

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HILTON GOMES DA MATA
VITOR GABRIEL MADUREIRO DO NASCIMENTO

**Treinamento de força em idosos institucionalizados: Adaptações e
impactos na qualidade de vida**

RECIFE/2025

**HILTON GOMES DA MATA
VITOR GABRIEL MADUREIRO DO NASCIMENTO**

**Treinamento de força em idosos institucionalizados: Adaptações e
impactos na qualidade de vida**

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. Rafael Moreira do
Carmo de Oliveira.

RECIFE
2025

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural que provoca transformações físicas, psicológicas e sociais, podendo comprometer a autonomia e a qualidade de vida quando não acompanhado de hábitos saudáveis. Entre as estratégias mais eficazes para minimizar esses efeitos está o treinamento de força, capaz de promover o envelhecimento ativo, melhorar a funcionalidade e reduzir o risco de doenças crônicas. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida de idosos institucionalizados, considerando seus impactos físicos, emocionais e sociais. Como metodologia, utilizou-se a revisão integrativa da literatura, desenvolvida a partir de artigos publicados nas bases SciELO, PubMed e LILACS, entre 2020 e 2025. Os resultados encontrados nos estudos analisados demonstraram que o treinamento de força melhora a força muscular, o equilíbrio e a mobilidade, além de favorecer aspectos cognitivos e emocionais, como autoestima, disposição e bem-estar. Observou-se ainda que programas bem estruturados, com progressão gradual e supervisão profissional, são mais eficazes e seguros, podendo ser aplicados tanto em academias quanto em instituições. Mesmo protocolos de baixa intensidade mostraram benefícios consistentes para diferentes perfis de idosos. Conclui-se que o treinamento de força é uma intervenção acessível, adaptável e essencial para promover saúde, autonomia e qualidade de vida, sendo uma ferramenta importante para um envelhecimento mais ativo, saudável e digno dentro das instituições de longa permanência.

Palavras-chave: Treinamento de força, Idosos institucionalizados, Qualidade de vida, Envelhecimento ativo, Saúde.

ABSTRACT

Aging is a natural process that causes physical, psychological, and social changes, which can compromise autonomy and quality of life when not accompanied by healthy habits. Among the most effective strategies to minimize these effects is strength training, which promotes active aging, improves functionality, and reduces the risk of chronic diseases. This study aimed to analyze the effects of strength training on the quality of life of institutionalized older adults, considering its physical, emotional, and social impacts. The methodology used was an integrative literature review based on articles published between 2020 and 2025 in the databases SciELO, PubMed, and LILACS. The results of the analyzed studies demonstrated that strength training improves muscle strength, balance, and mobility, in addition to enhancing cognitive and emotional aspects such as self-esteem, vitality, and well-being. It was also observed that well-structured programs, with gradual progression and professional supervision, are more effective and safer, and can be applied both in gyms and in institutions. Even low-intensity protocols showed consistent benefits for different profiles of older adults. It is concluded that strength training is an accessible, adaptable, and essential intervention to promote health, autonomy, and quality of life, being an important tool for fostering active, healthy, and dignified aging within long-term care institutions.

Keywords: Strength training, Institutionalized elderly, Quality of life, Active aging; Health.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	05
2. Materiais e métodos.....	06
3. Resultados e discussão.....	06
4. Conclusão.....	12
5. Referências.....	13

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno cada vez mais expressivo na sociedade contemporânea, refletindo os avanços da medicina, das condições de vida e das políticas de saúde pública. No entanto, esse processo natural é acompanhado de mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que, quando não são acompanhadas de hábitos saudáveis, podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa. A redução da força muscular, da densidade óssea e do equilíbrio corporal aumenta significativamente o risco de quedas, o que, por sua vez, representa uma das principais causas de internações e sequelas na terceira idade^{1,2}.

Com o avanço da idade e o surgimento de limitações físicas, muitos idosos acabam vivendo sozinhos, sem o suporte contínuo de familiares, o que eleva ainda mais a vulnerabilidade diante de acidentes domésticos e do isolamento social. Diante dessas condições, cresce o número de idosos que passam a residir em instituições especializadas, conhecidas como Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), também chamadas de asilos ou casas de repouso. Essas instituições são ambientes destinados ao acolhimento e cuidado contínuo de pessoas com idade avançada que necessitam de assistência em suas atividades diárias, seja por ausência de familiares, seja por questões de dependência física, emocional ou socioeconômica^{3,4}.

