Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32446

# CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

## FUNCTIONAL CAPACITY OF ELDERLY INDIVIDUALS PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY: A LITERATURE REVIEW

**Karen Miranda Mançano**[1]
**Karla Rocha Carvalho Gresik**[2]

RESUMO: Capacidade funcional (CF) constitui um importante indicador de saúde, a prática regular de atividade física ajuda na sua manutenção, com isso, devido ao envelhecimento populacional há grande necessidade de estratégias de atividade física voltadas à promoção da saúde, melhora da qualidade de vida e autonomia para a população idosa. **Objetivo:** analisar, por meio de uma revisão de literatura, as diferentes estratégias da prática de atividade física que influencia na capacidade funcional de idosos. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório-descritivo, realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, Google Acadêmico. Foram considerados artigos científicos completos, publicados entre 2014 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a relação entre atividade física e capacidade funcional em idosos. **Resultados:** Os estudos analisados indicam que a prática regular de atividade física contribui para a melhora da capacidade funcional dos idosos, favorecendo a força muscular, o equilíbrio, a mobilidade e a realização das atividades de vida diária. Os benefícios podem variar conforme a modalidade, a frequência e a intensidade dos exercícios. Entretanto, fatores como dor crônica, doenças, limitações físicas, alterações cognitivas e emocionais, além de barreiras socioeconômicas, podem dificultar a adesão à prática e influenciar os resultados funcionais. **Conclusão:** Diante dos achados apresentados, observa-se que a capacidade funcional dos idosos está relacionada a diferentes dimensões da prática de atividade física, incluindo modalidade, frequência, intensidade e regularidade, bem como a condições físicas, cognitivas, emocionais e socioeconômicas que influenciam a adesão.

**Palavras-chave:** Atividade física. Capacidade funcional. Envelhecimento saudável. Idosos. Qualidade de vida.



[1]Graduanda de Fisioterapia. Faculdade de Ilheus (Ilhéus-BA).
[2]Docente do curso de Fisioterapia na Faculdade de Ilhéus. Doutora em Desenvolvimento e meio ambiente, coordenadora.

ABSTRACT: Functional capacity (FC) is an important health indicator, and regular physical activity helps to maintain it. Given the aging of the population, there is a significant need for physical activity strategies aimed at promoting health, improving quality of life, and fostering autonomy among the elderly. **Objective:** To analyze, through a literature review, various physical activity strategies that influence the functional capacity of older adults. **Materials and Methods:** This is a bibliographic study with a qualitative approach and an exploratory-descriptive nature, conducted using the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases. The review included full-text scientific articles published between 2015 and 2026, in Portuguese or English, that directly addressed the relationship between physical activity and functional capacity in the elderly. **Results:** The analyzed studies indicate that regular physical activity contributes to improving the functional capacity of older adults, enhancing muscle strength, balance, mobility, and the performance of activities of daily living. The benefits may vary depending on the type, frequency, and intensity of the exercises. However, factors such as chronic pain, illness, physical limitations, cognitive and emotional changes, and socioeconomic barriers can hinder adherence to physical activity and influence functional outcomes. **Conclusion:** Based on the findings, it is evident that the functional capacity of older adults is linked to various dimensions of physical activity—including type, frequency, intensity, and regularity—as well as to the physical, cognitive, emotional, and socioeconomic conditions that influence adherence.

**Keywords:** Physical activity. Functional capacity. Healthy aging. Elderly. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO



O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem se intensificado nas últimas décadas, trazendo impactos significativos para os sistemas de saúde e para a qualidade de vida da população idosa. No Brasil, esse processo ocorre de forma acelerada, exigindo maior atenção às condições que favorecem o envelhecimento saudável e ativo. Nesse contexto, a capacidade funcional entendida como a habilidade do indivíduo de realizar atividades da vida diária com autonomia torna-se um dos principais indicadores de saúde na terceira idade (Alves et al., 2007).

