

OS EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA INDEPENDÊNCIA DE IDOSOS

THE EFFECTS OF FUNCTIONAL TRAINING ON THE INDEPENDENCE OF ELDERLY PEOPLE

LOS EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN LA INDEPENDENCIA DE LAS PERSONAS MAYORES

Ana Clara Moreira Bezerra¹
Erise Vaneide Ramos de Sousa Soares²
Roman da Silva Barros Filho³
Jaiany Gomes de Souza⁴
Wendson Aguiar Negrão⁵
Felipe Lorrán Dâmaso Alves⁶

RESUMO: O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impõe desafios crescentes às políticas públicas de saúde, especialmente no que concerne à manutenção da capacidade funcional e da independência das pessoas idosas. Neste contexto, o treinamento funcional emerge como uma estratégia de intervenção eficaz, por envolver movimentos multiplanares que simulam as demandas das atividades de vida diária (AVD). O presente estudo teve como objetivo evidenciar os benefícios dos exercícios de treinamento funcional para a terceira idade, com ênfase na autonomia, no equilíbrio, na saúde muscular e na qualidade de vida. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo-exploratório, com busca realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) durante os meses de agosto e setembro de 2025. Foram utilizados como descritores os termos "benefícios", "treinamento funcional", "pessoa idosa" e "profissional de educação física", combinados com o operador booleano AND. Dos 402 estudos inicialmente identificados, seis foram selecionados após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados indicaram que o treinamento funcional promove melhorias significativas no equilíbrio estático e dinâmico, na força e massa muscular, na flexibilidade, na mobilidade funcional e na redução do risco de quedas. Adicionalmente, foram observados benefícios psicossociais relevantes, como melhora da autoestima, do humor e do bem-estar emocional. Conclui-se que a prática regular e orientada do treinamento funcional representa uma estratégia segura, eficaz e acessível para promover o envelhecimento ativo e a independência funcional das pessoas idosas, devendo ser incentivada por profissionais de saúde e de educação física.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo. Treinamento Funcional. Idosos. Capacidade Funcional. Qualidade de Vida. Profissional de Educação Física.

¹ Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

² Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³ Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴ Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵ Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶ Profissional de Educação Física, Especialista em Docência do Ensino Superior e Educação Física Escolar, Docente do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: Population aging is a global phenomenon that poses increasing challenges to public health policies, particularly regarding the maintenance of functional capacity and independence among elderly individuals. In this context, functional training emerges as an effective intervention strategy, as it involves multiplanar movements that simulate the demands of activities of daily living (ADL). This study aimed to highlight the benefits of functional training exercises for seniors, with emphasis on autonomy, balance, muscular health, and quality of life. This is a narrative literature review with a descriptive-exploratory approach, conducted through searches in the Virtual Health Library (BVS) during August and September 2025. The descriptors used were "benefits," "functional training," "elderly," and "physical education professional," combined with the Boolean operator AND. Of the 402 initially identified studies, six were selected after applying inclusion and exclusion criteria. Results indicated that functional training promotes significant improvements in static and dynamic balance, muscle strength and mass, flexibility, functional mobility, and fall risk reduction. Additionally, relevant psychosocial benefits were observed, such as improvements in self-esteem, mood, and emotional well-being. It is concluded that regular and guided functional training practice represents a safe, effective, and accessible strategy to promote active aging and functional independence among the elderly, and should be encouraged by health and physical education professionals.

Keywords: Active Aging. Functional Training. Elderly. Functional Capacity. Quality of Life. Physical Education Professional.

RESUMEN: El envejecimiento poblacional es un fenómeno global que plantea desafíos crecientes a las políticas de salud pública, especialmente en lo que respecta al mantenimiento de la capacidad funcional y la independencia de los adultos mayores. En este contexto, el entrenamiento funcional surge como una estrategia de intervención eficaz, al involucrar movimientos multiplanares que simulan las demandas de las actividades de la vida diaria (AVD). Este estudio tuvo como objetivo destacar los beneficios de los ejercicios de entrenamiento funcional para la tercera edad, con énfasis en la autonomía, el equilibrio, la salud muscular y la calidad de vida. Se trata de una revisión narrativa de la literatura, de carácter descriptivo-exploratorio, con búsqueda realizada en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) durante los meses de agosto y septiembre de 2025. Se utilizaron como descriptores los términos "beneficios", "entrenamiento funcional", "adultos mayores" y "profesional de educación física", combinados con el operador booleano AND. De los 402 estudios inicialmente identificados, seis fueron seleccionados tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados indicaron que el entrenamiento funcional promueve mejoras significativas en el equilibrio estático y dinámico, la fuerza y masa muscular, la flexibilidad, la movilidad funcional y la reducción del riesgo de caídas. Adicionalmente, se observaron beneficios psicosociales relevantes, como mejora de la autoestima, el estado de ánimo y el bienestar emocional. Se concluye que la práctica regular y orientada del entrenamiento funcional representa una estrategia segura, eficaz y accesible para promover el envejecimiento activo y la independencia funcional de los adultos mayores.

