
EDUCAÇÃO FÍSICA

GUILHERME AUGUSTO DE SOUZA ALEIXO

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO
FUNCIONAL NO COTIDIANO DOS IDOSOS: UMA
REVISÃO LITERÁRIA**



Rio Claro - SP
2024

GUILHERME AUGUSTO DE SOUZA ALEIXO

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO COTIDIANO
DOS IDOSOS: UMA REVISÃO LITERÁRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”- para obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Alexandre Gabarra de Oliveira

RIO CLARO - SP

2024

Aleixo, Guilherme Augusto de Souza
A366i A importância do treinamento funcional no cotidiano dos
idosos: uma revisão literária / Guilherme Augusto de Souza Aleixo.
-- Rio Claro, 2024
18 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de
Biociências, Rio Claro
Orientador: Alexandre Gabarra de Oliveira

1. Educação física para idosos. 2. Desempenho
físico-funcional. 3. Treinamento. I. Título.

GUILHERME AUGUSTO DE SOUZA ALEIXO

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO COTIDIANO DOS
IDOSOS: UMA REVISÃO LITERÁRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de bacharel em
Educação física em 2024

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Alexandre Gabarra de Oliveira

Prof. Dr. Eduardo Kokubun

Prof. Dra. Deisy Terumi Ueno

Aprovado em: 11 de Novembro de 2024

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha gratidão a todas as pessoas que participaram desta jornada de quatro anos. Em primeiro lugar, gostaria de expressar minha gratidão ao meu professor orientador, Prof. Dr. Alexandre Gabarra de Oliveira, por sua orientação preciosa, sua paciência e seu esforço, suas contribuições foram essenciais para meu desenvolvimento acadêmico e para a evolução deste trabalho. A minha namorada, é merecedora de um reconhecimento único, seu apoio incondicional e sua compreensão durante os momentos difíceis foram fundamentais para minha formação. Além disso, gostaria de expressar minha gratidão com a minha família, que sempre acreditou em mim e me inspirou a conquistar meus sonhos, vocês foram minha base e minha força. Por fim, gostaria de expressar minha gratidão aos amigos que me acompanharam nessa jornada. Cada um de vocês ajudou de alguma forma.

RESUMO

O treinamento funcional é um tipo de exercício físico que visa melhorar a capacidade funcional do corpo para realizar atividades do dia a dia de forma mais eficiente e segura. Ele envolve movimentos que trabalham vários grupos musculares ao mesmo tempo, em vez de focar em músculos isolados, como em alguns outros. A sua prática tende a ser vantajosa para qualquer grupo populacional, independente de idade, peso ou limitações, sendo o principal objetivo a busca da melhoria nessas atividades do dia-dia, seja qual for sua dificuldade de execução. Sendo assim, o presente estudo tem como principal objetivo a busca da importância do treinamento funcional no cotidiano de pessoas idosas, visando as tarefas básicas e as com maior grau de dificuldade de se exercer.

Palavras-chave: Treinamento funcional; idosos; cotidiano.

ABSTRACT

Functional training is a type of physical exercise that aims to improve the body's functional capacity to perform day-to-day activities more efficiently and safely. It involves movements that work multiple muscle groups at once, rather than focusing on isolated muscles as in some others. Its practice tends to be advantageous for any population group, regardless of age, weight or limitations, and the main objective is to seek improvement in these day-to-day activities, regardless of their difficulty in execution. Thus, the main objective of the present study is to search for the importance of functional training in the daily life of elderly people, aiming at basic tasks and those with a higher degree of difficulty to perform.