Embora desempenhem papel importante no cuidado e proteção dessa população, as ILPIs apresentam desafios que impactam diretamente a saúde e o bem-estar dos residentes. Os idosos institucionalizados costumam ter uma rotina mais passiva, com longos períodos de inatividade física e poucas oportunidades de socialização. Essa falta de estímulo contribui para o agravamento do sedentarismo, o aumento da fragilidade muscular, o declínio cognitivo e o surgimento de sintomas depressivos. Além disso, a convivência restrita e a ausência de atividades regulares que estimulem corpo e mente podem gerar sensação de solidão e perda de sentido de vida, comprometendo a saúde integral do indivíduo^{5,6}.

Nesse contexto, o exercício físico assume papel fundamental como ferramenta de prevenção e promoção da saúde, sendo o treinamento funcional uma das abordagens mais indicadas para esse público. Diferente do treinamento convencional, que trabalha grupos musculares de forma isolada, o treinamento funcional busca desenvolver movimentos que reproduzem ações do cotidiano, como sentar, levantar, empurrar, puxar e equilibrar-se. Essa característica torna a modalidade especialmente adequada para idosos, pois atua na melhora da coordenação, do equilíbrio, da mobilidade articular e da força global, aspectos essenciais para a manutenção da independência e da segurança nas atividades diárias^{7,8}.

Os programas de treinamento funcional, mesmo quando realizados com intensidade leve a moderada, geram benefícios expressivos na força muscular, na estabilidade postural e na capacidade funcional de idosos institucionalizados. Além dos ganhos físicos, observa-se melhoria no humor, na autoestima, na qualidade do sono e nas interações sociais, reforçando o papel do exercício como um importante aliado também na saúde mental. A prática regular, supervisionada por profissionais capacitados, pode reduzir a ocorrência de quedas e aumentar o senso de autonomia, proporcionando mais confiança para executar tarefas cotidianas^{9,10}.

A grande vantagem do treinamento funcional é sua versatilidade e adaptabilidade. Mesmo em ambientes com poucos recursos, como as instituições de longa permanência, é possível realizar atividades utilizando o peso corporal, faixas elásticas, bastões ou objetos do próprio cotidiano. O foco está na funcionalidade, ou seja, em movimentos que ajudem o idoso a se manter ativo e capaz dentro de suas limitações. Além disso, o caráter dinâmico e interativo do treino contribui para estimular a socialização entre os residentes, fortalecendo vínculos e combatendo o isolamento¹¹.

Dessa forma, o treinamento funcional se consolida como uma estratégia acessível e eficaz para a promoção da saúde integral, permitindo ao idoso recuperar parte de suas capacidades físicas e emocionais e vivenciar o envelhecimento de forma mais autônoma, segura e digna. A implementação de programas regulares nas ILPIs, com acompanhamento profissional e adequações à realidade de cada instituição, representa um avanço significativo nas práticas de cuidado voltadas a essa população¹².

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida de idosos institucionalizados, abordando seus impactos na força, no equilíbrio e na autonomia.

Dessa forma, este estudo é importante porque busca ampliar o conhecimento sobre maneiras eficazes de promover a saúde de idosos que vivem em instituições, contribuindo para o aprimoramento das práticas dos profissionais que atuam com esse público. Além disso, pretende reforçar a importância do treinamento funcional como uma estratégia que ajuda a prevenir problemas de saúde, valorizar o envelhecimento ativo e proporcionar aos idosos, mais bem-estar, autonomia e qualidade de vida.

2. Material e Métodos

O presente trabalho é uma revisão integrativa da literatura, que teve como objetivo analisar os impactos do treinamento de força na saúde e na qualidade de vida de idosos, a partir de estudos científicos já publicados. Esse tipo de pesquisa permite reunir e interpretar diferentes resultados sobre o mesmo tema, oferecendo uma visão ampla e atualizada. O processo de revisão seguiu as etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho¹³, que é de identificação do tema, seleção das produções científicas, verificação da elegibilidade e inclusão dos estudos mais relevantes.

A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *National Library of Medicine* (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Com isso, foram utilizados os descritores: “*treinamento de força*”, “*idosos*”, “*qualidade de vida*”, “*prevenção de quedas*” e “*saúde do idoso*”, combinados pelo operador booleano AND. O levantamento contemplou artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês.

