

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALANNA KEROLAINY DOS SANTOS OLIVEIRA
ARTUR CHAGAS DE SOUZA
NYGHEL GEORGE CAMARGOS

**A importância do exercício funcional na
capacidade funcional de idosos**

RECIFE/2025

**ALANNA KEROLAINY DOS SANTOS OLIVEIRA
ARTUR CHAGAS DE SOUZA
NYGHEL GEORGE CAMARGOS**

**A importância do exercício funcional na
capacidade funcional de idosos**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Educação
Física do Centro Universitário Brasileiro
- UNIBRA, como parte dos requisitos
para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. José Ronilmar de
Andrade

RECIFE
2025

**ALANNA KEROLAINY DOS SANTOS OLIVEIRA
ARTUR CHAGAS DE SOUZA
NYGHEL GEORGE CAMARGOS
A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FUNCIONAL NA
CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

O envelhecimento populacional tem gerado importantes desafios para a manutenção da autonomia e da capacidade funcional dos idosos. Nesse contexto, o treinamento funcional surge como alternativa eficaz por reproduzir movimentos relacionados às atividades do cotidiano. O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de revisão bibliográfica, os efeitos do treinamento funcional sobre a capacidade funcional, a qualidade de vida e parâmetros clínicos em idosos. Trata-se de pesquisa qualitativa, de natureza bibliográfica, realizada na base de dados PubMed, utilizando descritores relacionados ao tema. Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2025, com foco na população idosa. A análise contemplou sete estudos, com diferentes delineamentos e amostras, incluindo idosos saudáveis, residentes em instituições de longa permanência e portadores de hipertensão resistente. Os resultados demonstraram melhorias consistentes em força, mobilidade, equilíbrio, agilidade, capacidade cardiorrespiratória e qualidade de movimento. Houve também redução da dor, da fragilidade e da pressão arterial sistólica, além de avanços na percepção de bem-estar e na realização das atividades da vida diária. Conclui-se que o treinamento funcional é uma intervenção eficaz para preservar a independência, prevenir o declínio funcional e reduzir os impactos sociais e econômicos do envelhecimento, consolidando-se como estratégia de promoção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade.

Palavras-chave: Treinamento funcional; Idosos; Capacidade funcional; Qualidade de vida; Envelhecimento.

The importance of functional training in the functional capacity of older adults

ABSTRACT

Population aging has posed significant challenges to maintaining autonomy and functional capacity in older adults. In this context, functional training emerges as an effective alternative by reproducing movements related to daily life activities. The aim of this study was to analyze, through a literature review, the effects of functional training on functional capacity, quality of life, and clinical parameters in older adults. This is a qualitative, bibliographic research carried out in PubMed database, using descriptors related to the theme. Studies published between 2015 and 2025 focusing on the elderly population were included. Seven studies with different designs and samples were analyzed, including healthy elderly, nursing home residents, and individuals with resistant hypertension. The results showed consistent improvements in strength, mobility, balance, agility, cardiorespiratory capacity, and movement quality. There was also a reduction in pain, frailty, and systolic blood pressure, as well as advances in well-being perception and daily life performance. It is concluded that functional training is an effective intervention to preserve independence, prevent functional decline, and reduce the social and economic impacts of aging, consolidating itself as a strategy for promoting health and quality of life in old age.

Keywords: Functional training; Elderly; Functional capacity; Quality of life; Aging..

SUMÁRIO

1. Introdução	7
2. Material e Métodos	8
3. Resultados e Discussão	8
3.1 Resultados	8
3.2 Discussão	11
4. Conclusão.....	13
Referências	14

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que vem ocorrendo de forma acelerada, especialmente nas últimas décadas. Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, até 2050, o número de pessoas com mais de 60 anos ultrapassará 2 bilhões, representando cerca de 22% da população global¹. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa já ultrapassa 30 milhões de indivíduos e a projeção é que esse contingente dobre até 2040². Esse cenário impõe importantes desafios sociais, econômicos e de saúde pública.