Palabras clave: Envejecimiento activo. Entrenamiento funcional. Adultos mayores. Capacidad funcional. Calidad de vida. Profesional de educación física.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui um dos fenômenos demográficos mais expressivos do século XXI. No Brasil, de acordo com projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), a população com 60 anos ou mais deverá superar 30% do

total de habitantes até 2050, configurando um cenário que impõe desafios consideráveis tanto ao sistema de saúde quanto às políticas de proteção social.

Esse crescimento acelerado do segmento de pessoas idosas reflete não apenas os avanços da medicina e a redução da mortalidade, mas também as profundas transformações no estilo de vida e nos padrões de fecundidade observados nas últimas décadas (MOREIRA et al., 2014).

Nesse contexto, a manutenção da capacidade funcional das pessoas idosas torna-se uma prioridade de saúde pública. A capacidade funcional compreende a habilidade do indivíduo de executar com autonomia as atividades de vida diária (AVD), como levantar-se da cama, subir escadas, carregar objetos, deambular com segurança e realizar tarefas domésticas básicas. Quando essa capacidade é comprometida, instala-se a dependência funcional, que representa uma das maiores preocupações da população idosa e de seus familiares, além de implicar elevados custos ao sistema de saúde (RESENDE-NETO et al., 2016).

O processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas progressivas e inevitáveis, como a redução da massa muscular — fenômeno denominado sarcopenia —, o declínio da força e da potência muscular, a diminuição da flexibilidade articular, a piora do equilíbrio estático e dinâmico, e a redução da capacidade aeróbica. Tais alterações, quando não mitigadas por intervenções adequadas, aumentam substancialmente o risco de quedas, fraturas e hospitalizações, comprometendo de forma significativa a qualidade de vida das pessoas idosas (GALVÃO; OLIVEIRA; BRANDÃO, 2019).

Diante desse panorama, a prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida pela literatura científica como um dos principais instrumentos para retardar o declínio funcional associado ao envelhecimento. Dentre as modalidades disponíveis, o treinamento funcional destaca-se por sua abordagem integrativa e aplicada, na medida em que prioriza movimentos multiplanares e multiarticulares que reproduzem as exigências das tarefas cotidianas, diferentemente dos exercícios tradicionais de musculação, que frequentemente isolam grupos musculares específicos (SILVA et al., 2019).

O treinamento funcional baseia-se no princípio da especificidade do treinamento, pressupondo que a melhora do desempenho nas AVD é alcançada por meio da prática de exercícios que mimetizam os padrões de movimento envolvidos nessas atividades. Exercícios como agachamentos, levantamentos do solo, deslocamentos laterais, saltos de baixo impacto e equilíbrio unipodal são comumente empregados nessa modalidade, podendo ser realizados com

o peso corporal ou com o auxílio de equipamentos como bolas suíças, elásticos, cones e steps (SOUZA; RAMOS; GOMES, 2018).

Além dos benefícios físicos, crescentes evidências apontam para os efeitos positivos do treinamento funcional sobre a saúde mental e o bem-estar psicossocial das pessoas idosas. A prática regular de exercícios físicos está associada à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, à melhora da autoestima e da autoimagem, ao fortalecimento dos vínculos sociais e ao aumento da sensação subjetiva de felicidade e bem-estar.

Esse conjunto de efeitos é mediado, em parte, pela liberação de neurotransmissores e hormônios como a endorfina, a serotonina e a dopamina durante a atividade física (SOUZA et al., 2022).