A literatura aponta que a prática regular de atividade física desempenha papel fundamental na manutenção e melhora da capacidade funcional em idosos, contribuindo para a preservação da independência, prevenção de doenças crônicas e promoção do bem-estar físico e psicológico (Nelson et al., 2007). Além disso, estudos evidenciam que indivíduos idosos fisicamente ativos apresentam melhor desempenho em atividades motoras, maior equilíbrio e menor risco de quedas quando comparados aos sedentários (Matsudo et al., 2001).

A análise da Capacidade Funcional (CF) em idosos praticantes de atividade física se configura como um campo relevante de investigação, uma vez que permite compreender os

benefícios das intervenções físicas e identificar fatores que influenciam a autonomia dessa população. Dessa forma, a prática de exercícios físicos, quando orientada e adequada às condições individuais, pode retardar os efeitos do envelhecimento e promover maior qualidade de vida (WHO, 2010).

Apesar dos avanços nas pesquisas, ainda existem lacunas no entendimento acerca da real magnitude dos benefícios da atividade física sobre a capacidade funcional de idosos, especialmente considerando diferentes tipos de exercícios, frequência e intensidade. Assim torna-se fundamental a realização de estudos que sistematizem o conhecimento existente, como as revisões de literatura, a fim de subsidiar práticas profissionais e políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável (Matsudo et al.,2001).

Diante dessa problemática, torna-se relevante analisar as evidências disponíveis acerca das estratégias relacionadas à capacidade funcional dos idosos e as respectivas atividades físicas que influenciam em uma melhor qualidade de vida. Por conseguinte, esta pesquisa apresenta como questão norteadora: quais estratégias da prática de atividade física influência a capacidade funcional de idosos, segundo a literatura científica? Portanto, para responder esta questão, o presente estudo tem como objetivo principal analisar, por meio de uma revisão de literatura, as diferentes estratégias da prática de atividade física que influência na capacidade funcional de idosos, e como objetivos específicos: Identificar os principais benefícios da atividade física na capacidade funcional de idosos praticantes; Classificar a CF entre as variáveis da pratica de AF: modalidade, frequência, intensidade e; Relacionar as principais limitações da pratica de atividade física que influencia nos resultados da capacidade funcional.



Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de sistematizar o conhecimento científico existente sobre o tema, contribuindo para uma melhor prática clínica fisioterapêutica, para elaboração de políticas públicas e para o desenvolvimento de programas de promoção à saúde voltados à população idosa. Além disso, os principais beneficiários desta pesquisa serão profissionais da saúde, pesquisadores e a própria população idosa, que poderá usufruir de intervenções mais eficazes e baseadas em evidências.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Envelhecimento saudável

O envelhecimento é um processo natural, progressivo e irreversível, caracterizado por alterações biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem ao longo da vida humana. Com o

aumento da expectativa de vida e a redução das taxas de natalidade, o envelhecimento populacional tornou-se um fenômeno mundial, trazendo desafios significativos para os sistemas de saúde e para a sociedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento saudável está relacionado à manutenção da capacidade funcional e da qualidade de vida dos indivíduos idosos (WHO, 2010).

De acordo com Alves et al. (2010), o envelhecimento saudável não significa apenas ausência de doenças, mas envolve a preservação da autonomia, independência e participação social do idoso. Nesse contexto, a capacidade funcional torna-se um importante indicador de saúde, pois está diretamente associada à habilidade do indivíduo realizar suas atividades diárias de forma independente e segura.

O processo de envelhecimento provoca diversas alterações fisiológicas no organismo, incluindo redução da massa muscular, diminuição da força, alterações no equilíbrio, perda da flexibilidade e comprometimento da capacidade cardiorrespiratória. Essas mudanças podem favorecer o surgimento de limitações funcionais e aumentar o risco de quedas e dependência física (Matsudo et al., 2001).

Segundo Nelson et al. (2007), o envelhecimento também está relacionado ao aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, osteoporose e doenças cardiovasculares. Essas condições podem comprometer significativamente a funcionalidade do idoso e impactar negativamente sua qualidade de vida.