O aumento da expectativa de vida, embora positivo, está frequentemente associado a alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, como a redução da massa muscular (sarcopenia), a diminuição da densidade óssea, a perda de equilíbrio e a queda da flexibilidade. Esses fatores, somados ao sedentarismo, favorecem o declínio funcional, elevando o risco de quedas, fraturas e hospitalizações, além de comprometer a autonomia e a independência dos idosos no dia a dia³⁻⁴.

O declínio funcional possui implicações não apenas clínicas, mas também sociais e econômicas. A perda de independência gera maior necessidade de cuidadores, eleva custos familiares e sobrecarrega o sistema público de saúde. Estudos indicam que idosos dependentes tendem a apresentar maior risco de institucionalização, impactando políticas públicas e demandando estratégias de cuidado que vão além do tratamento curativo, privilegiando a prevenção³.

Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente reconhecida como uma ferramenta essencial para a promoção da saúde e a preservação da capacidade funcional na velhice³⁻⁵. Entre as diversas modalidades disponíveis, destacam-se a musculação, o pilates, a hidroginástica e a caminhada, que contribuem para ganhos em força, equilíbrio e resistência. Contudo, o treinamento funcional vem recebendo atenção crescente por reproduzir movimentos semelhantes às atividades cotidianas, o que amplia sua aplicabilidade no envelhecimento⁶.

O treinamento funcional caracteriza-se por exercícios que envolvem cadeias musculares múltiplas e movimentos naturais do corpo, como agachar, empurrar, puxar, girar e levantar. Essa característica possibilita melhorias simultâneas em força, coordenação, mobilidade e estabilidade postural, aspectos fundamentais para a realização de tarefas do dia a dia. Por isso, sua prática tende a apresentar resultados mais transferíveis para a rotina de idosos, em comparação com modalidades mais segmentadas⁶⁻⁷.

Estudos apontam que, quando comparado à musculação, o treinamento funcional pode apresentar ganhos equivalentes ou superiores em força muscular, além de maior impacto sobre a mobilidade funcional⁸. Em relação ao pilates, embora ambas as práticas favoreçam o equilíbrio e a postura, o treinamento funcional mostra-se mais versátil por poder ser adaptado a diferentes espaços e perfis de idosos, incluindo aqueles com limitações motoras mais acentuadas⁹. Tais comparações reforçam sua importância como alternativa eficaz para a saúde do idoso.

Além dos benefícios físicos, o treinamento funcional também favorece dimensões psicológicas e sociais. Pesquisas evidenciam que idosos que aderem a essa prática apresentam maior autoestima, interação social mais ativa e melhor percepção de bem-estar¹⁰. Esses aspectos são relevantes porque a saúde mental e a integração social são pilares de um envelhecimento saudável, conforme enfatizado pela OMS em seu conceito de envelhecimento ativo¹.

a destacar é que a prática de exercícios funcionais, quando supervisionada por profissionais capacitados, contribui para a redução da incidência de quedas, um dos maiores problemas de saúde pública relacionados à população idosa. Quedas representam a principal causa de lesões, fraturas e perda de independência nessa faixa etária, além de gerarem altos custos para o sistema de saúde. O treinamento funcional, por estimular equilíbrio e coordenação, configura-se como estratégia preventiva de grande impacto¹¹⁻¹².

Apesar dos avanços, ainda existem lacunas na literatura científica acerca da aplicação do treinamento funcional em idosos. Muitos estudos concentram-se em amostras pequenas ou em programas de curta duração, dificultando a generalização dos resultados. Ademais, há escassez de pesquisas que avaliem os efeitos dessa modalidade a longo prazo, especialmente em termos de desfechos sociais e econômicos, como redução de internações, custos hospitalares e necessidade de institucionalização⁷⁻⁹.