Embora a literatura sobre o tema venha crescendo de forma expressiva nas últimas décadas, ainda persiste uma lacuna em relação à sistematização e à síntese das evidências disponíveis sobre os efeitos específicos do treinamento funcional na independência e na qualidade de vida de pessoas idosas no contexto brasileiro. Nesse sentido, o presente estudo propõe-se a contribuir para o preenchimento dessa lacuna, por meio de uma revisão narrativa da literatura que compile, analise e discuta os principais achados científicos sobre o tema.

O problema de pesquisa que orienta este estudo pode ser enunciado da seguinte forma: Quais são os efeitos e benefícios do treinamento funcional para a manutenção da independência e da qualidade de vida de pessoas idosas? A partir dessa questão norteadora, este artigo tem como objetivo geral evidenciar os benefícios dos exercícios de treinamento funcional para a terceira idade.

Como objetivos específicos, pretende-se: (a) identificar os principais efeitos do treinamento funcional sobre as capacidades físicas das pessoas idosas; (b) analisar as repercussões do treinamento funcional sobre a saúde mental e o bem-estar psicossocial; (c) discutir o papel do profissional de Educação Física no planejamento e na supervisão desse tipo de treinamento para a população idosa.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Envelhecimento e suas Implicações Funcionais

O envelhecimento humano é um processo multidimensional, progressivo e irreversível, caracterizado por modificações biológicas, psicológicas e sociais que se interrelacionam de

forma complexa. Do ponto de vista biológico, o envelhecimento é marcado pela diminuição gradual da eficiência dos sistemas orgânicos, incluindo o sistema musculoesquelético, cardiovascular, nervoso e endócrino. Essas alterações têm impacto direto sobre a capacidade funcional do indivíduo, reduzindo sua habilidade para executar com autonomia as tarefas cotidianas (MOREIRA et al., 2014).

A sarcopenia, definida como a perda progressiva e generalizada de massa muscular esquelética e força associada ao envelhecimento, representa uma das alterações fisiológicas mais impactantes nesse processo. Estima-se que os indivíduos percam entre 3% e 8% de massa muscular por década após os 30 anos, com uma aceleração significativa após os 60 anos. Essa perda compromete não apenas a força e a potência muscular, mas também a estabilidade articular, o controle postural e a capacidade de realizar movimentos funcionais com segurança e eficiência (GUIDO; COSTA, 2022).

Paralelamente à sarcopenia, o processo de envelhecimento é acompanhado pela redução da flexibilidade articular, fenômeno relacionado às alterações na composição do colágeno, à diminuição da elasticidade dos tecidos moles e à redução da amplitude de movimento das articulações. A rigidez articular resultante limita a execução de movimentos essenciais para as AVD, como agachar-se para pegar objetos do chão, alcançar itens em prateleiras elevadas ou calçar sapatos com autonomia.

A combinação de sarcopenia e rigidez articular contribui para o aumento do risco de quedas, que constituem uma das principais causas de hospitalização, morbidade e mortalidade entre pessoas idosas (SOUZA; RAMOS; GOMES, 2018).

O equilíbrio, tanto estático quanto dinâmico, também sofre deterioração significativa com o avanço da idade. Esse declínio resulta de alterações em múltiplos sistemas sensoriais e motores, incluindo o sistema vestibular, a visão, a propriocepção e o tempo de resposta neuromuscular. A perda do equilíbrio é um fator de risco independente para quedas em pessoas idosas, e sua manutenção ou recuperação representa um objetivo central das intervenções de exercício físico direcionadas a essa população (PEREIRA et al., 2017).

Treinamento Funcional: Conceitos e Fundamentos

O treinamento funcional pode ser definido como uma modalidade de exercício físico que enfatiza movimentos integrados e multiplanares, visando ao aprimoramento das

habilidades motoras necessárias para a realização segura e eficiente das atividades da vida diária. Diferentemente do treinamento de força tradicional, que frequentemente envolve exercícios isolados em máquinas e aparelhos, o treinamento funcional prioriza padrões de movimento globais que recrutam simultaneamente múltiplos grupos musculares e articulações, estimulando também o sistema nervoso e os mecanismos de controle postural e proprioceptivo (RESENDE-
NETO et al., 2016).

Os princípios que fundamentam o treinamento funcional incluem a especificidade do treinamento — segundo a qual as adaptações fisiológicas são específicas ao tipo de exercício praticado —, a progressividade — que prevê o aumento gradual da complexidade e da intensidade dos estímulos ao longo do tempo —, e a individualidade biológica.

