

TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

FUNCTIONAL TRAINING IN OLDER AGE: BENEFITS FOR HEALTH AND QUALITY OF LIFE

Sandro Laerth Souza dos Santos Filho¹

Resumo: O envelhecimento populacional é um fenômeno global que destaca a necessidade de estratégias de promoção da saúde e bem-estar para os idosos. O treinamento funcional emerge como uma abordagem promissora para aprimorar a saúde e a qualidade de vida nessa faixa etária, enfocando movimentos naturais e funcionais. A terceira idade frequentemente enfrenta desafios relacionados à perda de funcionalidade física, problemas de mobilidade e risco aumentado de quedas. O treinamento funcional oferece uma abordagem holística que pode enfrentar essas questões, promovendo melhorias na saúde física, mental e social dos idosos. Os idosos frequentemente enfrentam limitações funcionais, declínio na qualidade de vida e uma maior propensão a condições de saúde relacionadas à idade. A falta de programas de exercícios adaptados às necessidades dessa população contribui para esses problemas, subestimando a importância de intervenções específicas para a terceira idade. Este estudo tem como objetivo principal investigar os efeitos do treinamento funcional na terceira idade, avaliando seu impacto na melhoria da funcionalidade física, na redução do risco de quedas, no bem-estar mental e na qualidade de vida geral dos idosos. Espera-se que o treinamento funcional promova melhorias significativas na força muscular, equilíbrio, coordenação e mobilidade dos participantes idosos. Além disso, prevê-se uma redução no número de quedas, melhoria do bem-estar mental e aumento da autonomia e independência para realizar atividades do dia a dia.

¹ Docente do Colégio Municipal José Firmino da Silva. Mestre em Exercício Físico na Promoção da Saúde



Palavras-chave: Treinamento Funcional, Saúde na Terceira Idade, Exercícios Físico.

Abstract: Population aging is a global phenomenon that highlights the need for strategies to promote health and well-being for the elderly. Functional training emerges as a promising approach to improving health and quality of life in this age group, focusing on natural and functional movements. Older adults often face challenges related to loss of physical functionality, mobility problems and increased risk of falls. Functional training offers a holistic approach that can address these issues, promoting improvements in the physical, mental and social health of older people. Elderly people often face functional limitations, a decline in quality of life, and a greater propensity for age-related health conditions. The lack of exercise programs adapted to the needs of this population contributes to these problems, underestimating the importance of specific interventions for older adults. This study's main objective is to investigate the effects of functional training in old age, evaluating its impact on improving physical functionality, reducing the risk of falls, mental well-being and the general quality of life of the elderly. Functional training is expected to promote significant improvements in muscular strength, balance, coordination and mobility in elderly participants. Furthermore, a reduction in the number of falls, improved mental well-being and increased autonomy and independence to carry out daily activities are expected.

Keywords: Functional Training, Health in Older Age, Physical Exercise.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e inevitável que traz consigo uma série de mudanças físicas, mentais e emocionais. Contudo, decorrente da perda fisiológica das suas funções, o processo de envelhecimento é algo natural e irreversível a todo ser humano. Da Silva (2021, p. 08).



Na terceira idade, muitos indivíduos enfrentam desafios relacionados à saúde e à funcionalidade, o que pode impactar significativamente sua qualidade de vida. Nesse contexto, estratégias de cuidados voltadas para a promoção da saúde tornam-se cruciais para garantir o bem-estar e a autonomia dos idosos.

Nos últimos anos, o treinamento funcional emergiu como uma abordagem inovadora e eficaz no campo da atividade física, oferecendo benefícios distintos para pessoas de todas as faixas etárias. No entanto, seu papel na melhoria da saúde e na promoção da qualidade de vida na terceira idade é cada vez mais reconhecido e estudado. Outrossim, o exercício físico para idoso é considerado um importante constituinte para adesão de um estilo de vida saudável, devido a sua associação com diversos benefícios para a saúde física e mental. Da Silva (2021, p.30)

Neste sentido, este artigo tem como objetivo explorar os benefícios do treinamento funcional para idosos, destacando seu impacto na saúde física, mental e social. Serão analisados estudos recentes e evidências científicas que sustentam a eficácia dessa modalidade de exercício, enfatizando como ela pode ser adaptada e aplicada de maneira segura e personalizada para atender às necessidades específicas dos idosos.