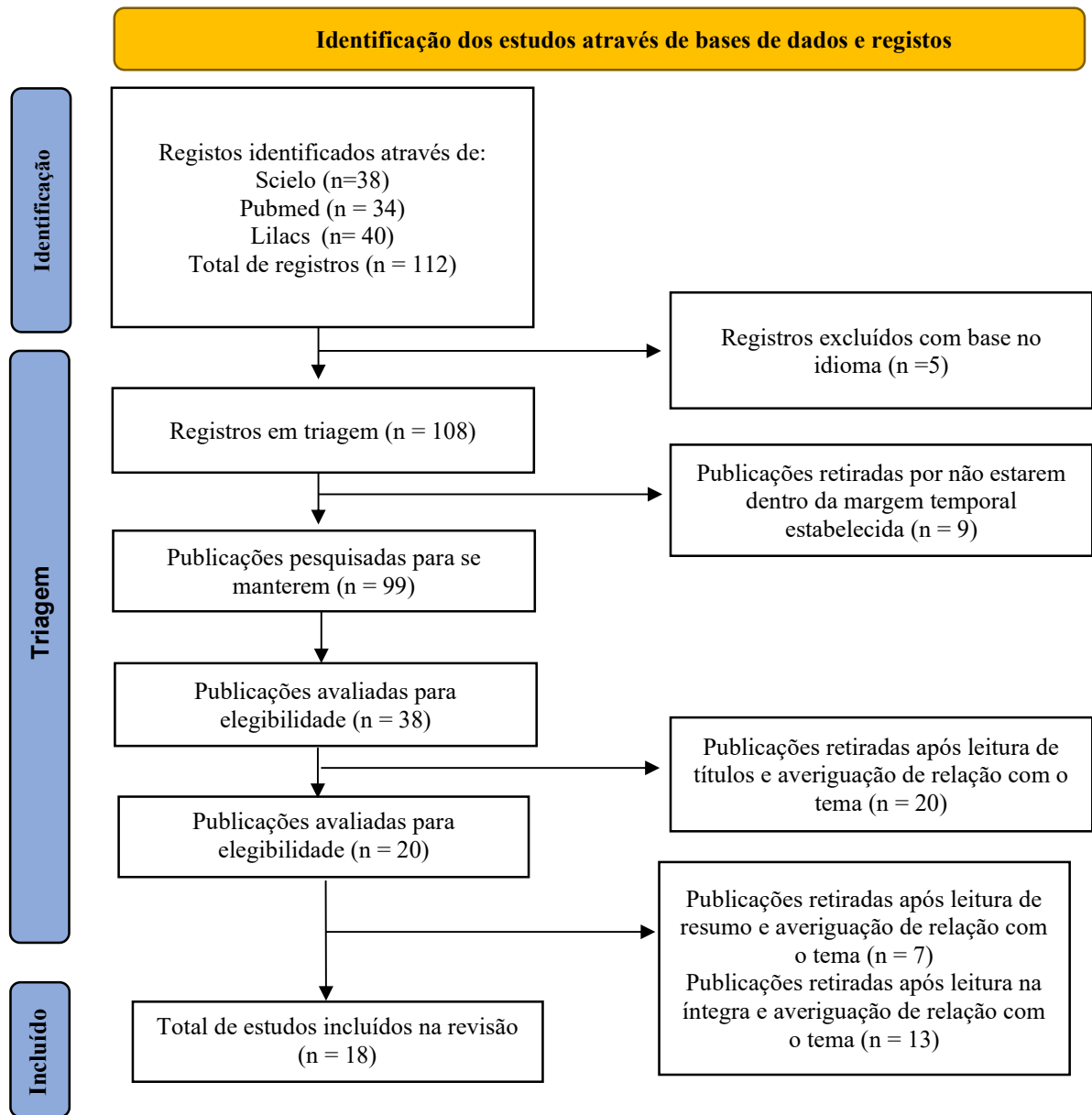
Os critérios de inclusão envolveram artigos originais que abordassem diretamente os efeitos do treinamento de força em idosos, com foco em aspectos de saúde, funcionalidade ou qualidade de vida, publicados no período definido e nos idiomas selecionados. Já os critérios de exclusão eliminaram estudos fora do recorte temporal, indisponíveis na íntegra, duplicados, revisões, teses e trabalhos apresentados em eventos científicos.