Keywords: Functional training; Elderly; everyday.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS.....	11
3. MÉTODOS.....	11
4. DESENVOLVIMENTO.....	12
4.1 O TREINAMENTO FUNCIONAL NO EQUILÍBRIO, FORÇA E COORDENAÇÃO.....	12
4.2 O TREINAMENTO FUNCIONAL E A SAÚDE.....	13
5. CONCLUSÃO.....	15
6. REFERÊNCIAS.....	16

1. INTRODUÇÃO

Conforme Monteiro e Evangelista (2015), o treinamento funcional tem sua base em um conjunto de exercícios que procura um fim prático, geralmente os exercícios praticados buscam ações motoras que irão aparecer no cotidiano daquele praticante. É destacado a diferença do treinamento tradicional em comparação ao treinamento funcional que tem seus pilares como sendo integrado, flexível, ilimitado e multiplanar.

O envelhecimento da população gerou um aumento na frequência das alterações biopsicossociais, que estão relacionados diretamente com a capacidade funcionais dessa população, no caso, os idosos. (GALVÃO; OLIVEIRA ; BRANDÃO, 2019) com um programa de treinamento funcional realizado com idosos da Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI), que relatou melhorias significativas nas capacidades funcionais (levantar do solo, calçar meias e subir escadas), reiterando a importância da atividade física para a autonomia e menor risco de doenças e lesões associadas com o envelhecimento.

(SILVA-GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014) destaca-se que o treinamento funcional deve ser prescrito levando em consideração a dose adequada de exercícios para garantir adaptações ideais e eficácia funcional. Os critérios para um treinamento funcional genuíno envolvem a frequência adequada dos estímulos, volume e intensidade em cada sessão, densidade do treino e organização metodológica das tarefas. A seleção adequada de exercícios funcionais envolve considerar as cinco variáveis da funcionalidade: frequência, volume, intensidade, densidade e organização metodológica. É essencial compreender que a funcionalidade vai além da simples execução de exercícios e exige uma abordagem integrada e holística. A transferência eficaz de habilidades e adaptações funcionais - acontece quando os exercícios são integrados, variados e adaptados às necessidades individuais, levando em conta fatores de estímulo mínimos e evitando lesões posturais. A falta de critérios e sistematização no treinamento funcional pode comprometer sua eficácia e levar a concepções equivocadas sobre essa metodologia.

Em seguida, (PEREIRA et al., 2017) é concluído que o envelhecimento é um processo natural da vida que ocorre gradualmente e que afeta todas as formas de vida, que leva de todas as mudanças tanto estruturais quanto funcionais, gerando

perda da capacidade adaptativa, prejudicando a funcionalidade e a qualidade de vida. A importante capacidade funcional tem sua diminuição com a idade gerado pela menor eficiência dos sistemas no corpo, ela é fundamental por ser a responsável pela realização de atividades diárias com autonomia e segurança.

Porém, a promoção de exercícios resistidos promovem um envelhecimento mais saudável. O treinamento funcional, base do estudo, focado em exercícios multiarticulares e multiplanares, vem se destacando nesse contexto de um envelhecimento saudável, com seus aspectos que visam a melhoria da qualidade do movimento, além do fortalecimento do core e eficiência neuromuscular, se adaptando a necessidade de cada idoso. Tal método pode beneficiar os idosos, 18 melhorando a composição corporal, a cognição e aptidão física, gerando posteriormente uma maior independência associada com a qualidade de vida.

Por fim, tal estudo busca as melhorias nos aspectos de força, equilíbrio, coordenação motora e saúde. (LEAL; BORGES; FONSECA; ALVES JUNIOR; CADER; DANTAS, 2009),, investigou os efeitos do treinamento funcional em idosos, partindo da análise de variáveis como equilíbrio postural, autonomia funcional e qualidade de vida. Participaram do estudo idosos que foram sujeitas a um programa de treinamento funcional durante 12 semanas, duas vezes por semana. Os resultados obtidos mostraram que o grupo submetido ao treinamento funcional apresentou melhorias significativas no equilíbrio postural, autonomia funcional e qualidade de vida em comparação com o grupo controle (não realizou). Essas melhorias foram evidenciadas pela redução no tempo de execução dos testes de autonomia funcional e pela pontuação mais alta no teste de equilíbrio de Berg. Além disso, houve uma melhora significativa na qualidade de vida no grupo que realizou o treinamento funcional. Esses achados indicam que o treinamento funcional pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde e o bem-estar de idosos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e diminuição do risco de quedas.