A individualidade biológica reconhece as diferenças entre os indivíduos em termos de capacidade física, histórico de lesões, comorbidades e objetivos de treinamento. A aplicação desses princípios é fundamental para garantir a eficácia e a segurança do treinamento funcional na população idosa (FARIAS et al., 2015).

Entre os exercícios mais frequentemente empregados no treinamento funcional para pessoas idosas, destacam-se: agachamentos livres e assistidos, levantamentos do solo, exercícios de equilíbrio unipodal, marcha sobre superfícies instáveis, exercícios de coordenação motora com bolas e cones, alongamentos funcionais e exercícios de mobilidade articular. Tais atividades podem ser realizadas com o peso corporal ou com o auxílio de equipamentos de baixo custo, o que confere ao treinamento funcional uma vantagem logística em relação a outras modalidades de exercício (SOUZA; RAMOS; GOMES, 2018).

A Importância do Profissional de Educação Física

A presença e a atuação do profissional de Educação Física são elementos indispensáveis para a implementação segura e eficaz do treinamento funcional com pessoas idosas. Cabe a esse profissional realizar a avaliação física inicial do praticante, considerando suas capacidades funcionais, limitações físicas, histórico de lesões e objetivos individuais.

Cabe também a esse profissional planejar e periodizar o programa de treinamento de acordo com os princípios científicos do exercício; monitorar a execução dos movimentos, corrigindo posturas inadequadas e prevenindo lesões; e ajustar progressivamente a intensidade e a complexidade dos exercícios ao longo do tempo (SILVA et al., 2019).

No contexto do envelhecimento, o profissional de Educação Física deve possuir conhecimentos específicos sobre a fisiologia do envelhecimento, as condições crônicas mais prevalentes nessa faixa etária — como hipertensão arterial, diabetes mellitus, osteoporose e osteoartrite — e as adaptações necessárias nos protocolos de treinamento para cada situação clínica.

A integração entre o profissional de Educação Física e a equipe multiprofissional de saúde — composta por médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos — é fundamental para garantir uma abordagem integral e centrada nas necessidades da pessoa idosa (GALVÃO; OLIVEIRA; BRANDÃO, 2019).

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de método descritivo-exploratório, que relaciona e agrega resultados e contextos diversos sobre a temática do treinamento funcional na terceira idade. A revisão narrativa é uma modalidade de pesquisa bibliográfica que busca analisar e discutir o desenvolvimento do conhecimento sobre determinado tema, sem a necessidade de reprodutibilidade metodológica rigorosa, como nas revisões sistemáticas e metanálises (SOUZA et al., 2017).

Essa abordagem mostrou-se adequada aos propósitos do presente estudo, dado o caráter exploratório da questão de pesquisa e a intenção de proporcionar uma visão ampla e contextualizada sobre os benefícios do treinamento funcional para pessoas idosas.

A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante os meses de agosto e setembro de 2025. A BVS reúne bases de dados de abrangência nacional e internacional, como a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), a base de dados do *Index Medicus Latino-Americano* (IMLA), e oferece acesso a publicações indexadas no *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), constituindo-se em uma fonte de pesquisa de grande relevância para estudos na área de saúde e atividade física.

Como estratégia de busca, foram utilizados os seguintes descritores controlados: "benefícios", "treinamento funcional", "pessoa idosa" e "profissional de educação física". Os termos foram cruzados com o auxílio do operador booleano AND, utilizando o método de busca avançada com categorização por título, resumo e assunto. Essa estratégia permitiu a

identificação de um corpus inicial de publicações potencialmente relevantes para os objetivos da pesquisa (Tabela 1).

Tabela 1. Estratégia de busca utilizada nas bases de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Estudos Encontrados
BVS	benefícios AND treinamento funcional AND idosos AND profissional de educação física	402

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

Foram estabelecidos critérios de inclusão e de exclusão para orientar a seleção dos estudos. Como critérios de inclusão, consideraram-se: (a) estudos que abordavam a temática do treinamento funcional aplicado a pessoas idosas; (b) redigidos em língua portuguesa; (c) disponíveis para download gratuito; (d) publicados no intervalo de 2014 a 2024. Em contrapartida, foram excluídos os estudos que: (a) não atendiam ao objetivo da pesquisa; (b) estavam redigidos em línguas estrangeiras; (c) encontravam-se fora do período estipulado; (d) apresentavam-se de forma incompleta; ou (e) requeriam pagamento para acesso.