A justificativa para este estudo reside justamente nessa ausência de consenso científico mais amplo. Embora os benefícios do treinamento funcional estejam bem documentados no âmbito fisiológico⁶⁻⁹, pouco se discute sobre seus impactos socioeconômicos e sua inserção como política

pública de promoção da saúde¹⁰. Investigar esses pontos pode oferecer contribuições relevantes para gestores, profissionais de saúde e para a sociedade em geral, diante da transição demográfica em curso.

Neste cenário, o profissional de Educação Física exerce papel central na prescrição e a condução do treinamento funcional, pois estes exigem conhecimento técnico, sensibilidade para adaptar exercícios às condições individuais e atenção constante à segurança do idoso. Assim, o acompanhamento especializado não apenas potencializa os resultados, mas também aumenta a adesão, favorecendo a continuidade da prática ao longo do tempo¹³.

Diante desse panorama, o presente trabalho tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, a importância do treinamento funcional na manutenção e melhora da capacidade funcional de idosos. Busca-se compreender de que forma essa prática contribui para a preservação da independência, para a prevenção do declínio funcional e para a redução de impactos sociais e econômicos relacionados ao envelhecimento, consolidando-se como estratégia eficaz para a promoção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade.

2. Material e Métodos

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

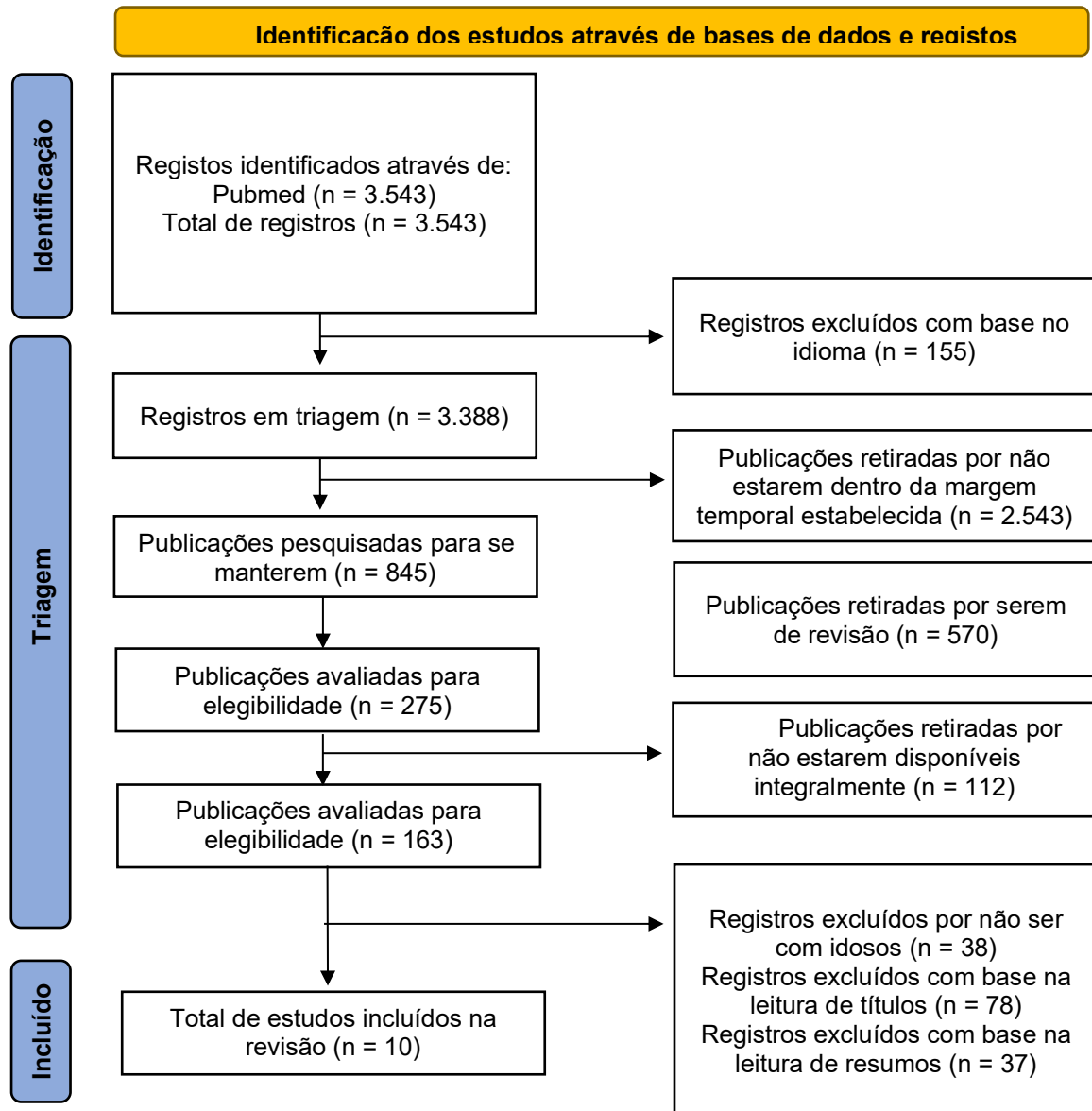
Para conhecer a produção do conhecimento acerca das contribuições do treinamento funcional para a capacidade funcional e qualidade de vida de idosos, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes termos: “treinamento funcional”, “idosos” e “capacidade funcional”, sendo empregados os operadores booleanos AND e OR para interligação entre eles.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2015 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos de revisão; 3) estudos repetidos.