2. OBJETIVO

Analisar a importância do treinamento funcional que busca a melhorias nas atividades do cotidiano, visando os idosos como público-alvo, através de uma revisão literária.

3. MÉTODOS

Neste estudo, foi citado uma revisão literária, a partir de buscas em base de dados como: Pubmed, Scielo e Google Acadêmico buscando artigos dos últimos 15 anos, bem como periódicos acerca do tema, além de uma metodologia que busca uma análise de estudos e seus resultados, visando a busca da importância do treinamento funcional no dia a dia de pessoas idosas. Dentro dessas bases, as pesquisas foram realizadas por meio de palavras chaves como: treinamento, força, funcional, cotidiano, bem-estar e prevenção de lesões.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1 O TREINAMENTO FUNCIONAL NO EQUILÍBRIO, FORÇA E COORDENAÇÃO

A grande evolução da população idosa se relaciona com mudanças na pirâmide etária e consequentemente o aumento das morbidades com relação ao envelhecimento. (Paccini et al.,2010) investigaram com um programa de treinamento funcional realizado por 2 meses na comunidade idosa, a busca da capacidade de atividades instrumentais da vida diária denominada como (AIVD) e o equilíbrio unipodálico nos idosos. Tal estudo contou com 7 idosos sedentários que realizaram as atividades por 50 minutos e durante 3 vezes na semana. Os resultados obtidos mostraram a diferença no tempo médio de apoio unipodálico de 5,9 segundos para 7,1 segundos usando o membro inferior direito, resultando assim um maior equilíbrio em um intervalo pequeno de treinamento.

A coordenação motora e o equilíbrio são dois aspectos que se correlacionam no aspecto do treinamento funcional para a população e especialmente para os idosos, que pela idade avançada tem uma maior dificuldade na execução dos exercícios funcionais (PEREIRA et al., 2017). Trabalho de deslocamento entre os cones, com mudanças como levantar braços e joelhos alternadamente será fundamental para a realização dos exercícios funcionais, assim como o trabalho do equilíbrio, que pode ser realizado no jump com a alternância de pernas.

Portanto, o treinamento funcional aponta uma forma de promover melhoras em níveis significativos na autonomia funcional juntamente com o equilíbrio e coordenação motora. Assim (LEAL et al.,2009), estudos revelam que através de exercícios específicos com foco em equilíbrio, força, flexibilidade e a coordenação motora, em um público alvo de mulheres idosas, possuiu um resultado de uma notável capacidade de realizar atividades diárias de forma mais independente, diminuindo bruscamente a dependência nas atividades do cotidiano.

Posteriormente, ainda foi apontado uma melhoria na estabilidade e na prevenção de quedas, tais fatores que são de extrema importância na vida e na saúde na população idosa. Tais melhorias influenciadas diretamente atrás do treinamento de equilíbrio e coordenação motora, apontam diretamente uma percepção positiva das idosas no seu bem-estar físico, pessoal e emocional.

Com o treinamento de tais funções como o equilíbrio e a coordenação, e tendo resultados positivos apontados em testes usando o público alvo sendo as pessoas

idosas, é de extrema importância o uso desses aspectos nos treinamentos funcionais. Foram observadas melhoras tanto na execução de exercícios do protocolo de treinamento tanto nas emoções e nos sentimentos (SANTIAGO,2015), levando em consideração que são pessoas que precisam manter corpo e mente sempre ativos, esse feedback positivo ajuda na montagem dos treinos e principalmente na melhora da execução de movimentos funcionais.