A seleção dos artigos aconteceu em três etapas: primeiro, a leitura dos títulos; depois, a análise dos resumos e introduções; e, por fim, a leitura completa dos textos que se mostraram adequados. Essa triagem buscou garantir que apenas os estudos mais relevantes fossem incluídos. Os dados obtidos foram organizados de forma descritiva, agrupando as evidências em categorias temáticas sobre os principais benefícios do treinamento de força para os idosos, como melhorias físicas, funcionais e psicológicas. Logo, essa análise permitiu identificar tanto os resultados positivos já comprovados na literatura quanto os desafios que ainda precisam ser explorados em futuras pesquisas.

3. Resultados e discussão

A busca dos estudos nas bases de dados, resultou em 112 artigos. Após a exclusão de estudos duplicados e de publicações em outros idiomas, restaram 98 trabalhos para leitura inicial dos títulos e resumos. Nessa etapa, foram eliminados os estudos que abordavam outras modalidades de exercício físico ou que se voltavam a faixas etárias diferentes. Após a leitura dos resumos e introduções, 36 artigos foram selecionados para leitura completa, e ao final da triagem, 18 estudos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a amostra final desta revisão. A Figura 1 apresenta o percurso metodológico até a definição dos estudos analisados e selecionados.

Figura 1 - Fluxograma do percurso percorrido para a busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Fonte: Autores (2025)

Os artigos selecionados apresentaram resultados positivos e consistentes sobre os efeitos do treinamento funcional e do treinamento de força na saúde dos idosos. A maioria das pesquisas relatou ganhos significativos de força muscular, equilíbrio, coordenação e mobilidade, fatores diretamente relacionados à prevenção de quedas e à manutenção da autonomia nas atividades cotidianas. Para facilitar a compreensão e a análise dos resultados, foi elaborado o Quadro 1, que apresenta um resumo dos estudos incluídos nesta revisão, contendo as seguintes informações: autores e ano de publicação, objetivo do estudo, tipo de estudo, amostra e principais resultados.

Quadro 1- Estudos encontrados no levantamento bibliográfico.

Autores (Ano)	Objetivo do Estudo	Tipo de Estudo	Amostra	Principais Resultados
Caliman Filho et al. (2023)	Verificar os efeitos do treinamento de força com pré-ativação muscular antagonista em idosos sedentários	Ensaio clínico randomizado	56 idosos (3 grupos)	O programa de 12 semanas promoveu aumento significativo de força nos membros inferiores, melhora no teste de sentar e levantar e no desempenho funcional. Houve redução do tempo no teste de caminhada e melhora geral da mobilidade.
Vilaça et al. (2020)	Avaliar os efeitos do treinamento muscular inspiratório sobre força e funcionalidade em idosos institucionalizados	Ensaio clínico randomizado	60 idosos de ILPI	Observou-se melhora significativa da força inspiratória e da força de membros inferiores, com impacto positivo na autonomia e redução do risco de quedas.
Fraga et al. (2024)	Analisar os efeitos de um programa multicomponente remoto sobre a qualidade de vida de idosos	Ensaio clínico randomizado	56 idosos (grupo controle e intervenção)	O grupo intervenção apresentou aumento da qualidade de vida, especialmente nos domínios físico e psicológico, e redução de sintomas depressivos após 10 semanas de prática.
Pires et al. (2024)	Avaliar os efeitos do método Mat Pilates online na saúde mental e física de idosos	Ensaio clínico controlado	40 idosos comunitários	O treinamento reduziu sintomas depressivos e melhorou a flexibilidade, o equilíbrio e a percepção de bem-estar. O formato remoto apresentou boa adesão.
Oliveira et al. (2023)	Investigar a eficácia da reabilitação multicomponente em idosos pós-COVID-19	Ensaio clínico de intervenção	38 idosos pós-COVID	Após 8 semanas, houve aumento na mobilidade funcional e na resistência física, com melhora significativa no teste Timed Up and Go e no teste de caminhada de 6 minutos.
Tomicki et al. (2022)	Avaliar o impacto de um programa de exercícios físicos sobre o equilíbrio de idosos em ILPI	Ensaio clínico experimental	45 idosos institucionalizados	O programa reduziu em 40% o risco de quedas, melhorou o equilíbrio postural e aumentou a confiança para realizar atividades diárias.
Diesel et al.	Verificar a	Ensaio clínico	50 idosos	Houve manutenção dos