3. Resultados e Discussão

3.1 Resultados

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Correa et al. (2022)	Analisar os efeitos do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas.	Ensaio clínico controlado não randomizado.	32 mulheres idosas (60-69 anos), divididas em grupo funcional (n=17) e controle (n=15).	Redução da dor, aumento da flexibilidade e resistência dos membros inferiores e melhora da capacidade cardiorrespiratória.
Galvão et al. (2019)	Testar a hipótese de que o treinamento funcional melhora as AVDs e a capacidade funcional de idosos sedentários.	Ensaio clínico de braço único (pré-pós).	16 idosas da Universidade Aberta da Terceira Idade, média de 69,6 anos.	Melhora significativa nas AVDs e na capacidade funcional, especialmente entre os idosos de 60 a 69 anos.
Mugica-Errazquin et al. (2024)	Avaliar o impacto de um programa de exercícios funcionais nas AVDs, desempenho físico e qualidade de vida.	Estudo quasi-experimental (pré-pós).	148 residentes de instituições de longa permanência na Espanha.	Manutenção das AVDs, melhora na performance física e qualidade de vida, redução da fragilidade.
Pinheiro et al. (2024)	Avaliar o efeito do treinamento funcional na pressão arterial e aptidão física de idosos hipertensos resistentes.	Ensaio clínico randomizado.	15 idosos com hipertensão resistente (Juazeiro do Norte – CE).	Redução da pressão arterial sistólica diurna e noturna, melhora na força muscular, mobilidade e resistência aeróbica.
Da Silva-Grigoletto et al. (2019)	Comparar efeitos do treinamento funcional e tradicional na força e resistência de músculos do tronco.	Ensaio clínico randomizado com três grupos (FT, TT e controle).	45 mulheres idosas divididas em três grupos (FT=16, TT=14, CG=15).	FT melhorou todas as variáveis (força, resistência, RFD); TT obteve ganhos limitados.
Resende-Neto et al. (2020)	Comparar os efeitos do treinamento funcional e do treinamento	Ensaio clínico randomizado	32 idosas sedentárias ($\geq$ 60 anos), divididas em grupo TF	O TF promoveu melhorias significativas em força, equilíbrio, agilidade, capacidade cardiorrespiratória e