Com todas as evidências, o treinamento funcional vem se destacando com sua capacidade de uma intervenção terapêutica para a promoção do equilíbrio e da força na comunidade idosa. (Gléria, P. D. M. P., & Sandoval, R. A. ,2011) propõe que o envelhecimento acaba resultando em uma perda de massa muscular associado com a perda do equilíbrio, gerando um maior risco de quedas (menos autonomia para os idosos). apresentou um cronograma de treinamento funcional que foi realizado atendendo às necessidades específicas de cada idoso, resultando melhoras significativas nos aspectos apresentados (força e equilíbrio). Ainda se constatou os benefícios em um estilo de treinamento especializado e individualizado, gerando mais benefícios e, portanto, a promoção de um envelhecimento saudável.

Além dos aspectos apresentados, projetos com a combinação de treino funcional e caminhada, obtiveram resultados eficazes na melhora da coordenação e funcionalidade. (DUARTE,2024) investiga como as intervenções podem beneficiar o público alvo. A pesquisa, contou com um cronograma regular dos exercícios, apontou melhorias no equilíbrio e principalmente na coordenação motora. Portanto, concluindo que a junção de caminhada com o treino funcional só tende a ser benéfico para os idosos, apresentando uma enorme melhoria na qualidade de vida (DUARTE,2024).

4.2 TREINAMENTO FUNCIONAL E A SAÚDE

O treinamento funcional juntamente com programas regulares de exercícios físicos também está relacionado com uma melhor expectativa de vida, o estado de saúde e consequentemente prolongando a independência física (NÓBREGA et al., 1995). O envelhecimento é acompanhado com a diminuição de força, equilíbrio, coordenação e resistência, gerando uma menor autonomia para os idosos. (GUIOTI et al., 2021) evidenciou que além das melhoras nas capacidades físicas, os idosos promoveu a saúde mental e emocional, proporcionando um estilo de vida ativo e satisfatório. Além desses aspectos apresentados, (GUIOTI et al., 2021) apresentou

uma evolução na interação social juntamente com o aumento da autoestima, concluindo que as práticas de treinamento funcional devem ser implantadas nos centros de saúde e nas comunidades, sendo uma ferramenta de um envelhecimento saudável.

Em um passado recente, onde o mundo passava pelo caos da pandemia de COVID-19, a importância do treinamento funcional foi muito comentada para a preservação da saúde dos idosos. (Nascimento, C. G. D., Gueriero, L. B. T., & Santos, L. D. S. G. D. 2021). Durante a pandemia, o nível de sedentarismo dos idosos foi uma crescente em números estrondosos, ocasionado devido ao distanciamento social e o fechamento de academias e lugares de práticas da atividade física, resultando em uma rápida deterioração das capacidades funcionais correlacionadas com problemas de saúde. Além dos aspectos como o bem-estar emocional e promoção de qualidade de vida, o treinamento funcional para pessoas idosas pode fortalecer o sistema imunológico, gerando uma facilidade maior na recuperação de doenças.

(KERBER et al., 2017) realiza uma pesquisa sobre a relação existente entre a motricidade e a saúde mental dos idosos, prevalecendo a importância da participação em treinamentos funcionais e em outras atividades físicas, visando a promoção do bem-estar. Dados coletados através de uma prática regular do treinamento funcional, resultaram além da melhora nas capacidade motoras, uma redução nos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, a motricidade é fator determinante na socialização e autoestima dos idosos participantes. Posteriormente, (KERBER et al., 2017) conclui enfatizando que treinamentos para idosos devem ser acatados e incentivados em políticas públicas de saúde.

(CORREA et al., 2022) demonstrou que a abordagem de treinamento funcional, pode reduzir significativamente a dor crônica, muito comum ser presente nessa faixa etária. Essa diminuição da dor está correlacionado com o aumento na qualidade de vida, gerando uma vida ativa e independente, sendo uma ferramenta de preservação dos idosos.

5. CONCLUSÃO

Esta revisão literária teve como objetivo analisar os benefícios do treinamento funcional para idosos, um novo estilo de treinamento que se baseia em exercícios presentes no cotidiano, usando como exemplos, pegar uma sacola do mercado, sentar em uma cadeira e entre outros. Os artigos estudados e citados apresentaram uma variedade de testes, referências e resultados que evidenciam os inúmeros benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar no cotidiano de um idoso. Com artigos que obtiveram resultados benéficos como o aumento de equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, força muscular e principalmente na saúde dos idosos, que é a busca de quem procura o treinamento funcional. Um estilo de treinamento que visa saúde física e mental, deve ser valorizado pelas entidades superiores, com uma maior demanda de projetos visando um envelhecimento saudável.