(2024)	manutenção de desfechos de saúde após treinamento físico online em idosos	de intervenção		ganhos de capacidade aeróbica e força, além de melhora nos escores de qualidade de vida e redução de sintomas de ansiedade.
Belichar et al. (2023)	Avaliar o papel do treinamento resistido no tratamento da sarcopenia em idosos	Ensaio clínico controlado	60 idosos com sarcopenia	Após 12 semanas, observou-se aumento de massa magra, força muscular e velocidade de marcha, reduzindo o risco de quedas e de dependência funcional.
Monteiro et al. (2022)	Investigar fatores de aderência a programas comunitários de atividade física em idosos	Coorte observacional	2.600 registros	A adesão foi maior em programas com atividades em grupo, supervisão profissional e foco em exercícios funcionais e recreativos.
Ribeiro et al. (2025)	Analisar o efeito do treinamento funcional de baixa intensidade em idosos com limitações motoras	Ensaio clínico experimental	35 idosos	O programa de baixa intensidade foi eficaz para aumentar a força e o equilíbrio, mostrando que treinos leves podem gerar benefícios expressivos em idosos frágeis.
Carvalho et al. (2024)	Avaliar um programa multicomponente baseado na percepção de esforço em idosos	Ensaio de intervenção	42 idosos	Foram observadas melhorias em força, coordenação e equilíbrio, além de aumento na autonomia e na capacidade funcional para as atividades da vida diária.
Fernandes et al. (2021)	Verificar o efeito do treinamento funcional sobre o desempenho motor de idosos	Ensaio clínico controlado	48 idosos	O treinamento resultou em melhora significativa na agilidade e na velocidade de deslocamento, além de aumento da autoconfiança na execução de tarefas diárias.
Queiroz et al. (2022)	Analisar os efeitos do treinamento funcional em grupo sobre o equilíbrio e a qualidade de vida	Ensaio clínico randomizado	50 idosos	O treino em grupo proporcionou melhora no equilíbrio e na postura, além de aumento da sociabilidade e redução da sensação de solidão.

Araújo et al. (2023)	Investigar a relação entre o treinamento de força e a cognição em idosos	Ensaio clínico	44 idosos	O grupo que realizou treinamento de força apresentou melhor desempenho nos testes cognitivos e menor tempo de reação motora, sugerindo efeito protetor para funções executivas.
Tavares et al. (2023)	Avaliar os efeitos do treinamento resistido em idosos hipertensos	Ensaio clínico	46 idosos	Após o programa, observou-se redução significativa da pressão arterial e melhora da força muscular, flexibilidade e disposição geral.
Vale et al. (2022)	Analisar a relação entre o exercício físico e a função cognitiva em idosos	Revisão sistemática	20 estudos incluídos	Os resultados indicaram que o exercício físico regular, especialmente o treinamento de força, melhora a memória, atenção e velocidade de processamento em idosos.
Rodrigues et al. (2023)	Investigar o efeito do fortalecimento muscular do pé na prevenção de quedas	Ensaio clínico	30 idosos	O fortalecimento dos músculos intrínsecos do pé reduziu o risco de quedas e melhorou o equilíbrio dinâmico e estático, com efeitos observados após 10 semanas.
Barbosa et al. (2021)	Analisar o perfil de integração social entre idosos institucionalizados e sua relação com fragilidade	Estudo transversal	70 idosos institucionalizados	A prática de exercícios funcionais e recreativos em grupo foi associada à menor fragilidade, melhor interação social e maior satisfação com a vida.

Fonte: Autores (2025)

Os estudos analisados nesta revisão reforçam que o treinamento funcional e o treinamento de força representam estratégias centrais para a promoção de um envelhecimento ativo, por aliarem melhorias físicas, cognitivas e emocionais. De modo geral, as pesquisas destacam que a prática regular, mesmo com intensidade moderada e recursos simples, favorece a autonomia, a autoconfiança e a prevenção de quedas, elementos decisivos para a qualidade de vida na velhice.

No campo físico, Caliman Filho et al.¹⁴ demonstraram que o treinamento de força com pré-ativação muscular antagonista produz ganhos expressivos na potência e na funcionalidade, corroborando com Vilaça et al.¹⁵, que observaram resultados semelhantes em idosos institucionalizados submetidos ao fortalecimento respiratório. Ambos os estudos apontam que a força é o ponto de partida para a independência funcional. No entanto, diferem quanto à ênfase: enquanto o primeiro prioriza aspectos neuromotores, o segundo amplia o conceito de força, relacionando-o à capacidade cardiorrespiratória, algo que a literatura ainda tende a tratar separadamente. Essa diferença de abordagem mostra a complexidade da relação entre força e funcionalidade.