	tradicional na aptidão física e qualidade de movimento de idosas.		(n=13) e TT (n=12).	qualidade de movimento, superando o TT.
Oliveira et al. (2019)	Investigar o impacto de um programa de exercícios funcionais na aptidão física de idosas.	Quase-experimental	22 idosas (11 GC e 11 GI), 60–80 anos	Melhora significativa em todos os componentes da aptidão física no grupo intervenção, exceto flexibilidade de membros superiores.
Provinelli et al. (2023)	Avaliar a capacidade funcional de idosos praticantes de exercícios físicos, comparando iniciantes e praticantes de longa data.	Pesquisa de campo, quantitativa, descritiva	27 idosos, média 68,8 anos, ambos os sexos	Idosos que praticavam há ≥ 2 anos apresentaram melhor desempenho funcional, maior força e equilíbrio; a prática regular elevou autoestima e qualidade de vida.
Borba-Pinheiro et al. (2019)	Verificar os efeitos de exercícios funcionais sobre saúde, autonomia funcional, equilíbrio e composição corporal de idosas.	Estudo intervencional	Idosas praticantes de exercícios funcionais (n não especificado)	Houve melhora na autonomia funcional, equilíbrio e composição corporal, com manutenção da saúde geral.
Schiwe et al. (2016)	Avaliar o equilíbrio de idosas antes e após um período de treinamento funcional.	Estudo intervencional	5 idosas (67 $\pm$ 5,83 anos)	Após 8 semanas de treinamento funcional (2x/semana), houve melhora significativa no equilíbrio, na marcha e na mobilidade funcional (testes TUG, Berg e Tinetti), reduzindo o risco de quedas.

3.2 Discussão

Esta revisão reuniu evidências sobre os efeitos do treinamento funcional em idosos, abordando capacidade funcional, qualidade de vida, controle da dor e parâmetros clínicos. As intervenções analisadas variaram em duração, frequência semanal e componentes específicos, refletindo a diversidade de protocolos possíveis. Apesar das diferenças metodológicas, todos os estudos apontaram resultados positivos, indicando que o treinamento funcional constitui uma estratégia promissora para favorecer o envelhecimento saudável.

Correa et al.¹³ conduziram um ensaio clínico com mulheres idosas submetidas a 12 semanas de treinamento funcional, três vezes por semana, com sessões de 60 minutos. O protocolo em circuito

priorizou exercícios de resistência para membros inferiores, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. Como resultado, houve melhora significativa na flexibilidade, na resistência muscular e redução da dor, avaliada pela Escala Visual Analógica e pelo Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares.

Galvão et al.⁹ realizaram um ensaio clínico de braço único com idosas participantes da Universidade Aberta da Terceira Idade. O programa, aplicado duas vezes por semana durante quatro meses, incluiu exercícios de força, coordenação, equilíbrio e agilidade voltados às atividades da vida diária. Os testes aplicados antes e após a intervenção revelaram ganhos expressivos na capacidade funcional, especialmente entre 60 e 69 anos, independentemente da escolaridade ou nível socioeconômico.

Mugica-Errazquin et al.¹⁴ investigaram os efeitos de um programa multicomponente com ênfase funcional em 148 residentes de instituições de longa permanência na Espanha. A intervenção, com duração de seis meses e frequência de duas sessões semanais, envolveu exercícios de força, equilíbrio, marcha, flexibilidade e resistência. Após o período, observou-se manutenção da capacidade de realizar atividades da vida diária, além de avanços no desempenho físico, na qualidade de vida e na redução da fragilidade.

Pinheiro et al.¹⁵ avaliaram 15 idosos com hipertensão resistente, divididos em grupo controle e experimental. O grupo experimental participou de 24 sessões de treinamento funcional, com atividades voltadas à força muscular, mobilidade e resistência aeróbica. As sessões, realizadas três vezes por semana, promoveram redução significativa da pressão arterial sistólica ambulatorial e melhora da força, mobilidade e resistência aeróbica. A flexibilidade, contudo, não apresentou mudanças relevantes.

