

O TREINAMENTO FÍSICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS – UMA REVISÃO INTEGRATIVA

PHYSICAL TRAINING ON THE FUNCTIONAL CAPACITY OF ELDERLY PEOPLE – AN INTEGRATIVE REVIEW

SANTOS, Karlison Tarcilio Moraes

ARAÚJO, Pedro Henrique de Assi

DOS SANTOS, Larissa Nascimento

RESUMO

O processo de envelhecimento é algo natural e inevitável, que por sua vez é acompanhado por diversas mudanças do corpo em diversas esferas, como a diminuição de massa muscular, força, dentre outros aspectos inerentes ao corpo humano. Portanto, faz-se importante um olhar para a pessoa idosa, a fim de proporcionar uma melhora na qualidade de vida e bem-estar do idoso. Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa, que usou como base de dados artigos dos anos 2020-2024 nas bases de dados BVS, PubMed e Capes, tendo como descritores de pesquisa: treinamento físico, qualidade de vida e envelhecimento. Este estudo possui como objetivo analisar, por meio de revisão integrativa, os efeitos do treinamento físico na capacidade funcional de pessoas idosas. Como resultados encontrados, pôde-se perceber que pessoas da terceira idade, praticantes de treinamento físico, apresentaram melhoras em suas capacidades e uma diminuição dos desgastes naturais, quando comparados aqueles que possuíam um estilo de vida sedentário, principalmente quando consideramos a independência e qualidade do processo de envelhecimento.

Palavras-chave: 1. Treinamento físico. 2. Qualidade de Vida. 3. Envelhecimento

ABSTRACT

The aging process is something natural and inevitable, which in turn is accompanied by several changes in the body in various spheres, such as the decrease in muscle mass, strength, among other aspects inherent to the human body. Therefore, it is important to look at the elderly in order to provide an improvement in the quality of life and well-being of the elderly. As an intervention tool, this study sought to bring a look focused on functional training and the benefits of practicing physical activity. This research is an integrative review, and its objective is to analyze the benefits of functional training in the elderly, focusing on improving these individuals. As results found, it was possible to notice that elderly people who practiced physical activity showed improvements in their capacities and a decrease in natural wear and tear, when compared to those who had a sedentary lifestyle.

Keywords: 1. Fistic training. 2. Quality of life. 3. Aging.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e progressivo que afeta diversas funções fisiológicas e biomecânicas do organismo, impactando a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos, o treinamento funcional pode melhorar a estabilidade articular e a amplitude de movimento levar a uma melhora no estímulo e controle neuromuscular (Souza, 2022).

Dentre essas estratégias, o treinamento funcional (TF) tem se destacado como uma abordagem eficaz para a manutenção da mobilidade, força, equilíbrio e mobilidade, com isso surge a preocupação de que estas pessoas entrem na terceira idade com qualidade de vida (Amâncio, 2022).

O treinamento funcional se diferencia por sua capacidade de trabalhar movimentos que fazem parte das atividades diárias, proporcionando ganhos não apenas em capacidade física, há evidências de que o treinamento funcional melhora a capacidade funcionais, físicas e de saúde para os idosos (Guioti, 2021).

Estudos apontam que a prática regular desse tipo de exercícios pode contribuir para a redução dos riscos de quedas, a melhora da postura, aumento da resistência muscular e benefícios psicológicos, como a redução da depressão e ansiedade. Desta outra forma, deve-se incentivar a atividade física regular (Mello, 2021).

Dessa forma, espera-se que os idosos mais ativos tenham melhor qualidade de vida, evidenciando a atividade física como fator protetor para um envelhecimento mais saudável (Rocha et al., 2024).

Diante deste contexto, esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa, e possui como objetivo analisar os efeitos do treinamento físico na capacidade funcional de pessoas idosas. Foram considerados como objetivos específicos: a) verificar como o treinamento funcional pode contribuir para a qualidade de vida da pessoa idosa; b) Investigar os principais efeitos do treinamento funcional aplicados à população idosa.

Diante do exposto, o estudo buscará responder a seguinte pergunta norteadora: De que maneira o treinamento físico contribui para a capacidade funcional em pessoas idosas, segundo a literatura científica recente?