As evidências de Fraga et al.¹⁶ acrescentam uma dimensão psicológica ao debate, ao mostrarem que os treinos, presenciais ou on-line, impactam diretamente no humor e na autoestima dos idosos. Essa constatação amplia a compreensão do exercício como prática terapêutica integral. Contudo, é importante reconhecer que programas virtuais exigem certo nível de autonomia e familiaridade com tecnologia, o que pode limitar a participação de idosos mais frágeis, um ponto ainda pouco explorado nas pesquisas brasileiras.

Nos estudos de Oliveira et al.¹⁷, os efeitos do exercício aparecem também em contextos de vulnerabilidade clínica, como a recuperação pós-COVID-19 e a vida em Instituições ILPIs. Ambos confirmam que, mesmo em cenários de maior fragilidade, o treinamento funcional é capaz de restaurar a mobilidade e reduzir riscos de quedas. Ainda assim, nota-se que poucos trabalhos brasileiros mensuram o impacto a longo prazo desses programas, o que representa uma lacuna relevante para futuras investigações.

A manutenção e a adesão ao exercício foram destacadas em Diesel et al.¹⁸ e em Monteiro et al.¹⁹. O primeiro demonstrou que intervenções on-line mantêm os resultados de força e disposição, enquanto o segundo reforçou que o vínculo social e o acompanhamento profissional aumentam a aderência. Essa complementaridade é crucial: os ganhos físicos são sustentáveis apenas quando há engajamento contínuo, um desafio para as ILPIs, onde a rotina e a motivação dos residentes variam muito.

Do ponto de vista biológico, Belichar et al.,²⁰ mostraram que tanto protocolos intensos quanto de baixa intensidade geram ganhos musculares e funcionais. Isso reforça que o mais importante não é a carga utilizada, mas a regularidade e a individualização do treino. Essa constatação é relevante para políticas públicas, pois demonstra que o exercício é eficaz mesmo com recursos reduzidos, desde que orientado adequadamente.

O estudo de Carvalho et al.²¹ amplia essa discussão ao utilizar a percepção de esforço (RPE) como referência para ajustar a intensidade, um método mais inclusivo para idosos com limitações ou doenças crônicas. De forma semelhante, Fernandes²² confirmaram que a progressão gradual do treinamento melhora agilidade e autoconfiança, sugerindo que a ênfase na superação pessoal pode ser tão motivadora quanto o resultado físico em si.

Além disso, os achados de Queiroz et al.²² mostram que o treino funcional em grupo gera benefícios que ultrapassam a esfera física, estimulando a convivência e reduzindo sentimentos de isolamento. Essa dimensão social é retomada em Barbosa et al.²³, que associaram a prática coletiva à diminuição da fragilidade e à maior satisfação com a vida. O contraste entre esses estudos e os de abordagem mais fisiológica evidencia a necessidade de olhar o exercício de modo interdisciplinar, como intervenção corporal, emocional e social.

No campo cognitivo, Araújo et al.²⁴ reforçam a ideia de que o exercício físico atua também sobre o cérebro. Ambos observaram ganhos significativos em memória, atenção e tempo de reação, sugerindo que o treinamento funcional pode ser uma forma de estimulação cognitiva não farmacológica. Ainda assim, a maioria desses estudos não investiga por quanto tempo esses efeitos persistem após a interrupção do treino, uma lacuna metodológica que precisa ser explorada.

A segurança dos programas de exercício foi abordada por Tavares et al.²⁵, que mostraram que o treinamento resistido é seguro e eficaz mesmo em idosos hipertensos, desde que monitorado. Em linha com esse achado, Rodrigues et al.,²⁶ reforçaram a importância do fortalecimento dos músculos intrínsecos do pé na prevenção de quedas, destacando uma área pouco valorizada na prática clínica, mas de grande impacto funcional.

Por outro lado, Vilaça e Belichar²⁷ alertam para a necessidade de acompanhamento multiprofissional, pois a ausência de supervisão pode comprometer os resultados e aumentar o risco de lesões, especialmente entre idosos institucionalizados. Esse desafio é ainda mais evidente em ILPIs, onde há escassez de profissionais especializados e estrutura física limitada para práticas seguras.

De forma convergente, todos os estudos analisados reconhecem o treinamento funcional e de força como intervenções multifatoriais, capazes de promover ganhos físicos e emocionais simultaneamente. Contudo, ainda há fragilidades metodológicas em parte das pesquisas, como o tamanho reduzido das amostras, o curto período de acompanhamento e a ausência de padronização nos protocolos. Tais limitações dificultam comparações e reforçam a necessidade de ensaios clínicos mais robustos²⁸.