Apesar das alterações fisiológicas inerentes à idade, estudos demonstram que hábitos saudáveis podem minimizar os efeitos negativos do envelhecimento. A adoção de alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e manutenção do convívio social são fatores importantes para promoção da saúde na terceira idade (WHO, 2010).

A prática de atividade física destaca-se como uma das principais estratégias para promoção do envelhecimento saudável. Idosos fisicamente ativos apresentam melhores condições de saúde, maior independência funcional, melhor equilíbrio e menor incidência de doenças crônicas quando comparados aos sedentários (Matsudo et al., 2001).

## 2.2 Exercícios físicos para a promoção de saúde

Os exercícios físicos são definidos como atividades planejadas, estruturadas e repetitivas realizadas com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física e a saúde. Sua

prática regular é considerada uma das principais estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente na população idosa (Nelson et al., 2007).

O treinamento resistido destaca-se como uma das modalidades mais recomendadas para idosos devido à sua eficácia no aumento da força muscular e combate à sarcopenia. A perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento pode comprometer significativamente a capacidade funcional, tornando os exercícios de fortalecimento fundamentais para manutenção da autonomia (Matsudo et al., 2001).

Além dos exercícios resistidos, as atividades aeróbicas também apresentam importantes benefícios para a saúde do idoso. Caminhadas, ciclismo, dança e hidroginástica melhoram a capacidade cardiorrespiratória, auxiliam no controle do peso corporal e promovem maior resistência física (WHO, 2010).

Os exercícios de equilíbrio e coordenação motora também possuem grande relevância na terceira idade, principalmente na prevenção de quedas. As quedas representam um dos principais problemas de saúde pública entre idosos, podendo ocasionar fraturas, hospitalizações e perda da independência funcional (Alves et al., 2010).

Outro componente importante dos programas de exercícios refere-se à flexibilidade. Alongamentos regulares auxiliam na manutenção da amplitude de movimento articular, melhorando a mobilidade corporal e facilitando a execução das atividades da vida diária (Nelson et al., 2007).



Apesar dos inúmeros benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, a adesão dos idosos aos programas de atividade física ainda representa um desafio. Fatores como limitações físicas, falta de motivação, ausência de apoio familiar e condições socioeconômicas podem interferir negativamente na continuidade da prática (Matsudo et al., 2001).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, idosos devem realizar pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada, incluindo exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e atividades de equilíbrio. Entretanto, é fundamental que os exercícios sejam individualizados, respeitando as limitações e condições clínicas de cada indivíduo (WHO, 2010).

Nesse contexto, a atuação de profissionais da saúde, como fisioterapeutas e educadores físicos, é essencial para elaboração de programas seguros e eficazes. Esses profissionais são responsáveis pela avaliação funcional do idoso e pela prescrição adequada dos exercícios, contribuindo para promoção da saúde e prevenção de incapacidades (Nelson et al., 2007).

Portanto, os exercícios físicos representam importante ferramenta de promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade. Sua prática regular contribui para manutenção da funcionalidade, prevenção de doenças e promoção do envelhecimento saudável (Matsudo et al., 2001).

## 2.3 Capacidade funcional em idosos

A capacidade funcional é definida como a habilidade do indivíduo em realizar atividades da vida diária de forma independente e segura. Na população idosa, esse conceito é considerado um dos principais indicadores de saúde e qualidade de vida, pois está diretamente relacionado à autonomia e independência funcional (Alves et al., 2010).

Segundo Alves et al. (2010), a capacidade funcional envolve a realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária. As atividades básicas incluem ações relacionadas ao autocuidado, como alimentar-se, vestir-se e tomar banho. Já as atividades instrumentais envolvem tarefas mais complexas, como administrar medicamentos, utilizar transporte e realizar compras.

De acordo com Nelson et al. (2007), a perda da capacidade funcional está relacionada ao aumento do risco de quedas, hospitalizações, institucionalização e mortalidade. Dessa forma, preservar a funcionalidade torna-se essencial para garantir qualidade de vida e reduzir impactos sociais e econômicos associados ao envelhecimento.