Da Silva-Grigoletto et al.¹⁶ compararam os efeitos do treinamento funcional e do resistido tradicional em 45 idosas durante 12 semanas, com sessões de 50 minutos, três vezes por semana. O grupo funcional realizou exercícios multicomponentes em diferentes planos de movimento, enquanto o grupo tradicional utilizou máquinas de musculação. Ambos incluíram atividades intermitentes cardiometabólicas. Os resultados evidenciaram que o treinamento funcional foi mais abrangente, proporcionando ganhos em força, resistência e taxa de desenvolvimento de força dos músculos do tronco, enquanto o resistido apresentou resultados mais restritos.

Resende-Neto et al.¹⁷ compararam o treinamento funcional ao tradicional em 32 mulheres idosas sedentárias. Após 12 semanas, o grupo de treinamento funcional apresentou maior evolução em variáveis como força de membros inferiores e superiores, capacidade cardiorrespiratória, agilidade, equilíbrio e qualidade dos padrões de movimento, superando os resultados do grupo tradicional. Esses achados reforçam o potencial do treinamento funcional como intervenção mais eficaz para promover adaptações relacionadas às atividades do cotidiano.

Um estudo quase-experimental realizado por Oliveira et al.¹⁸, com 22 idosas entre 60 e 80 anos, analisou o impacto de um programa de exercícios funcionais durante 12 semanas. As participantes foram divididas em grupo intervenção e grupo controle, sendo avaliadas em componentes como força, agilidade, resistência aeróbia e flexibilidade. Observou-se melhora significativa em praticamente todas as variáveis no grupo intervenção, com exceção da flexibilidade de membros superiores, demonstrando que o treinamento funcional favorece múltiplas dimensões da aptidão física.

Na pesquisa conduzida por Provenelli et al.¹⁹, 27 idosos praticantes de exercícios físicos, com média de idade de 68,8 anos, foram avaliados para comparar iniciantes e praticantes de longa data. Os resultados apontaram que aqueles que já praticavam há dois anos ou mais apresentaram melhor equilíbrio, força e desempenho funcional, além de níveis mais elevados de autoestima e qualidade de vida. Esses achados ressaltam que a constância e o tempo de prática são fatores decisivos para a manutenção da autonomia e da independência funcional.

Com relação à autonomia e ao equilíbrio, Borba-Pinheiro et al.²⁰ verificaram em seu estudo de intervenção que idosas praticantes de exercícios funcionais apresentaram ganhos consistentes na composição corporal, no equilíbrio e na funcionalidade. A prática sistemática contribuiu ainda para manutenção da saúde geral, reforçando o treinamento funcional como estratégia preventiva contra declínios decorrentes do envelhecimento.

Resultados semelhantes foram identificados por Schiwe et al.²¹, que aplicaram um protocolo de oito semanas, com duas sessões semanais, em cinco idosas de média de 67 anos. As avaliações realizadas por meio dos testes TUG, Berg e Tinetti evidenciaram reduções significativas no tempo de execução, além de melhora no equilíbrio, na marcha e na mobilidade funcional. Houve, ainda, diminuição do risco

de quedas, o que reforça a relevância do treinamento funcional como ferramenta essencial para preservar a independência e a segurança de idosos mais vulneráveis.

Nos estudos com idosos institucionalizados¹⁴, os resultados mostraram manutenção das atividades da vida diária, redução da fragilidade e melhora do desempenho físico. Esses achados evidenciam o potencial do treinamento funcional em contextos de maior dependência, nos quais a perda da autonomia tende a ocorrer mais rapidamente. Esse tipo de intervenção se mostra particularmente relevante em instituições de longa permanência, onde a rotina e o ambiente contribuem para o risco de declínio funcional acelerado.

Já em estudos comunitários^{9,18,19}, os ganhos foram mais amplos, com avanços expressivos em força, equilíbrio e agilidade, além de melhorias na autoestima e na percepção de qualidade de vida. Tais resultados reforçam o caráter inclusivo do treinamento funcional, que pode ser aplicado em ambientes menos restritivos e com maior possibilidade de adaptação às necessidades individuais. Assim, os contextos distintos revelam como o ambiente pode influenciar a magnitude dos benefícios alcançados.