Por fim, o tema de treinamento funcional é recente e estudos têm sido pioneiros na busca de maiores informações sobre esse tipo de treinamento, principalmente com o público alvo de idosos. Levando para o âmbito acadêmico, a UNESP tem projetos com idosos usando o funcional como sua ferramenta, através do núcleo NAFES que conta com os projetos CEPET-MUF e Saúde Ativa que são responsáveis pelo treinamento funcional com idosos dentro da comunidade.

6. REFERÊNCIAS

ARTUR GUERRINI MONTEIRO; ALEXANDRE LOPES EVANGELISTA. **Treinamento funcional**. [s.l.] Phorte Editora LTDA, 2011

CARLOS SOARES PERNAMBUCO; GOMES, R.; DANTAS, M. **Exercícios para um envelhecimento saudável**. [s.l.] Pimenta Cultural, 2023.

CORREA, Lucimara de Palma et al. Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas. **Fisioterapia e Movimento**, São Paulo, p. 1-12, 14 jan. 2022. Mensal.

DE OLIVEIRA LEAL, Silvânia Matheus et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Revista brasileira de Ciencia e Movimento**, v. 17, n. 3, p. 61-69, 2009.

Duarte, M. Â. A. (2024). Efeitos de um programa de caminhada e de treino funcional na coordenação e funcionalidade em indivíduos com mais de 65 anos (Doctoral dissertation).

Galvão, Daiana Gonçalves, et al. “Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico”. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, vol. 9, no 2, maio de 2019, p. 227–36. www5.bahiana.edu.br, <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v9i2.2336>.

Gléria, P. D. M. P., & Sandoval, R. A. (2011). Treinamento funcional como recurso fisioterapêutico para o aprimoramento da força muscular e equilíbrio de idosos. **EFDeportes**. com Rev Digital Buenos Aires [periódico na Internet], 16(161), 4.

Guioti, R. V., Carvalho, A. D. S., Júnior, J. R. G., Shigaki, G. B., Da Silva, L. S. L., Júnior, G. D. B. V., & Abdalla, P. P. (2021). A relevância do treinamento funcional

para as capacidades físicas, funcionais e aspectos da saúde de idosos. In **Colloquium Vitae**. ISSN: 1984-6436 (Vol. 13, No. 2, pp. 74-89).

Kerber, V. L., Cornicelli, M. V., Mendes, A. B., Antunes, M. D., Milani, R. G., & Bertolini, S. M. M. G. (2017). Promoção da motricidade e saúde mental dos idosos: um estudo de revisão. **Saúde e Pesquisa**, 10(2), 357-364.

LEAL, Silvânia M. de O.; BORGES, Eliane G. da S.; FONSECA, Marília A. ALVES JUNIOR, Edmundo D.; CADER, Samária; DANTAS, Estélio H. M.. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s. l], p. 61-69, 2009.

LUSTOSA, Lygia Paccini et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosos da comunidade. **Fisioterapia e Pesquisa**, Belo Horizonte, p.153-156, abr. 2010.

Nascimento, C. G. D., Gueriero, L. B. T., & Santos, L. D. S. G. D. (2021). A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM A COVID-19.

Nóbrega ACL, Freitas EV, Oliveira MAB, et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 1999; 5(n): 207-211. <https://doi.org/10.1590/S1517-86921999000600002>

PEREIRA, Luanda Maria et al. Impactos do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 79, 20 mar. 2017. Universidade Catolica de Brasilia. <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v25i1.6322>

SANTIAGO, Wladimir dos Santos. A influência do treinamento funcional na melhoria da capacidade psicomotora dos idosos. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 16, p. 714-719, 2014.