A prática regular de atividade física apresenta forte relação com a manutenção da capacidade funcional. Idosos ativos apresentam melhor desempenho motor, maior resistência muscular, melhor equilíbrio e maior independência quando comparados aos idosos sedentários (Matsudo et al., 2001).

A avaliação da capacidade funcional é fundamental para identificar limitações e direcionar intervenções adequadas. Diversos instrumentos podem ser utilizados nesse processo, incluindo testes de mobilidade, equilíbrio e força muscular, além de escalas específicas para avaliação funcional do idoso (Alves et al., 2010).

Outro aspecto importante refere-se à influência dos fatores psicossociais na funcionalidade do idoso. O isolamento social, sintomas depressivos e falta de apoio familiar podem comprometer a independência funcional e reduzir a participação do idoso em atividades sociais e físicas (WHO, 2010).

Nesse contexto, a fisioterapia possui papel fundamental na prevenção e tratamento das incapacidades funcionais. O fisioterapeuta atua na avaliação funcional, elaboração de programas de exercícios e promoção da independência do idoso, contribuindo para manutenção da mobilidade e qualidade de vida (Nelson et al., 2007).

Portanto, a capacidade funcional representa um importante parâmetro de saúde na terceira idade. Sua preservação depende da adoção de hábitos saudáveis, especialmente da prática regular de atividade física, considerada essencial para promoção do envelhecimento ativo e saudável (WHO, 2010).

## 3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório-descritivo. A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir da análise de materiais já publicados, como artigos científicos, livros, dissertações e documentos oficiais. A abordagem qualitativa foi utilizada para interpretar os dados encontrados na literatura, permitindo uma compreensão aprofundada sobre a influência da atividade física na capacidade funcional de idosos.

As buscas foram conduzidas nas bases eletrônicas SciELO, PubMed e Google Acadêmico, selecionadas por apresentarem ampla indexação de estudos na área da saúde, envelhecimento humano, atividade física e funcionalidade. A escolha dessas bases justifica-se pela relevância científica, abrangência internacional e constante atualização das publicações disponíveis.



Para a construção da estratégia de busca foram utilizados descritores controlados e não controlados nos idiomas português e inglês. Os descritores em português foram: “atividade física”, “idosos”, “capacidade funcional”, “envelhecimento”, “funcionalidade”, “qualidade de vida” e “envelhecimento saudável”. Já os descritores em inglês incluíram: “physical activity”, “elderly”, “functional capacity”, “aging”, “functionality”, “quality of life” e “healthy aging”. Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, possibilitando ampliar ou refinar os resultados encontrados conforme os objetivos da pesquisa.

A estratégia de busca foi realizada de forma sistematizada, respeitando as especificidades de cada base de dados. As principais combinações utilizadas foram: (“atividade física” AND “idosos” AND “capacidade funcional”); (“atividade física” AND “envelhecimento saudável”); (“atividade física” AND “funcionalidade” AND “qualidade de vida”); (“physical activity” AND “elderly” AND “functional capacity”); (“physical activity” AND “aging” AND “quality of life”); (“exercise” AND “older adults” AND “functional performance”).

Além das estratégias principais, foram realizadas buscas secundárias utilizando termos relacionados aos tipos de exercícios físicos mais frequentemente abordados nos estudos, como “treinamento resistido”, “exercício aeróbico”, “exercícios funcionais”, “alongamento” e “atividade física regular”, visando ampliar a identificação de evidências científicas relevantes.

Os critérios de inclusão compreenderam artigos científicos completos disponíveis gratuitamente, publicados nos idiomas português e inglês, entre os anos de 2014 e 2026, que abordam diretamente a relação entre prática de atividade física e capacidade funcional em idosos. Foram aceitos estudos experimentais, observacionais, revisões sistemáticas, revisões integrativas e ensaios clínicos que apresentem resultados relacionados à funcionalidade, autonomia, mobilidade, equilíbrio, força muscular ou qualidade de vida da população idosa.