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com abordagem qualitativa e exploratória, que possui como temática o “O Treinamento Físico na Capacidade Funcional de Pessoas Idosas”, para isso, foram utilizados para pesquisa as bases de dados a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Periódicos CAPES como fonte complementar, considerando como descritores da pesquisa: Treinamento funcional, qualidade de vida, envelhecimento.

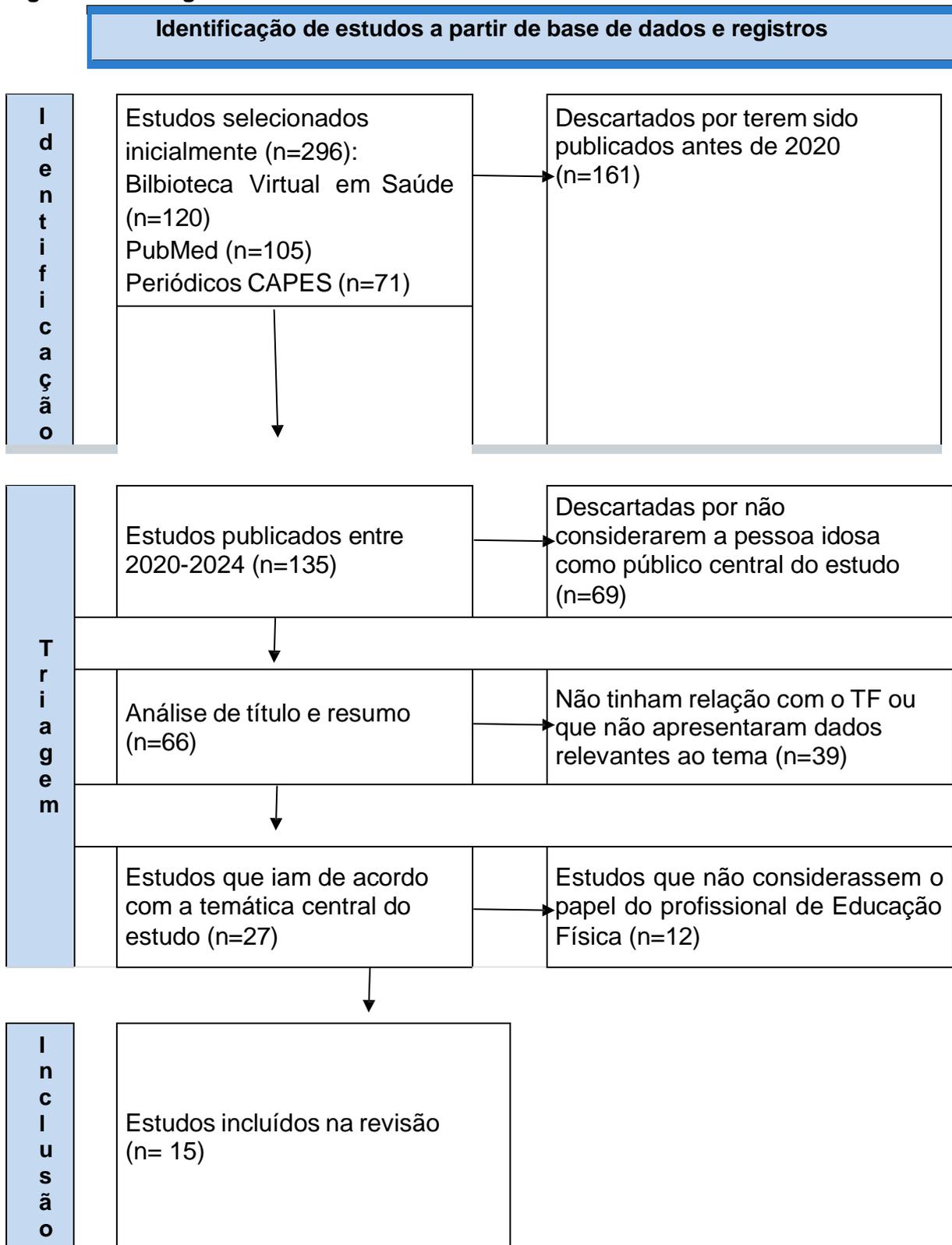
Foram considerados como critérios de inclusão: pesquisas realizadas entre 2020 a 2024, trabalhos realizados com pessoas da terceira idade, estudos que considerassem o treinamento físico como ferramenta de atuação para o bem-estar e pesquisas que considerassem a importância do exercício para o processo de envelhecimento e redução de seus impactos.

