinamento funcional para pessoas idosas.
- Critérios de exclusão:
- Artigos que não estiverem disponíveis na íntegra;
- Artigos que sejam de revisão de literatura.

### Análise de dados

A partir dos estudos selecionados, inicialmente será realizada a leitura dos artigos em sua totalidade. Em seguida será realizada a síntese e discussão desses resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES



Com o aumento da expectativa de vida, a população idosa cresce gradativamente, atualmente representando 7% do total global (Oliveira, Santos, Bento-Torres, 2022). É importante destacar que, segundo o estudo de Araújo et al. (2019), o Brasil conta com cerca de 14 milhões de idosos, e essa tendência de crescimento é bastante clara. Em apenas 20 anos, esse número pode atingir impressionantes 31 milhões de idosos em 2025.

Braga (2019) destaca a importância de compreendermos que o envelhecimento é frequentemente descrito como um estado, muitas vezes categorizado como “terceira idade” ou mesmo “quarta idade”. No entanto, o envelhecimento deve ser visto como um processo gradual e diferenciado de degeneração que impacta todos os seres vivos, culminando inevitavelmente na morte do organismo.

Por essa razão, não é possível determinar com precisão o momento em que esse processo se inicia; sua velocidade e intensidade variam de pessoa para pessoa, dependendo das diferentes dimensões em que se encontram: biológica, psicológica ou sociológica (Braga, 2019).

Para abordar o treinamento funcional voltado ao cuidado do idoso, Andrade e Melo (2022) destacam que é fundamental reconhecer, desde o início, que o pico máximo de força muscular se alcança entre os 30 e 35 anos, tanto em homens quanto em mulheres. Após esse período, a força muscular começa a diminuir gradativamente, devido à redução da massa muscular e ao decréscimo no número e no tamanho das fibras musculares. Funcionalmente, observa-se uma diminuição de cerca de 20% na força muscular ao longo do intervalo entre os 22 e os 65 anos.

Silva et al. (2022) observaram que, após a terceira década de vida, pode ocorrer uma diminuição da força muscular de pelo menos 16,5%. Essa perda está associada, de forma direta, à imobilidade corporal restrita e ao desempenho físico. Em comparação com um jovem de 20 anos, homens de aproximadamente 65 anos apresentam uma redução de força de preensão de cerca de 20%, enquanto nas mulheres essa perda varia entre 2% e 20%.

Souza e colaboradores (2022) realizaram um estudo com idosos de 65 a 75 anos e trouxeram evidências de que o treinamento funcional é fundamental para reduzir a imobilidade e melhorar o desempenho físico, contribuindo significativamente para o aprimoramento do desempenho funcional e atlético nessa faixa etária.

Martins e Santos (2021) enfatizam que as recomendações de treinamento funcional desempenham um papel importante na melhoria e manutenção das alterações cardiovasculares. No entanto, é essencial que cada exercício leve em conta a especificidade do grupo e as características individuais de cada pessoa. Somente dessa maneira será possível desmistificar o paradigma da prática e seus benefícios, mesmo quando respaldados por estudos que confirmam essas vantagens.

Por fim, Teixeira e Amaral (2022) evidenciaram que o treinamento funcional em idosos pode prevenir quedas e lesões, além de melhorar significativamente a continuidade dos movimentos. Essas práticas promovem mudanças benéficas em diversos aspectos da aptidão funcional, impactando diretamente a qualidade de vida dessa população.

## CONCLUSÃO

Diante dessa revisão, podemos concluir que é muito importante a prática do treinamento funcional não apenas na juventude, mas sim, ao longo da vida. A prática constante de exercícios físicos mostra a importância na promoção de saúde e aumento na qualidade de vida do idoso, auxiliando na manutenção da capacidade funcional e aumento nas habilidades físicas e mentais que foram adquiridos ao longo da vida.

Dessa forma, é possível afirmar que o treinamento funcional tem um papel importante na promoção da saúde e longevidade dos idosos, retardando o declínio fisiológico por meio de um programa de exercícios, resultando em um envelhecimento saudável. Os estudos mostram que os treinamentos funcionais são uma opção viável e segura para a população idosa, trazendo melhorias significativas em diversos aspectos. Elementos que abrangem a saúde e o bem-estar dos idosos.

Os benefícios do treinamento funcional para a funcionalidade dos idosos são evidenciados principalmente pela melhoria no equilíbrio, o que promove uma maior autonomia física e reduz os riscos de incidentes, por exemplo.

Assim, no que diz respeito aos atributos dos métodos de treinamento funcional aplicados com segurança em idosos, destaca-se a necessidade de exercícios adaptados às

habilidades de cada pessoa, visando reduzir o risco de lesões. Nesse contexto, a atuação dos Profissionais de Educação Física se mostra necessária na prevenção de desafios resultantes da realização de atividades físicas regulares entre os idosos.