Os critérios de exclusão incluíram: artigos duplicados nas bases pesquisadas, estudos incompletos, resumos simples, anais de congressos, cartas ao editor, dissertações, teses, capítulos de livros e publicações que não apresentem relação direta com os objetivos da pesquisa. Também foram excluídos estudos realizados com populações não idosas, pesquisas voltadas exclusivamente para doenças específicas sem relação com funcionalidade e estudos que não abordam a prática de atividade física como variável principal.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em quatro etapas. Na primeira etapa foi realizada a busca eletrônica nas bases de dados selecionadas. Na segunda etapa ocorreu a leitura dos títulos e resumos, com o objetivo de identificar os estudos potencialmente relevantes. Na terceira etapa foi realizada a leitura completa dos artigos previamente selecionados, verificando a adequação aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Por fim, na quarta etapa, os estudos elegíveis foram organizados em tabelas para posterior análise e interpretação dos dados.



Posteriormente, foi realizada análise comparativa entre os estudos selecionados, observando convergências e divergências quanto aos resultados encontrados, metodologias utilizadas, tipos de exercícios aplicados e impactos funcionais identificados. Também foram avaliados aspectos relacionados à frequência semanal dos exercícios, intensidade das atividades, duração das intervenções e perfil da população estudada.

Os resultados obtidos foram apresentados em formato de texto descritivo e quadros, facilitando a organização das informações e permitindo melhor visualização dos principais achados científicos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após filtragem dos resultados de pesquisa nas bases de dados do portal de periódicos SciELO, PubMed e Google Acadêmico foram encontrados 503 artigos. Diante dos critérios de inclusão e exclusão foram excluídos 464 artigos e selecionados 39 artigos para leitura completa.

Após a leitura na íntegra dos artigos, foram selecionados 6 artigos, sendo os mais adequados para a pesquisa.

No quadro 1, estão apresentados os artigos selecionados para análise e discussão dos resultados. Após aplicados os critérios de elegibilidade, inclusão e exclusão conforme descrito na metodologia, foram analisados os artigos que abordam os efeitos da atividade física na capacidade funcional dos idosos praticante.

No quabro 1, em relação ao primeiro objetivo específico do estudo, que busca identificar os principais benefícios da atividade física na capacidade funcional dos idosos praticantes, os achados da literatura evidenciam contribuições importantes para a manutenção das capacidades físicas e da independência funcional. Nesse sentido, Ramalho, Duarte e Souza (2025) destacam os benefícios do treinamento funcional para o equilíbrio e a estabilidade corporal. Os autores também citam Silva et al. (2022 apud Ramalho, Duarte e Souza, 2025), que apontam melhorias no equilíbrio decorrentes de programas de exercícios específicos para idosos, com possível redução do risco de quedas e favorecimento da participação em atividades físicas e sociais. Dessa forma, o treinamento funcional pode contribuir para a preservação da independência dos idosos, especialmente por trabalhar capacidades necessárias à realização de movimentos e tarefas cotidianas.



A mesma revisão destaca os exercícios domiciliares adaptados como uma possibilidade de atendimento aos idosos frágeis ou com mobilidade reduzida. Segundo a síntese apresentada por Ramalho, Duarte e Souza (2025), Faria et al. (2021 apud Ramalho, Duarte e Souza, 2025) identificaram que programas realizados em casa podem favorecer a adesão e promover ganhos de força, equilíbrio e funcionalidade. Esse achado evidencia a importância de considerar diferentes estratégias para estimular a prática de atividade física, principalmente entre idosos que apresentam dificuldades de deslocamento ou limitações de mobilidade.