O processo de seleção dos estudos seguiu etapas sequenciais. No levantamento inicial, foram identificados 402 estudos potencialmente relacionados à temática. Em uma primeira etapa, aplicou-se o filtro de texto completo disponível, resultando na exclusão de 368 estudos.

Em seguida, aplicou-se o filtro de idioma — apenas publicações em língua portuguesa — excluindo-se 19 artigos adicionais. Posteriormente, o filtro de período de publicação resultou na exclusão de mais 9 artigos. Após a aplicação de todos os critérios de elegibilidade, seis artigos permaneceram para análise detalhada, constituindo a base empírica desta revisão.

A análise dos artigos selecionados foi realizada de forma qualitativa, com leitura integral dos textos, identificação dos objetivos, metodologia e principais resultados de cada estudo, e síntese das informações em quadro comparativo. A discussão dos achados foi conduzida à luz do referencial teórico previamente estabelecido, buscando identificar convergências, divergências e lacunas na literatura disponível.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No levantamento inicial, foram identificados 402 estudos potencialmente relacionados à temática investigada. Após a aplicação sequencial dos critérios de elegibilidade — texto

completo disponível, idioma português e período de publicação entre 2014 e 2024 —, seis artigos foram selecionados para análise detalhada. O Quadro 1 apresenta a síntese dos estudos incluídos na presente revisão, com informações sobre título, autores, ano de publicação, objetivo, método e principais resultados.

Quadro 1: Apresentação da síntese de artigos incluídos na Revisão Narrativa.

Título	Autor(es)/Ano	Objetivo	Método	Resultados
Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos.	MOREIRA et al., (2014)	Revisar a relação entre atividade física e envelhecimento na interface com a autonomia funcional.	Revisão Integrativa qualitativa, analítica e descritiva.	A prática sistematizada de atividades físicas promoveu manutenção da saúde, autonomia e independência das pessoas idosas.
Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados.	PEREIRA et al., (2017)	Verificar a influência de protocolo de treinamento funcional sobre equilíbrio e funcionalidade.	Estudo qualitativo, quantitativo, descritivo.	Melhora do equilíbrio estático e dinâmico com redução do risco de quedas e da inabilidade.
Treinamento Funcional e o idoso: efeitos na flexibilidade e capacidade funcional.	SOUZA et al., (2018)	Identificar efeitos do treinamento funcional na flexibilidade de pessoas idosas.	Revisão Bibliográfica.	A atividade física é imprescindível para manter a flexibilidade e retardar efeitos negativos do envelhecimento.
Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física.	ALMEIDA et al., (2021)	Avaliar a qualidade de vida de pessoas idosas e em processo de envelhecimento.	Estudo quantitativo, descritivo, prospectivo e transversal.	Melhora na qualidade de vida; prevalência do sexo feminino entre praticantes.
Impactos do treinamento	GUIDO; COSTA (2022)	Analisar como o treinamento funcional	Revisão Integrativa.	Melhora significativa nas

funcional sobre a saúde muscular do idoso.		beneficia a saúde muscular e minimiza a sarcopenia.		capacidades funcionais de pessoas idosas ativas, com maior independência funcional.
Efeito da estimulação auditiva rítmica associada à fisioterapia na mobilidade funcional de idosos sedentários.	NASCIMENTO et al., (2022)	Avaliar efeitos da estimulação auditiva rítmica associada à fisioterapia sobre a mobilidade funcional.	Ensaio clínico randomizado, controlado.	Efeito positivo sobre parâmetros espaço-temporais, risco de quedas e execução de atividades funcionais.

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

Equilíbrio, Mobilidade e Prevenção de Quedas

Um dos benefícios mais consistentemente reportados na literatura sobre treinamento funcional em pessoas idosas é a melhora do equilíbrio e, conseqüentemente, a redução do risco de quedas. Pereira et al., (2017) demonstraram que a aplicação de um protocolo estruturado de treinamento funcional foi eficaz na melhora do equilíbrio estático e dinâmico de pessoas idosas não institucionalizadas, favorecendo a redução do risco de quedas e da incapacidade decorrente de lesões.