Os ensaios clínicos randomizados¹⁵⁻¹⁷ se destacaram por estabelecer comparações entre o treinamento funcional e modalidades tradicionais, revelando superioridade em indicadores como força, capacidade cardiorrespiratória e qualidade de movimento. Essa metodologia fortalece a confiabilidade dos resultados e demonstra que o treinamento funcional apresenta efeitos consistentes em diferentes variáveis da aptidão física.

Por outro lado, os quase-experimentos e pesquisas de campo^{18,19,21} também confirmaram benefícios relevantes, embora apresentem menor controle de variáveis externas e menor rigor metodológico. Essa limitação afeta a generalização dos achados, mas não anula a importância dessas investigações, que oferecem uma visão prática da aplicabilidade do treinamento em situações reais. Dessa forma, ambos os tipos de estudo se complementam no fortalecimento das evidências disponíveis.

Entre as limitações observadas, destaca-se o número reduzido de participantes²¹, que compromete a força estatística dos resultados e dificulta a extrapolação para populações maiores. Além disso, muitas intervenções apresentaram curta duração¹⁸, restringindo a possibilidade de observar efeitos de longo prazo e a manutenção dos ganhos obtidos. A ausência de acompanhamentos prolongados constitui uma lacuna importante para o campo.

A diversificação de protocolos aplicados também se apresenta como limitação, pois, embora demonstre a versatilidade do treinamento funcional, dificulta comparações diretas entre os estudos. Essas restrições reforçam a necessidade de futuras pesquisas com amostras maiores, intervenções mais duradouras e avaliação de desfechos clínicos e socioeconômicos relacionados ao envelhecimento, permitindo uma compreensão mais abrangente dos impactos dessa prática.

4. Conclusão

Os resultados do estudo indicam que o treinamento funcional é uma estratégia eficaz para manter e aprimorar a capacidade funcional de idosos, promovendo melhorias mensuráveis em força, equilíbrio, coordenação, mobilidade e resistência cardiorrespiratória. Esses benefícios contribuem para a preservação da autonomia, a redução de limitações físicas e a elevação da qualidade de vida, aspectos essenciais para o envelhecimento ativo e saudável.

As evidências analisadas demonstram que o treinamento funcional apresenta efeitos positivos em diversos contextos, incluindo idosos saudáveis, residentes em instituições de longa permanência e indivíduos com doenças crônicas, como hipertensão arterial. Além dos benefícios físicos, foram observadas reduções na dor, melhora no controle da pressão arterial e aumento do bem-estar psicológico, o que reforça o potencial do treinamento funcional como abordagem multidimensional para o cuidado integral à saúde.

Em comparação com métodos tradicionais, o treinamento funcional proporciona adaptações mais abrangentes e aplicáveis ao cotidiano, facilitando a execução segura de atividades diárias e contribuindo para a redução de quedas, internações e dependência funcional. Esses resultados evidenciam a relevância clínica, social e econômica dessa intervenção, especialmente diante do impacto do envelhecimento populacional nos sistemas de saúde.

Recomenda-se a inclusão sistemática do treinamento funcional nas políticas públicas de saúde, especialmente na atenção básica e em programas direcionados à população idosa, utilizando protocolos adaptados às condições individuais e conduzidos por profissionais qualificados. Para aprimorar a efetividade dessas intervenções, futuras pesquisas devem investigar variáveis como frequência, intensidade, duração e aderência ao treinamento, além de seus efeitos em diferentes perfis clínicos e socioculturais de idosos, contribuindo para o avanço das práticas de promoção da saúde e prevenção de incapacidades no envelhecimento.