## REFERÊNCIAS

- AMORIM, P. R. S., et al. **Efeitos do exercício físico na pressão arterial de idosos hipertensos: uma revisão sistemática.** In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte- RBME, 2023.
- ANDRADE, D. P. de; MELLO, R. L. de. **Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso.** In: Caderno Intersaberes, n. 31, v. 11, p.31- 41, 2022.
- ARAÚJO, I. C. D.; TORETTTO, G. da S.; TOLEDO, T. A. C.; OLIVEIRA, M. J. de; FERREIRA, A. D.; OLIVEIRA, W. G. A. de. **Perfil sociodemográfico e qualidade de vida de idosos de um centro de referência do idoso do oeste paulista.** In: Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436. p. 17-23, 2009.
- BRAGA, T. de M. **Treinamento funcional como método para melhora da capacidade funcional em idosos: uma revisão de literatura.** In: Revista Saúde e Educação, v. 6, n. 2, p. 65-78, 2019.
- CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. de O. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** In: Revista UNIFEBE, Brusque, v. 1, n. 9, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaelectronicaunifebe/article/view/68>>. Acesso em: 08 nov. 2024.
- COELHO, H. S.; SALAES, B. C. M.; SOARES, L. L.; JÚNIOR, R. J. M. **Capacidade Funcional, indicativos de sarcopenia, risco de quedas e qualidade de vida entre idosos institucionalizados, idosos praticantes e não praticantes de exercício físico.** In: Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar, n. 2, v. 5, p. 81-96, 2020. Disponível em: <<https://revista.unifagoc.edu.br/multidisciplinar/article/view/725/729>>. Acesso> 15/11/2024.
- DINARDI, R. R.; RESENDE, E. da N.; COSTA, I. C.; VIDIGAL, J. M. S.; MARTINS-COSTA, H. C. **Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática.** In: Revista brasileira de ciência e movimento, n. 1, v. 30, p. 1-18, 2022. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/11486>>. Acesso: 15/11/2024.
- GEIS, P. P. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade:** Teoria e Prática. Porto Alegre: Artmed, ed. 5, p. 1-278, 2003. Disponível em: <<https://viewer.bibliotecaa.binpar.com/viewer/9788536316116>>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- GUIOTI, R. V.; CARVALHO, A. DOS S.; GARCIA JÚNIOR, J. R.; SHIGAKI, G.B.; SILVA, L. S. L. da; VILELA JÚNIOR, G. B.; ABDALLA, P. P. **A relevância do treinamento funcional para as capacidades físicas, funcionais e aspectos da saúde de idosos.** In: Revista Colloquium Vitae, n. 2, v. 13, p. 74- 89, 2021.
- LEAL, S. M. de O.; BORGES, E. G. S.; FONSECA, M. A.; ALVES JUNIOR, E. D.; CADER, S.; DANTAS, E. H. M. **Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas.** In: Revista Brasileira de Ciência e Movimento- Revista UCM, Taguatinga, n. 3, v. 17, p.61-69. 2009.

LEANDRO, C. J. D. **Bem-estar sujeitivo, auto-estima e autopercepções no domínio físico em idosos:** estudo comparativo entre idosos praticantes e não praticantes de atividade física regular. 2011. Dissertação de Mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.

Lima, L. M. **Efeitos do treinamento aeróbico na pressão arterial e glicemia de idosos com hipertensão e diabetes.** In: Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 24, p. 1-10, 2019.

MACIEL, M. G. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** In: Revista Motriz, revista educação física, n. 4, v. 16, p. 1-9, 2010. Disponível em: <[https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n4p1024/pdf\\_23](https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n4p1024/pdf_23)>. Acesso em: 15/11/2024.

MARCON, E. R.; GUS, I.; NEUMANN, C. R. **Impacto de um programa mínimo de exercícios físicos supervisionados no risco cardiometaabólico de pacientes com obesidade mórbida.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, n.5, v. 55, p. 331-338, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abem/a/qXCCm4Tj7qJK3HNrfsd58sR/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13/11/2024.

MARTINEZ, B. P.; CAMELIER, F. W. R.; CAMELIER, A. A. **Sarcopenia em idosos:** um estudo de revisão. Revista Pesquisa em Fisioterapia, n. 1, v. 4, p. 62-70, 2014. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/349>>. Acesso: 10/11/2024.

MARTINS, N. R. de A.; SANTOS, R. J. dos.; BARROS, M. P. S. S. **Impactos do treinamento funcional na qualidade de vida do idoso:** um estudo revisão bibliográfica integrativa, In: Repositório Universitário da Ánima- RUNA, p. 1-15, 2021. Disponível em: <<https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/921b505d-6d3c-4294-a996-6fe056023017/content>>. Acesso em: 11/10/2024.

MARTINS, R. C.; FLORIANO, S. E.; DOMINGUES, T. **Treinamento funcional para idosos:** um Olhar sobre o envelhecimento. In: Anais do Evento de Iniciação Científica Unibrasil- cadernos de resumos, n. 1, v. 5, p. 258. 2020. Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/article/view/4580/3884>>. Acesso em:11/11/2024.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, n. 1, v. 7, p. 2-13, 2001. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15/11/2024.