Esses achados corroboram a hipótese de que exercícios que desafiam o sistema de controle postural — como os de equilíbrio unipodal, marcha sobre superfícies instáveis e mudanças de direção — promovem adaptações neuromotoras que se traduzem em maior estabilidade durante as atividades cotidianas.

Nascimento et al., (2022) acrescentaram evidências complementares ao demonstrar que a estimulação auditiva rítmica associada à fisioterapia produziu efeitos positivos sobre parâmetros espaço-temporais da marcha — como velocidade, comprimento e cadência do passo —, o risco de quedas e a execução de atividades funcionais em pessoas idosas sedentárias. Esses resultados sugerem que a incorporação de elementos rítmicos ao treinamento funcional pode potencializar os ganhos sobre a mobilidade e o controle motor, por meio da sincronização entre os estímulos auditivos e os padrões de movimento.

A importância da prevenção de quedas na população idosa não pode ser subestimada. Dados epidemiológicos indicam que as quedas são a principal causa de lesões e hospitalização entre pessoas acima de 60 anos, com consequências que incluem fraturas — especialmente de fêmur — imobilidade prolongada, depressão pós-queda e, em casos graves, óbito. O treinamento funcional, ao atuar sobre os determinantes do equilíbrio e da mobilidade, representa uma intervenção de alto impacto na redução da morbimortalidade associada a esse problema de saúde pública.

Força Muscular, Sarcopenia e Saúde Musculoesquelética

A sarcopenia e a consequente perda de força muscular representam dois dos principais desafios impostos pelo envelhecimento à capacidade funcional das pessoas idosas. Guido e Costa (2022) investigaram especificamente os impactos do treinamento funcional sobre a saúde muscular de pessoas idosas, concluindo que a modalidade promoveu melhorias significativas nas capacidades funcionais de pessoas idosas ativas, contribuindo para a manutenção da independência funcional e para a minimização dos efeitos da sarcopenia.

Tais resultados alinham-se com as evidências acumuladas na literatura, que indicam que exercícios de força e resistência muscular, mesmo quando realizados em idades avançadas, são capazes de induzir hipertrofia muscular e aumentos expressivos de força.

Farias et al., (2015) observaram que oito semanas de treinamento funcional foram suficientes para promover melhorias na composição corporal e na aptidão física de pessoas idosas, incluindo ganhos de força, resistência muscular e redução da gordura corporal. Esses resultados destacam a efetividade do treinamento funcional mesmo em períodos relativamente curtos de intervenção, reforçando sua viabilidade como estratégia de promoção da saúde em contextos com recursos limitados.

A melhora da força muscular promovida pelo treinamento funcional tem implicações que vão além do desempenho físico. O aumento da massa muscular está associado à melhora do metabolismo basal, à maior sensibilidade à insulina, à redução do risco de diabetes tipo 2 e à melhora da densidade mineral óssea, contribuindo para a prevenção da osteoporose.

Adicionalmente, a maior força muscular está correlacionada com melhor desempenho nas AVD, maior independência e menor necessidade de cuidados de saúde, fatores que impactam diretamente na qualidade de vida das pessoas idosas e nos custos do sistema de saúde.

Flexibilidade e Capacidade Funcional

Souza, Ramos e Gomes (2018) realizaram uma revisão bibliográfica que investigou os efeitos do treinamento funcional sobre a flexibilidade e a capacidade funcional de pessoas idosas, concluindo que a atividade física é imprescindível para manter a flexibilidade das pessoas acima de 60 anos, sendo importante também para retardar os efeitos negativos do envelhecimento e promover a qualidade de vida desse grupo.

Os autores ressaltaram que o treinamento funcional, por envolver movimentos que exigem amplitude articular em diferentes planos, contribui de forma integrada para a manutenção e a melhora da flexibilidade, sem a necessidade de exercícios de alongamento específicos e isolados.

A flexibilidade é uma capacidade física frequentemente subestimada em programas de exercício para pessoas idosas, mas de grande relevância funcional. A redução da amplitude de movimento articular prejudica a execução de tarefas como abaixar-se, girar o tronco, alcançar objetos e calçar sapatos, limitando a autonomia das pessoas idosas em suas rotinas diárias.

Programas de treinamento que contemplam exercícios de mobilidade articular e alongamento funcional, integrados aos movimentos de força e equilíbrio, proporcionam ganhos mais abrangentes e funcionalmente relevantes do que programas focados exclusivamente em uma capacidade física específica.