**Quadro 1 –** Distribuição dos estudos mais relevantes para a pesquisa

| OBJETIVOS | ARTIGO | AUTOR/ANO | BASE DE DADOS | RESULTADOS |
|---|---|---|---|---|
| Identificar os principais benefícios da AF na capacidade funcional dos idosos praticantes. | Treinamento funcional e envelhecimento ativo: revisão integrativa sobre qualidade de vida em idosos. | Ramalho; Duarte; Souza, (2025) | Google Acadêmico | A análise integrativa evidencia que intervenções baseadas em treinamento funcional e de força são fundamentais para promover um envelhecimento ativo, prevenindo perdas |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | O impacto do treinamento de força na capacidade funcional e qualidade de vida de idosos sedentários: Uma revisão bibliográfica | Barbosa; Chagas; Fontes, (2025) | Google Acadêmico | funcionais e fortalecendo aspectos físicos e psicológicos, o que impacta positivamente a qualidade de vida dos idosos.<br>Os resultados indicaram que o treinamento resistido promove aumento da força muscular, redução da sarcopenia e melhorias na mobilidade, prevenindo quedas e ampliando a autonomia funcional. Além disso, observou-se impacto positivo sobre a saúde cardiovascular e sobre a qualidade de vida, incluindo a redução de sintomas depressivos. |
| Associar a influência da CF entre as variáveis da prática de AF: modalidade, frequência e intensidade. | Força muscular e capacidade funcional de idosos praticantes de dois exercícios contra resistência.<br><br>Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. | Oliveira et al., 2020<br><br>Coelho et al., 2014 | SciELO<br><br>SciELO | Os resultados evidenciaram que os idosos deste estudo realizam atividades físicas leves (Md=3) e moderadas (Md=2) semanalmente, mas não praticam atividades vigorosas (Md=0), e apresentam baixo indicativo de sarcopenia (Md=1). A análise de equações estruturais revelou que as variáveis de atividades leves e moderadas apresentaram associação significativa ($p<0,05$), e negativa com o escore de indicativo de sarcopenia, entretanto fraca ($\beta<0,20$), explicando 7% da sua variabilidade. Concluiu-se que a prática de atividades física leves e moderadas parece ser fator interveniente no indicativo de sarcopenia em idosos.<br>Todos os grupos foram classificados como ativos. O grupo praticante de musculação apresentou os maiores valores de força máxima, quando |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | comparado ao praticante de hidroginástica e não praticante de exercícios físicos (p≤0,01). Além disso, os grupos praticante de hidroginástica e não praticante de exercícios físicos não apresentaram diferenças na força máxima (p=1,0). Já para o teste de levantar da cadeira, não foram observadas diferenças entre os grupos (p=0,07), o mesmo sendo observado no teste de velocidade de caminhada habitual (p=0,06) e máxima (p=0,22) |
| Relacionar as principais limitações da prática de AF que influência nos resultados da CF. | Chronic pain in the elderly, associated factors and relation with the level and volume of physical activity.<br><br>Barreiras no engajamento de idosos em serviços públicos de promoção de atividade física. | Ferretti et al., 2019<br><br>Ribeiro et al., 2015 | SciELO<br><br>PubMed | A prevalência de dor crônica na amostra estudada foi de 58,2% e foi associada com o sexo e com a presença de doenças crônicas (p<0,001). A mediana da intensidade da dor foi mais alta em mulheres sedentárias (p=0,005), assim como elas apresentaram menor volume de prática de atividades físicas (p<0,001).<br>Quando realizada a análise ajustada, permaneceram associadas com a não adesão ao programa as variáveis de sintomatologia depressiva, prática insuficiente de atividade física no domínio do lazer e autoeficácia reduzida para a realização de atividade física moderada ou vigorosa. |



Resultados relacionados à mobilidade e à prevenção de quedas também são apresentados por Barbosa, Chagas e Fontes (2025), os autores relatam que intervenções que combinam treinamento de força, equilíbrio e exercícios funcionais podem favorecer a mobilidade e reduzir

o risco de quedas, com base nos estudos revisados. Também mencionam benefícios da caminhada nórdica para a capacidade aeróbica, a força muscular e a qualidade de vida de idosos.