MAZINI FILHO, M. L.; ZANELLA, A.L.; AODAR, F. J.; SILVA, A. M. S.; SALGUEIRO, S. L.; MATOS, D. G. **Atividade física e envelhecimento humano:** a busca pelo envelhecimento saudável. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, n. 1, v. 7, p. 97-106, 2010. Disponível em: <<https://seer.ufp.br/index.php/rbceh/article/view/448/926>>. Acesso em: 20/10/2024.

PROVINELLI, S. F.; BARRETO, D. M.; CARVALH, D. de; PINTO, M. O. **Capacidade funcional de idosos associada à prática de exercícios físicos:** comparação entre iniciantes e praticantes. In: Revista Contemporânea, n.12, v.3, p. 31919-31939, 2023. Disponível em: <<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1080/2098>>. Acesso em: 23/10/2024.

ROSSI, E.; SADER, C. S. **Envelhecimento do sistema osteoarticular.** Einstein, n. 1, v. 6, p. 7-12, 2008. Disponível em: <<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/746Einstein%20Suplemento%20v6n1%20pS7-12.pdf>>. Acesso em: 08/09/2024.

SANTANA, M. da S.; MAIA, E. M. C. **Atividade Física e Bem-Estar na Velhice.** In: Revista Salud Pública. n. 2, v. 11, p. 225-236, 2009. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/rsap/2009.v11n2/225236/#ModalArticles>>. Acesso em: 24/11/2024.

OLIVEIRA, J. M. T. de; SANTOS, M. do S. B. BENTO-TORRES, N. V. O. **Efeitos dos exercícios mente-corpo sobre a saúde mental, cognitiva e funcional do idoso.** In: SILVA, E. da (org.). Produção de conhecimento científico na fisioterapia. Ponta Grossa, PR: Atena, 2022. cap. 4, p. 28-41. Disponível em: <https://livroaberto.ufpa.br/jspui/handle/prefix/1179>. Acesso em: 25/10/2024.

LIMA, R.V. N.; CARDOSO, I.; LIMA, L. E. M.; FERREIRA, J. S.; ALENCAR, G. P. **Efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosos:** uma revisão sistemática. In: *Research, Society and Development*, n. 12, v. 10, p. 1-10, 2021.

SILVA, A. A. L. da; SILVA, M. H. A. F.; SILVA, P. V. P. **Efeito do treinamento funcional no equilíbrio em idosos:** uma revisão integrativa de literatura. In: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício- RBPTEX, n. 103, v. 16, p. 244-253, 2022. Disponível em: <<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2567/1848>>. Acesso: 25/10/2024.

SILVEIRA, M. M.; PASQUALOTTI, A.; COLUSSI, E. L.; WIBELINGER, L. M. **Envelhecimento humano e as alterações na postura corporal do idoso.** In: Revista de atenção à saúde, n. 26, v.8, p. 52-58, 2010. Disponível em: <[https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1081](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1081)>. Acesso em: 08/09/2024.

SOUZA, L. H. R., BRANDÃO, J. C. S.; FERNANDES, A. K. C.; CARDOSO, B. L. C. **Queda em idosos e fatores de risco associados.** Revista de Atenção à Saúde, n. 54, v. 15, p. 55-60, 2017. Disponível em: <[https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/4804](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4804)>. Acesso em: 03/08/2024.

TEIXEIRA, L. C. de S.; AMARAL, J. M. V. do. **O Treinamento Funcional e seus Benefícios na Terceira Idade.** In: Revista Saúde e Educação, n. 1, v.7, p.85-101, 2022.

UENO, L. M. **A influência da atividade física na capacidade funcional:** envelhecimento. In: Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, n.1, v. 4, p. 57-68, 1999. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1025/1192>>. Acesso em: 25/10/2024.

VIEIRA, C. M.; GLASHAN, R. de Q. **Aspectos Gerais da Anatomia e Fisiologia do Envelhecimento:** uma abordagem para o Enfermeiro. In: Acta Paulista de Enfermagem, n.3, v. 9, p. 24-30,1996. Disponível em: <[https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles\\_xml/1982-0194apeS0103210019960009000167/1982-0194-ape-S0103\\_210019960009000167.pdf](https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194apeS0103210019960009000167/1982-0194-ape-S0103_210019960009000167.pdf)>. Acesso em: 08/11/2024.

WESTCOTT, W. L. **Resistance training is medicine:** effects of strength training on health. Current sports medicine reports, n.4, v.11, p. 209-216, 2012. Disponível em: <[https://journals.lww.com/acsmcsmr/Fulltext/2012/07000/Resistance\\_Trainng\\_is\\_.13.aspx](https://journals.lww.com/acsmcsmr/Fulltext/2012/07000/Resistance_Trainng_is_.13.aspx)>. Acesso em: 08/08/2022.