Referências

- [1] World Health Organization (WHO). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO; 2015.
- [2] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação*. Rio de Janeiro: IBGE; 2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>
- [3] Batista FSS, Gomes MM, Nogueira GM. Influência da atividade física na capacidade funcional de idosos: uma revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2020;23(2):1-10.
- [4] Silva MCA, Moura RF, Pereira AC. A influência do exercício físico na prevenção do declínio funcional em idosos. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2019;22(3):1-9.
- [5] Souza GC, Silva AR, Farias WF. Benefícios do exercício funcional na qualidade de vida de idosos: uma revisão sistemática. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020;25(1):1-10.
- [6] Santos DAS, Rocha SV. Influência do exercício físico na autonomia funcional de idosos. *Rev Interdiscip Saúde*. 2021;8(1):51-8.
- [7] Silva DF, Souza RA, Lima LM. Efeitos do treinamento funcional em idosos: uma revisão de literatura. *Rev Saúde (Santa Maria)*. 2021;47(1):1-10.
- [8] Campos GC, Santos LC, Oliveira MR. Exercício funcional melhora a capacidade funcional, mobilidade e qualidade de vida de idosos: uma revisão sistemática. *Rev Kairós Gerontol*. 2021;24(1):67-83.
- [9] Galvão DG, Oliveira LVF, Brandão GS. Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. *Rev Pesq Fisioter*. 2019;9(2):227-36.
- [10] Araújo MFR, Rodrigues TCGF, Lima WP. A influência do treinamento funcional na qualidade de vida dos idosos: uma revisão integrativa. *E-Scientia*. 2019;12(1):15-21.
- [11] Ramos EA, Sandoval RA. Análise da força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos praticantes do treinamento funcional. *Rev Ciênc Escola Estadual Saúde Pública Cândido Santiago (RESAP)*. 2018;4(1):46-53.
- [12] Nascimento D. A importância do treinamento funcional para os idosos na melhora do equilíbrio. *Rev Bras Reabil Ativ Fís*. 2019;8(1):21-6.
- [13] Correa LP, Ferreira DS, Lima Neto AJ, Oliveira JS, Carvalho VO. Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas. *Fisioter Mov*. 2022;35:e35149.

- [14] Mugica-Erazquin I, Gallardo-López J, García-Fernández R, et al. Maintaining daily living activities in older adults: The impact of a functional exercise program in long-term nursing homes. A single-group pre-post intervention. *Geriatr Nurs*. 2024;60:215-24.
- [15] Pinheiro JK, Silva JFS, Nascimento FB, et al. The effects of functional training on the ambulatory blood pressure and physical fitness of resistant hypertensive elderly people: A randomized clinical rehearsal with preliminary results. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(1015).
- [16] Silva-Grigoletto, ME. da et al. Functional training induces greater variety and magnitude of training improvements than traditional resistance training in elderly women. *Journal of Sports Science and medicine*, [S.l.], v. 18, p. 789–797, 2019.
- [17] Resende-Neto AG, Feitosa-Neta ML, Santos MS, Silva-Grigoletto ME, Dantas PM, Batista GR, et al. Functional training versus traditional strength training: Effects on physical fitness indicators in the elderly. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2020;22:e71342.
- [18] Oliveira LC, Oliveira RG, Freitas WR, Dantas EHM. Programa de exercícios funcionais para idosas: impacto na aptidão física. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2019;24:e0117.
- [19] Provinelli SF, Barreto DM, Carvalho D, Pinto MO. Capacidade funcional de idosos associada à prática de exercícios físicos: comparação entre iniciantes e praticantes. *Rev Contemporânea*. 2023;3(12):31919-39.
- [20] Borba-Pinheiro CJ, Sabóia JG, Figueiredo NMA, Dantas EHM. Impacto do método de exercícios funcionais sobre índices de saúde, autonomia funcional, equilíbrio e composição corporal de idosas. *Rev Bras Prescrição Fisiol Exerc*. 2019;13(84):685-95.
- [21] Schiwe D, Ribas CB, Bertè P, Beck MG, Beck DGS. Treinamento funcional na prevenção de quedas em idosos. In: *XXI Jornada de Pesquisa*. Santo Ângelo: Instituto Cenecista de Ensino Superior; 2016.