Em relação ao segundo objetivo específico, que busca analisar a influência das variáveis da prática de atividade física, como modalidade, frequência e intensidade, na capacidade funcional dos idosos, os achados da literatura permitem discutir como diferentes características da prática podem estar relacionadas aos resultados funcionais. No que se refere à modalidade de atividade física, Coelho et al. (2014) apresentam resultados que permitem discutir as diferenças entre as práticas. Os autores relatam que Rabelo et al. (apud Coelho et al., 2014) encontraram maior força nos membros inferiores entre os idosos que praticavam musculação em comparação àqueles que praticavam hidroginástica.

Entretanto, a força muscular máxima não deve ser considerada isoladamente como indicador da capacidade funcional. Coelho et al. (2014) sugerem que a capacidade funcional pode ser pouco influenciada pela força máxima e estar mais relacionada ao condicionamento físico geral. Essa interpretação amplia a compreensão dos benefícios da atividade física, indicando a importância de desenvolver diferentes capacidades físicas necessárias à realização das atividades cotidianas. Os autores também destacam que a hidroginástica pode contribuir para a manutenção da força e da flexibilidade, favorecendo a autonomia e a qualidade de vida. Além disso, a realização de atividades que envolvam contrações musculares dos membros inferiores e tarefas domésticas de intensidade moderada ou vigorosa parece desempenhar um papel importante na manutenção da força e da capacidade funcional.



A influência da frequência e da intensidade da atividade física também foi investigada por Oliveira et al. (2020). Os autores identificaram associação significativa entre a ausência de indicativo de sarcopenia e variáveis como o número de dias de caminhada por semana, os minutos semanais de caminhada e os minutos dedicados a atividades de intensidade moderada. Esses resultados sugerem que a frequência e o volume da atividade física podem ser relevantes para a manutenção da saúde muscular dos idosos. É importante, porém, diferenciar a ausência de indicativo de sarcopenia da capacidade funcional propriamente dita: embora estejam relacionadas, são desfechos distintos e não devem ser tratados como equivalentes.

Ao abordar a intensidade, Oliveira et al. (2020) descrevem que atividades de menor intensidade, como caminhada e jardinagem, são frequentes entre idosos, enquanto atividades vigorosas apresentaram escores menores no contexto analisado. Os autores também mencionam resultados de Osuka et al. (apud Oliveira et al., 2020) que observaram efeitos

superiores do treinamento de caminhada de alta intensidade em determinados desfechos cardiovasculares, fisiológicos e motivacionais, quando comparado ao treinamento de intensidade moderada.

Ainda no estudo de Oliveira et al. (2020), os autores mencionam que Woo (apud Oliveira et al., 2020) considera o treinamento resistido uma estratégia importante para o aumento da massa muscular e a melhora do desempenho físico. Também fazem referência às recomendações do American College of Sports Medicine (apud Oliveira et al., 2020), segundo as quais o treinamento resistido pode ser realizado de duas a três vezes por semana para favorecer ganhos de força e hipertrofia.

Em relação ao terceiro objetivo específico, que busca identificar as principais limitações da prática de atividade física que podem influenciar os resultados da capacidade funcional dos idosos, observa-se que a participação nessas atividades pode ser dificultada por fatores individuais, clínicos, psicológicos e socioeconômicos. Nesse contexto, Ribeiro et al. (2015) identificaram associações entre o não engajamento de mulheres idosas em atividades de um programa público e fatores como nível socioeconômico, percepção negativa de saúde, presença de labirintite, qualidade do sono, quantidade de medicamentos utilizados diariamente, declínio cognitivo, sintomas depressivos, dependência para realizar atividades instrumentais da vida diária, baixa autoestima, insuficiência de atividade física no lazer e baixa auto eficácia para caminhar ou realizar atividades vigorosas. Esses achados sugerem que a adesão à atividade física não depende exclusivamente da disponibilidade de programas de exercícios, mas também das condições de saúde e das circunstâncias pessoais e sociais que podem dificultar a participação dos idosos. Consequentemente, essas barreiras podem reduzir as oportunidades de obtenção dos benefícios da atividade física para a manutenção ou melhora da capacidade funcional.