Para exclusão foram descartados: trabalhos publicados antes de 2020, pesquisas que não fossem de encontro com a temática desta pesquisa, artigos que não considerassem idosos como público-alvo e estudos que não apresentasse relação do exercício físico com qualidade de vida e bem-estar do idoso.

No primeiro momento, foram encontradas após utilização dos descritores da pesquisa, 296 publicações. Posteriormente, foram descartados 161 artigos por não serem consideradas publicações anteriores a 2020. Em seguida, dos 135 estudos restantes, 69 foram excluídos por terem sido realizados com o público-alvo diferente da proposta inicial. Para a análise de títulos e resumos, restaram 66 trabalhos, dos quais foram desconsiderados 39 pois não tinham relação com o treinamento físico como ferramenta de atuação ou que não apresentaram dados relevantes para o tema.

Após leitura completa dos estudos, triagem e delimitação, excluíram-se 12 artigos por desconsiderar o profissional de Educação Física como elemento essencial no processo de saúde e bem-estar da pessoa idosa, relacionando somente a outros profissionais da saúde. Por fim, resultaram 15 artigos para utilização dos dados para elaboração desta pesquisa. Após a triagem detalhada para a utilização dos artigos, foram realizados os passos conforme o Fluxograma 1, descrito abaixo.

Figura 1 – Fluxograma dos estudos realizados



Fonte – Autoria Própria (2025)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a síntese dos artigos, foram considerados os seguintes artigos, dispostos na Tabela 1.

Tabela 1 – Relação dos estudos utilizados para a pesquisa

Autores	Objetivo da Pesquisa	Resultados encontrados
ALEIXO, Guilherme Augusto de Souza. (2024)	Analisar os benefícios do treinamento funcional para idosos, visando as tarefas básicas e as com maior grau de dificuldade de se exercer.	Os artigos estudados e citados apresentaram uma variedade de testes, referências e resultados que evidenciam os inúmeros benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar no cotidiano do idoso.
ALMEIDA, B. L, SOUZA et al. (2020)	Avaliar a qualidade de vida dos idosos e pessoas em envelhecimento.	A prática da atividade física com idoso demonstrou influenciar a qualidade de vida.
AZEVEDO, Luís; RISCADO, Pedro; MAIA, Carlos (2022)	Conhecer a influência do envelhecimento ativo na qualidade de vida da pessoa idosa.	O envelhecimento ativo tem significativa influência na qualidade de vida da pessoa idosa.
CORONA, L. P. (2020).	Verificar os principais achados científicos sobre a prevenção de sarcopenia no idoso, com foco nas ações envolvendo nutrição e exercício físico.	Considerou-se a necessidade de uma equipe de saúde multiprofissional, a fim de desenvolver um plano individualizado de exercícios visando a prevenção e tratamento dessa condição.
DA SILVA, Arthur Ayrton Leonardo; SILVA, Marcelo Henrique Alves Ferreira; DA SILVA, Paulo Vitor Pereira (2022).	Identificar as evidências disponíveis na literatura que relacionam o efeito do treinamento funcional no equilíbrio de idosos.	Os estudos afirmam efeitos benéficos do treinamento funcional sobre os parâmetros de equilíbrio e realização das atividades da vida diária dos idosos.
DA VEIGA, Daiane de Oliveira Campos et al. (2021)	Avaliar a efetividade das ações de promoção à saúde da pessoa idosa.	O envelhecimento ativo deve ser envolvido no processo de cuidado para a maior