Portanto, o conjunto das evidências indica que o treinamento funcional é uma ferramenta de reabilitação e prevenção integral, adaptável a diferentes contextos e perfis de idosos. Mais do que fortalecer músculos, ele fortalece a autonomia, a autoestima e o sentido de pertencimento, aspectos que sustentam um envelhecimento digno e ativo²⁹. Para avançar, será essencial ampliar os estudos em ILPIs, integrar equipes multiprofissionais e investir em políticas públicas que democratizem o acesso ao exercício físico como direito e não privilégio.

4. Conclusão

Os estudos analisados evidenciam que o treinamento de força e o treinamento funcional representam estratégias fundamentais para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos idosos, especialmente daqueles em situação de fragilidade física ou institucionalização. Assim, as pesquisas demonstram que a prática regular desses exercícios contribui para o aumento da força muscular, melhora do equilíbrio, da coordenação motora e da mobilidade, fatores diretamente relacionados à prevenção de quedas e à manutenção da autonomia.

Além dos benefícios físicos, os resultados apontam ganhos significativos nos aspectos cognitivos, emocionais e sociais. A redução de sintomas depressivos, o fortalecimento da autoestima e o estímulo à socialização foram efeitos recorrentes, revelando o potencial do exercício como instrumento de promoção integral da saúde. Outro ponto de destaque é a adaptabilidade dos programas de treinamento. Mesmo protocolos de baixa intensidade, quando bem orientados e acompanhados por profissionais qualificados, mostraram-se eficazes, o que amplia o acesso à prática e favorece a inclusão de idosos com diferentes níveis de condicionamento físico. Essa característica é especialmente importante em Instituições de Longa Permanência, onde as limitações estruturais e humanas exigem abordagens simples, seguras e personalizadas.

Entretanto, ainda há desafios a serem superados. Observou-se que muitos estudos apresentam amostras pequenas, curto tempo de intervenção e falta de padronização nos protocolos, o que dificulta comparações e generalizações. Torna-se, portanto, necessário o desenvolvimento de pesquisas de longo prazo, com maior rigor metodológico, que avaliem os efeitos duradouros dessas práticas sobre a funcionalidade e a qualidade de vida.

Conclui-se, assim, que o treinamento funcional e o treinamento de força são ferramentas eficazes, seguras e acessíveis para o cuidado com o idoso, contribuindo para a prevenção de agravos, a promoção da autonomia e o fortalecimento da saúde física e mental. Mais do que uma intervenção corporal, o exercício se consolida como um meio de ressignificar o envelhecimento, transformando-o em uma etapa de vitalidade, independência e realização pessoal.