Entre os fatores clínicos, Ribeiro et al. (2015) discutem que o consumo de medicamentos pode sinalizar condições de saúde que interferem na participação em programas de exercícios. Alguns medicamentos também podem provocar efeitos adversos, como vertigem, potencialmente relacionados a maior risco de quedas e insegurança durante a prática. Essa possibilidade reforça a importância de uma avaliação individualizada e de estratégias de exercício adaptadas às necessidades de cada idoso.

O declínio cognitivo e os sintomas depressivos também são discutidos por Ribeiro et al. (2015) como aspectos limitantes para a participação em atividades físicas. O declínio cognitivo

pode estar associado a dificuldades na realização de atividades cotidianas e a maior comprometimento funcional, enquanto os sintomas depressivos podem afetar a disposição e a participação social. Esses fatores podem formar uma relação complexa com a atividade física: condições cognitivas e emocionais desfavoráveis podem dificultar a adesão, ao passo que a menor participação em atividades físicas pode coexistir com piores condições de saúde. Assim, a promoção da atividade física entre idosos deve considerar não apenas os aspectos motores, mas também as condições psicológicas e cognitivas que influenciam a participação e a manutenção da autonomia.

Outra limitação relevante é a dor crônica. Ferretti et al. (2019), apontam que a redução da prática de atividade física em idosos com limitações ou doenças crônicas pode estar associada ao receio de agravar a dor ou provocar novas lesões. Esse receio pode dificultar a adesão e restringir a participação em atividades que contribuiriam para a manutenção da funcionalidade. Por isso, é importante que os programas considerem a condição clínica, as limitações individuais e a tolerância ao exercício, com orientação profissional adequada. O objetivo não deve ser apenas incentivar a prática, mas oferecer condições para que ela seja realizada de forma segura, progressiva e compatível com as necessidades de cada pessoa.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados apresentados, observa-se que a capacidade funcional dos idosos está relacionada a diferentes dimensões da prática de atividade física, incluindo modalidade, frequência, intensidade e regularidade, bem como a condições físicas, cognitivas, emocionais e socioeconômicas que influenciam a adesão.

Os estudos analisados apontam benefícios relacionados à força muscular, ao equilíbrio, à mobilidade, à autonomia e à qualidade de vida, embora os resultados variem conforme a população estudada e os desfechos avaliados.

Portanto, a promoção da atividade física na população idosa deve considerar tanto a escolha de exercícios adequados às necessidades funcionais quanto as barreiras que dificultam a participação contínua, favorecendo uma abordagem individualizada voltada à manutenção da independência e da qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Luciana Correia; LEIMANN, Beatriz Consuelo Quinet; VASCONCELOS, Maria Estrella López; CARVALHO, Marília Sá; VASCONCELOS, Ana Glória Godoi; FONSECA, Thaís Cristina Oliveira da; LEBRÃO, Maria Lúcia; LAURENTI, Ruy. A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do Município de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, p. 1924-1930, 2007.

BARBOSA, Edney Viana; CHAGAS, Willis Overland Reis; FONTES, Paula Adriana dos Santos de. O impacto do treinamento de força na capacidade funcional e qualidade de vida de idosos sedentários: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 10, e43141049683, 2025. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v14i10.49683.

COELHO, Bruna dos Santos et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 497-504, 2014. DOI: https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13046

FERRETTI, Fátima et al. Dor crônica em idosos, fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física. **BrJP**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 3-7, 2019.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

NELSON, Miriam E. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Indianapolis, v. 39, n. 8, p. 1435-1445, 2007.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos? **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 71-77, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1809-2950/19004527012020.

RAMALHO, Italo Flavio Araujo; DUARTE, Renan Pereira; SOUZA, Wallace Silva de. Treinamento funcional e envelhecimento ativo: revisão integrativa sobre qualidade de vida em idosos. **Revista Multidisciplinar Integrada (REMI)**, v. 6, 2025. DOI: https://doi.org/10.61164/32jat331.

RIBEIRO, Renato Mendonça et al. Barreiras no engajamento de idosos em serviços públicos de promoção de atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 739-749, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde**, 2005.