		efetividade das ações de promoção de saúde.
DE CAMARGO, Felipe Furquim; DE LIMA, Elizangela Cristina. (2023)	Demonstrar os impactos do envelhecimento no condicionamento físico do indivíduo.	O estudo demonstrou que o envelhecimento promove a diminuição gradual das capacidades físicas, sendo elas: aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular, resistência muscular e flexibilidade.
GUEDES, Miriam Maria Ferreira et al. (2023)	Compreender as modificações fisiológicas no processo de envelhecimento do idoso com sarcopenia.	É fundamental que os idosos, suas famílias e os profissionais de saúde trabalhem em conjunto para enfrentar esses desafios e garantir um envelhecimento saudável e ativo.
GUERRA, Maria de Fátima Santana de Souza et al. (2021)	Analisar a influência da atividade física no aspecto social dos idosos por meio de um levantamento bibliográfico.	A atividade física contribui positivamente para o envelhecimento saudável dos idosos e que, devido ao aumento da longevidade e à diminuição progressiva da taxa de natalidade, essa população aumentará nos próximos anos.
GUIOTI, Renan Vinícius et al. (2021)	Descrever a relevância do TF para manutenção e melhoria das capacidades funcionais, físicas e de saúde em idosos.	O TF é uma alternativa de exercício físico para ser utilizado pelos Profissionais de Educação Física de comprovada eficiência para aspectos da saúde.
JUNIOR, Anderson Luís Gomes Santana; PRÓSPERO, Viviani Gusmão	Elucidar os principais benefícios do treinamento resistido, para retardar e/ou coibir os efeitos negativos do envelhecimento.	Demonstrou-se que o treinamento resistido contribui diretamente com um envelhecimento saudável e com uma maior qualidade de

Moretto (2024)		vida.
OLIVEIRA, Shirley Tavares de. (2022)	Avaliar o impacto da sarcopenia na funcionalidade do idoso.	O estudo concluiu que há uma diferença e uma associação estatisticamente significativa entre a funcionalidade e os graus de sarcopenia.
ROCHA, José Nathan Fernandes et al. (2024)	Verificar a influência da prática regular de atividades físicas nos níveis de autonomia para o desempenho nas atividades da vida diária e atividades instrumentais da vida diária em idosos.	Os resultados do estudo indicaram que os idosos que apresentavam bons níveis de autonomia para o desempenho de suas atividades cotidianas enquanto os idosos sedentários apresentavam maior dificuldade e até mesmo dependência.
SANT' HELENA, Débora Pastoriza (2020)	Analisar a capacidade funcional e suas relações com o nível de atividade física e a aptidão física de idosos praticantes de exercício físico de um programa de extensão universitária.	A participação de idosos em programas que incluem práticas de atividade física influencia resultados positivos no nível de atividade física, da capacidade funcional e de aptidão física dos idosos, tornando-os mais independentes funcionalmente em seus cotidianos e propiciando um envelhecimento com maior qualidade de vida.
SILVA, Lidiane Jaíne da. (2021)	Identificar a influência do TF em idosos.	Observou-se que houve melhora quando comparado aqueles que não realizavam atividade física.

Considerando os achados deste estudo, observou-se que o treinamento funcional, atividade focada em exercícios multiarticulares, vem se destacando no contexto do envelhecimento saudável de acordo com Aleixo (2024), com aspectos que buscam a melhora na qualidade do movimento, além da força e

eficiência neuromuscular, sendo adaptado conforme a necessidade e realidade da pessoa idosa.

Para tal, estudo realizado com Junior e Próspero (2024) considera que as alterações fisiológicas decorrentes da terceira idade geram perdas na capacidade funcional, contribuindo para a dependência da pessoa idosa, fazendo necessárias medidas para promover a saúde e bem-estar destes indivíduos. De Camargo e De Lima (2023), em sua pesquisa, mostraram que idosos que praticam exercício físico apresentaram melhores níveis de resistência aeróbica, mobilidade física e flexibilidade em comparação aqueles que não praticam nenhuma atividade, sugerindo assim que há a melhora no desempenho funcional.

A promoção do envelhecimento ativo, segundo Rocha *et al.* (2024), envolve a conquista de uma qualidade de vida, possibilitando que pessoas idosas perceberam seu potencial para o bem-estar físico através do TF, além de impactar positivamente nos âmbitos social e mental. Deste modo, Guioti *et al.* (2021) também elucidam sobre a adoção de um estilo de vida saudável, que agregue a prática de exercícios multiarticulares e direcionados, que sejam voltados para a necessidade da vida diário da pessoa idosa.