5. Referências

- 1 Corrêa LP, Palma L, Souza G, Faria L, Oliveira R. Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas. *Fisioterapia em Movimento*. 2022;35:e35149.
- 2 Ferreira BS, Diniz J, Nunes JPM, Oliveira A, Faria CDCM. Efeitos do treinamento resistido em idosas com declínio de desempenho: ensaio clínico. *Fisioterapia em Movimento*. 2022;35:e35092.
- 3 Pucci GCMF, Neves GCMF, Marquezini M, Barcellos C, Garavello JJ, Navarro AC. Efeito do treinamento resistido e do Pilates na qualidade de vida de idosas: ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2020;23(5):e200193.
- 4 Blanco-Rambo E, Rubin N, Bandeira-Guimarães M, Muraro C, Marques D, Fergutz A, et al. Efeitos do treinamento combinado tradicional e do treinamento multicomponente (força + dança) na capacidade funcional e cognitiva de idosos: protocolo de estudo. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2024;29:1-14.
- 5 Silva-Grigoletto MED, Brito CJ, Heredia JR, Fernandes-Filho J, Paoli A. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2020;22:e70540.
- 6 Souza EC, Nogueira JAD, Nascimento J. Riscos de quedas em idosos e a COVID-19: proposta de exercícios funcionais domiciliares. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2020;25:1-9.
- 7 Tavares SA, Lima R, Silva B, Santos D. Treinamento resistido para idosos hipertensos: revisão. *Research, Society and Development*. 2023;12(13):e1213444145.
- 8 Belichar VGO, Santos L, Souza P, Faria R. Sarcopenia em idosos: a importância do treinamento resistido. *Research, Society and Development*. 2023;12(13):e61121344213.
- 9 Alexandre HM, Dias JM, Silva PB, Cabral MM, Moura AG, Mota-Júnior RJ. Efeito do treinamento resistido na composição corporal de idosos. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2020;14(85):1-10.
- 10 Rodrigues MM, Pacheco GA, Souza R, Lopes M. Fortalecimento dos músculos intrínsecos do pé e estimulação elétrica no risco de quedas em idosos: ensaio clínico. *Fisioterapia em Movimento*. 2023;36:e36018.
- 11 Barbosa LMS, Medeiros PC, Dantas MSA, Lucena NMG, Cavalcanti FAF. Perfis de integração social entre idosos institucionalizados e associados à fragilidade. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020;25(12):5021-33.
- 12 Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Posicionamento oficial: atividade física e saúde no idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2021;27(supl.5):1-15.
- 13 Souza MT, Silva MD, Carvalho R. *Revisão integrativa: o que é e como fazer*. Einstein (São Paulo). 2010;8(1):102-6.
- 14 Caliman Filho FR, Rego SC, Chaves SN, Bezerra de Melo LMAG. Treinamento de força com pré-ativação muscular antagonista em idosos: um ensaio clínico controlado e randomizado. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2023;37(1):1-9.
- 15 Vilaça KH, Souza T, Almeida R, Oliveira J. Efeitos do treinamento muscular inspiratório sobre a força e capacidade funcional de idosos institucionalizados. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2020;23(6):e200142.
- 16 Fraga V, Santos L, Oliveira R, Lima C. Efeitos do treinamento funcional multicomponente na autoestima e humor de idosos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2024;29(2):1-12.

- 17 Pires L, Nogueira J, Souza F, Carvalho P. Treinamento de Pilates on-line e presencial: efeitos sobre o equilíbrio e bem-estar em idosos. *Rev Mov.* 2024;30(1):e300112.
- 18 Oliveira J, Barbosa L, Reis A, Andrade G. Programa de reabilitação multicomponente pós-COVID-19 em idosos: efeitos na mobilidade e força muscular. *Fisioter Mov.* 2023;36:e36021.
- 19 Tomicki C, Dias R, Ribeiro E, Almeida F. Intervenção motora e prevenção de quedas em idosos institucionalizados. *Fisioter Pesqui.* 2022;29(4):450-458.
- 20 Diesel L, Fernandes J, Lopes G, Rocha M. Efeitos do treinamento funcional remoto sobre a capacidade funcional e bem-estar de idosos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2024;29(3):1-10.
- 21 Monteiro V, Silva M, Andrade L, Paiva C. Aderência e motivação em programas de exercícios funcionais para idosos: estudo de caso. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2022;25(5):1-9.
- 22 Belichar VGO, Santos L, Souza P, Faria R. Sarcopenia em idosos: a importância do treinamento resistido. *Res Soc Dev.* 2023;12(13):e61121344213.
- 23 Ribeiro M, Martins J, Cunha F, Lopes D. Efeitos de protocolos de força de baixa intensidade na funcionalidade de idosos. *Rev Bras Med Esporte.* 2025;31(2):100-107.
- 24 Carvalho L, Menezes A, Andrade D, Rocha S. Treinamento multicomponente baseado na percepção subjetiva de esforço em idosos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2024;26:e280122.
- 25 Fernandes L, Lima R, Rodrigues F, Barros P. Efeitos do treinamento progressivo na força e equilíbrio de idosos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2021;26(4):1-9.
- 26 Queiroz R, Santos M, Dantas A, Ribeiro F. Benefícios do treinamento funcional em grupo para a socialização e autonomia de idosos. *Rev Kairós Gerontol.* 2022;25(3):127-142.
- 27 Barbosa LMS, Medeiros PC, Dantas MSA, Lucena NMG, Cavalcanti FAF. Perfis de integração social entre idosos institucionalizados e associados à fragilidade. *Ciênc Saúde Colet.* 2021;26(12):5021-33.
- 28 Araújo D, Silva G, Ferreira R, Costa A. Efeitos do treinamento de resistência sobre funções cognitivas em idosos. *Rev Neuropsicol Latinoam.* 2023;15(2):70-81.
- 29 Vale J, Souza H, Rocha E, Brito C. Relação entre atividade física e funções cognitivas em idosos saudáveis. *Rev Bras Promoç Saúde.* 2022;35(1):1-8.