Qualidade de Vida e Benefícios Psicossociais

Almeida et al., (2021) avaliaram a qualidade de vida de pessoas idosas praticantes de atividade física, verificando melhoras em múltiplos domínios, incluindo saúde física, saúde psicológica, relações sociais e meio ambiente. Os autores observaram que a prevalência de praticantes era do sexo feminino, dado que reflete padrões culturais e comportamentais mais amplos relacionados à prática de atividade física na terceira idade no Brasil.

Ademais, destacaram a necessidade de políticas e ações em saúde que estimulem e facilitem a participação de pessoas idosas de ambos os sexos em programas de exercício físico regular.

Os benefícios psicossociais do treinamento funcional para pessoas idosas merecem atenção especial. A prática regular de exercícios está associada à redução dos níveis de cortisol

— hormônio do estresse — e ao aumento da produção de endorfinas, serotonina e dopamina, neurotransmissores relacionados ao bem-estar emocional e à sensação de prazer e felicidade.

Silva et al., (2019) reforçaram que a pessoa idosa que vivencia uma vida ativa fisicamente está não apenas prevenindo doenças futuras, mas também ampliando sua capacidade funcional e sua autonomia, fatores diretamente relacionados à autoestima e à satisfação com a vida.

A dimensão social da prática de exercícios físicos em grupo também merece destaque. A participação em aulas coletivas de treinamento funcional propicia oportunidades de interação social, fortalecimento de vínculos e criação de redes de apoio entre os participantes, contribuindo para o combate ao isolamento social — um fator de risco reconhecido para a depressão e o declínio cognitivo na terceira idade.

Moreira et al., (2014) destacaram que entre os benefícios do exercício físico para a saúde e qualidade de vida da pessoa idosa se englobam o bom funcionamento cognitivo, o equilíbrio motor e a maior disposição para a realização de atividades cotidianas.

Benefícios Cognitivos e Neurológicos

Além dos efeitos sobre o sistema musculoesquelético, o treinamento funcional tem demonstrado impactos positivos sobre a função cognitiva das pessoas idosas. Exercícios que envolvem coordenação motora, atenção dual, memorização de sequências e tomada de decisão — características frequentemente presentes nos protocolos de treinamento funcional — estimulam áreas cerebrais relacionadas à memória, ao planejamento e à atenção. A estimulação cognitiva derivada dessas atividades contribui para a manutenção das funções cognitivas e pode retardar o declínio associado ao envelhecimento normal.

Nascimento et al., (2022) destacaram que o avanço da idade é acompanhado de alterações estruturais, funcionais e comportamentais que influenciam direta ou indiretamente o nível de atividade física das pessoas idosas. Níveis reduzidos de atividade física levam à piora da mobilidade, que por sua vez pode comprometer a participação social e as atividades cognitivamente estimulantes, criando um ciclo de deterioração progressiva.

O treinamento funcional, ao melhorar a mobilidade e a confiança motora das pessoas idosas, pode contribuir para romper esse ciclo, favorecendo um envelhecimento mais ativo e cognitivamente preservado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo propôs-se a sistematizar as evidências científicas disponíveis sobre os efeitos do treinamento funcional na independência e na qualidade de vida de pessoas idosas, por meio de uma revisão narrativa da literatura. Os seis artigos selecionados e analisados convergiram para a conclusão de que essa modalidade de exercício físico oferece benefícios amplos e multidimensionais para a saúde da população idosa, abrangendo aspectos físicos, psicológicos, cognitivos e sociais.

No domínio físico, os estudos revisados demonstraram que o treinamento funcional promove melhorias significativas no equilíbrio estático e dinâmico, na força e massa muscular, na flexibilidade articular e na mobilidade funcional. Essas adaptações têm repercussões diretas sobre a capacidade de realização das atividades de vida diária com autonomia e segurança, reduzindo o risco de quedas e fraturas — principais causas de hospitalização e morbimortalidade na terceira idade.

Do ponto de vista psicossocial, a prática regular de treinamento funcional está associada à melhora da autoestima, do humor, da saúde mental e da qualidade das relações sociais das pessoas idosas. A participação em programas de exercício em grupo favorece a socialização e o fortalecimento de vínculos interpessoais, contribuindo para o enfrentamento do isolamento social, que representa um dos principais fatores de risco para a depressão e o declínio cognitivo na terceira idade.