No campo da saúde, a Educação Física aparece como uma grande aliada ao processo de envelhecimento, já que a OMS indica a necessidade de um envelhecer ativo, portanto, o profissional deve possuir o conhecimento das diferenças fisiológicas decorrentes da idade, buscando um treinamento físico adequado, a fim de uma melhora na qualidade de vida e bem-estar do indivíduo (De Camargo, De Lima, 2023).

O envolvimento de idosos em programas regulares de exercício físico vem a estimular o sistema neuromuscular, além de reduzir os declínios funcionais associados ao envelhecimento e contribuir para uma vida mais saudável e independente (Silva, 2021).

A estruturação de programas de treinamento para o sistema neuromuscular, tem sido baseada na funcionalidade, muitas vezes com o uso de exercícios e movimentos considerados funcionais para as necessidades específicas da vida diária do idoso, esse conceito de treinamento é, atualmente, denominado treinamento funcional (Rocha *et al.*, p.2, 2024). Este tipo de treinamento se baseia na execução de movimentos em múltiplos planos e eixos,

coordenados, multiarticulares, cujo objetivo é melhorar a capacidade funcional do praticante (Guioti *et al.*, 2021).

Os resultados indicaram que os idosos ativos apresentavam bons níveis de autonomia para o desempenho de suas atividades cotidianas enquanto os sedentários apresentavam maior dificuldade e até mesmo dependência (Rocha *et al.*, 2024). Da mesma forma, Da Silva, Silva e Da Silva (2022) apresentaram resultados na melhoria do equilíbrio em idosos, os efeitos do TF obtiveram ganhos nas atividades de vida diária, apresentando ganhos na realização de tarefas, contribuindo para autonomia e o cotidiano como um todo.

Almeida *et. al* (2020) também demonstrou que idosos envolvidos regularmente em atividades possuem menor risco de desenvolver alguma patologia ou incapacidade, e que grande parte dos entrevistados demonstrou o medo de morrer, quando questionados sobre a morte, resultado confirmado por este estudo.

Além destes ganhos, Aleixo (2024) observou que houve melhora na estabilidade e prevenção de quedas através de intervenções realizadas através do TF, tais fatores são de extrema importância na população idosa, estimulando na coordenação motora, apontando para a percepção positiva no bem-estar físico e qualidade de vida em pessoas idosas.

O TF tem como objetivo o desenvolvimento da funcionalidade do corpo humano, proporcionando melhora da habilidade e capacidade funcional, realizando atividades físicas que ajudem na realização de funções cotidianas ou desportivas com autonomia e segurança (Amâncio, 2022).

A aplicação adequada do treinamento funcional em indivíduos idosos, pode trazer benefícios no desempenho das atividades de vida diária, proporcionando melhora na qualidade de vida e bem-estar, além de mais segurança e equilíbrio se bem estruturada pelos profissionais de Educação Física (Da Silva, Silva, Da Silva, 2022).

Portanto, cabe ao profissional incluir um programa de exercícios, uma vez que o treinamento físico na capacidade funcional de idosos pode vir a contribuir na promoção da saúde, aumentando o equilíbrio e diminuindo assim o risco de quedas, prevenindo os agravos de saúde comuns da terceira idade (Oliveira, 2022).

CONCLUSÃO

O processo do envelhecimento é algo inerente ao ser humano, no qual é algo natural e inevitável. Contudo, o estado em que este envelhecer será, em questão de qualidade, está diretamente ligado ao estilo de vida da pessoa idosa, podendo assim influenciar o bem-estar destes indivíduos.

Para este contexto, o treinamento físico se mostrou um grande aliado positivo neste processo, principalmente quando se fala de ferramenta de melhoria da qualidade de vida de idosos.

Ganhos como o aumento de força, além de um menor risco de comorbidades, se mostraram eficazes quando consideramos que são ganhos que auxiliam na diminuição de quedas ou até mesmo de independência da pessoa idosa, além disso, o treinamento orientado também se mostrou benéfico por poder trabalhar exercícios voltados para a vida diária do idoso, fazendo com que exista uma melhora na qualidade de vida.

O treinamento funcional vem como um aliado na promoção da independência da pessoa idosa, auxiliando-a a ser capaz de realizar movimentos do seu dia a dia com segurança e eficiência. Além disso, o exercício também se mostrou eficaz na redução das comorbidades inerentes ao processo de envelhecimento.

Portanto, sabemos que há um declínio natural das capacidades motoras na terceira idade, sendo a atividade física um aliado terapêutico para que estas perdas sejam minimizadas. Para tal, cabe ao profissional de Educação Física atuar na forma de qualidade de vida e bem-estar, a fim de melhorar a expectativa de vida da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

ALEIXO, Guilherme Augusto de Souza. **A importância do treinamento funcional no cotidiano dos idosos: uma revisão literária.** 2024.

ALMEIDA, B. L, SOUZA, M. E. B. F, ROCHA, F. C, FERNANDES, T. F, EVANGELISTA, C. B, RIBEIRO, K. S. M. A. Quality of life of elderly people who practice physical activities/**Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física.** Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online. 2020;12:432-6.

AZEVEDO, Luís; RISCADO, Pedro; MAIA, Carlos. **A influência do envelhecimento ativo na qualidade de vida da pessoa idosa:** revisão integrativa da literatura. 2022.

CORONA, L. P. **Prevenção da sarcopenia no idoso.** Revista Kairós-Gerontologia, v. 23, p. 117-127, 2020.

DA SILVA, Arthur Ayron Leonardo; SILVA, Marcelo Henrique Alves Ferreira; DA SILVA, Paulo Vitor Pereira. **Efeito do treinamento funcional no equilíbrio em idosos: uma revisão integrativa de literatura.** RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 16, n. 103, p. 244-253, 2022.

DA VEIGA, Daiane de Oliveira Campos et al. **A promoção de saúde e seus impactos no envelhecimento ativo sob a ótica da teoria de Nola j. Pender:** um relato histórico. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 1, p. 3240-3257, 2021.

DE CAMARGO, Felipe Furquim; DE LIMA, Elizangela Cristina. **Os Impactos do envelhecimento no condicionamento físico: uma análise das atuais diferenciações por faixas etárias dos índices da Portaria do Comando-Geral 076/2016 PMPR.** RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218, v. 4, n. 6, p. e463388-e463388, 2023.

GUEDES, Miriam Maria Ferreira et al. **Modificações Fisiológica No Processo De Envelhecimento Do Idoso.** Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 5, p. 900-924, 2023.

GUERRA, Maria de Fátima Santana de Souza; SOUZA, Jaciara Pinheiro de; PORTO, Murilo de Jesus; ARAUJO, Ana Mara Borges; NASCIMENTO, Maciel Borges; ANDRADE, Walber Barbosa de et al. **Contribuições do treinamento funcional no envelhecimento dos idosos.** Research, Society and Development, v. 10, n.1,p. 1-7, 2021

GUIOTI, Renan Vinícius et al. **A relevância do treinamento funcional para as capacidades físicas, funcionais e aspectos da saúde de idosos.** In: Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436. 2021. p. 74-89.

JUNIOR, Anderson Luís Gomes Santana; PRÓSPERO, Viviani Gusmão Moretto. **Benefícios do treinamento funcional no processo de envelhecimento.** Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, v. 40, n. especial, p. 7-29, 2024.

OLIVEIRA, Shirley Tavares de. **Impacto da sarcopenia na funcionalidade do idoso. 2022. 65f.** Dissertação (Mestrado em Gerontologia) -Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2022. Organização Mundial de Saúde. The uses of epidemiology in the study of the elderly. Geneva: WHO; 1984

ROCHA, José Nathan Fernandes et al. **Comparativo De Qualidade De Vida Entre Idosos Sedentários E Praticantes Do treinamento funcional.** Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v. 13, n. 1, p. 1-8, 2024.

SANT' HELENA, Débora Pastoriza. **Capacidade funcional de idosos ativos e sua relação com o nível de aptidão física.** 2020. 57f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) -Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

SILVA, Lidiane Jaíne da. **Perfil e aptidão física de um grupo de mulheres idosas que praticam atividade física regular em uma academia de musculação.** 2021. 19f. Trabalho de Conclusão (Curso de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grandedo Norte,Natal, 2021.