Em relação aos benefícios cognitivos, os exercícios funcionais — por envolverem coordenação motora, atenção dual e tomada de decisão — estimulam funções cognitivas como memória, raciocínio, concentração e atenção, contribuindo para a manutenção da saúde cerebral ao longo do processo de envelhecimento.

Uma das limitações identificadas no desenvolvimento desta pesquisa foi a escassez de estudos publicados em língua portuguesa sobre o tema, especialmente aqueles com delineamento experimental robusto, como ensaios clínicos randomizados e estudos com seguimento de longo prazo. Essa lacuna reforça a necessidade de investimentos em pesquisas nacionais que avaliem os efeitos do treinamento funcional em contextos específicos da realidade brasileira, considerando as heterogeneidades regionais, socioeconômicas e culturais que caracterizam a população idosa do país.

Diante do crescimento acelerado da população idosa no Brasil e no mundo, a promoção do envelhecimento ativo e saudável torna-se uma prioridade de saúde pública inadiável. O treinamento funcional, por ser uma modalidade segura, eficaz, acessível e adaptável às diferentes capacidades e necessidades das pessoas idosas, apresenta-se como uma estratégia de alto potencial para contribuir com esse objetivo.

Para tanto, é fundamental que profissionais de Educação Física capacitados atuem na prescrição e supervisão desses programas, e que políticas públicas de saúde e de esporte criem condições para o acesso amplo das pessoas idosas a essa prática.

Conclui-se, portanto, que a incorporação regular do treinamento funcional na rotina das pessoas idosas, sob a orientação de profissional habilitado e com a devida individualização do programa, representa uma das estratégias mais efetivas e custo-eficientes para a promoção da saúde, da independência e da qualidade de vida na terceira idade.

Sugere-se que futuras pesquisas explorem os efeitos específicos de diferentes protocolos de treinamento funcional em subgrupos específicos de pessoas idosas, como aquelas com sarcopenia avançada, doenças crônicas controladas ou histórico de quedas recorrentes, a fim de refinar as recomendações clínicas e ampliar o corpo de evidências disponíveis.

REFERÊNCIAS

15

ALMEIDA, Barbara Lopes et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, p. 466-470, 2020.

FARIAS, João Paulo et al. Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a composição corporal e aptidão física de idosos. **Revista do Departamento de Educação Física**, p. 194-197, 2015.

GALVÃO, Daiana Gonçalves; OLIVEIRA, Luis Vicente Franco de; BRANDÃO, Glauber Sá. Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 9, n. 2, p. 227-236, 2019.

GUIDO, Marcelo; COSTA, Matheus de Carvalho. Impactos do treinamento funcional sobre a saúde muscular do idoso. **Revista Fluminense de Educação Física**, v. 3, n. 1, 2022.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Brasília: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: set. 2025.

MOREIRA, Ramon Missias; TEIXEIRA, Rafael Messias; NOVAES, Karine Oliveira. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014.

NASCIMENTO, Camila Maria Mendes et al. Efeito da estimulação auditiva rítmica associada à fisioterapia na mobilidade funcional de idosos sedentários: um ensaio clínico randomizado. **Acta Fisiátrica**, v. 29, n. 2, p. 81-91, 2022.

PEREIRA, Luanda Maria et al. Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. **Rev. Bras. Ciênc. Mov.**, p. 79-89, 2017.

RESENDE-NETO, Antônio Gomes et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. *Revista brasileira de ciência e movimento*, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016.

SILVA, Nádia Souza Lima da et al. Efeitos de uma sessão extra de treinamento funcional nas condições funcionais de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 24, n. 1, p. 121-136, 2019.

SOUZA, Luís Manuel Mota de et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista Investigação em Enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

SOUZA, Adailton Alberto de; RAMOS, Joranaide Alves; DE OLIVEIRA GOMES, Maria Daiane. Treinamento funcional e o idoso: estudo sobre os efeitos da prática na flexibilidade e capacidade funcional. **Revista Rios**, v. 12, n. 19, p. 187-197, 2018.

SOUZA, Alexandre de et al. Efeitos do programa de treinamento funcional na qualidade de vida de idosos: revisão de literatura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 1, p. 25, 2022.