Ao compreendermos os efeitos positivos do treinamento funcional na terceira idade, poderemos não apenas promover a vitalidade física dos idosos, mas também fortalecer sua independência, autoestima e integração social, contribuindo assim para um envelhecimento ativo e saudável.

Treinamento Funcional na Terceira Idade: Promovendo Saúde e Vitalidade

O envelhecimento é um processo natural da vida, e à medida que avançamos em idade, a importância de cuidar da saúde e bem-estar torna-se ainda mais evidente. Para a população idosa, o treinamento funcional emergiu como uma abordagem eficaz e holística para promover a vitalidade física e mental, contribuindo significativamente para uma vida mais ativa e independente.

O treinamento funcional na terceira idade consiste em um conjunto de exercícios direciona-



dos a melhorar a funcionalidade do corpo, priorizando movimentos que replicam atividades do dia a dia. Essa modalidade de treino foca não apenas no fortalecimento muscular, mas também no equilíbrio, na coordenação e na flexibilidade. Outrossim, estudos sobre o treinamento de força realizados nos últimos anos têm constatado que o fortalecimento muscular melhora a qualidade do equilíbrio corporal. Barros, Caldas e Batista (2013, p. 604)

Um dos principais benefícios do treinamento funcional para os idosos reside na melhoria da capacidade funcional. Ao fortalecer músculos específicos, trabalhar o equilíbrio e a coordenação, esses exercícios ajudam a prevenir quedas, que podem ter consequências graves nessa fase da vida. Além disso, aprimoram a independência e a confiança para realizar tarefas diárias. Igualmente, o treinamento funcional para o idoso traz muitos benefícios, pois o treinamento trabalha com movimento básicos sendo responsáveis por melhorar a agilidade para erguer, agachar, ter a estabilidade necessária para as tarefas diárias. Amancio et al (2020, p. 11)

A adaptabilidade é outra característica crucial do treinamento funcional para idosos. Os exercícios podem ser personalizados para atender às necessidades individuais, considerando limitações físicas ou condições de saúde específicas de cada pessoa. Isso garante que o treino seja seguro e eficaz, respeitando as capacidades de cada um. Outrossim, os benefícios da atividade física incluem aumento da autoeficácia, promoção da densidade óssea, ajuda a combater diabetes, artrite e doenças cardíacas, melhora a ingestão de alimentos, reduz a depressão bem como os acidentes. Amancio et al (2020, p. 07)

Outro aspecto relevante é o impacto positivo na saúde mental. A prática regular de exercícios funcionais pode reduzir o estresse, a ansiedade e até mesmo prevenir quadros depressivos. Além disso, as aulas em grupo proporcionam um ambiente social estimulante, promovendo interações e combatendo o isolamento social, tão comum nessa fase da vida. Por conta disso, é possível dizer que o treinamento é flexível e ilimitado, pois apresenta infinitas variações. Monteiro e Evangelista (2015, p. 15)

A saúde cardiovascular e óssea também se beneficiam do treinamento funcional na terceira



idade. O fortalecimento muscular e a melhoria da capacidade respiratória ajudam a manter um coração saudável, enquanto os exercícios de resistência contribuem para a densidade óssea, prevenindo problemas como a osteoporose. Os benefícios que a atividade física promove para a realização de tarefas funcionais em idosos têm sido investigados, haja vista a diminuição da capacidade funcional que ocorre em virtude de alterações nos sistemas musculoesqueléticos e nervoso nessa faixa etária. Monteiro e Evangelista (2015, p. 55)

Em resumo, o treinamento funcional na terceira idade é uma ferramenta valiosa para promover saúde, vitalidade e independência. Seus benefícios abrangentes não apenas fortalecem o corpo, mas também revitalizam a mente e fomentam uma maior integração social. Recomenda-se sempre a orientação de profissionais qualificados para o planejamento e acompanhamento de programas de treinamento, garantindo assim um envelhecimento ativo e saudável.

Este tipo de abordagem no exercício físico pode proporcionar uma vida mais plena e ativa, permitindo que os idosos desfrutem de cada momento com vigor e bem-estar. Assim, pode-se dizer que o treinamento funcional correlata a terceira idade contribuem significativamente na manutenção da funcionalidade do público alvo.

Promoção do Bem-Estar Mental e Social no Treinamento Funcional

O bem-estar mental e social desempenha um papel fundamental na saúde holística de uma pessoa. No contexto do treinamento funcional, além dos benefícios físicos amplamente reconhecidos, há uma valorização significativa do aspecto mental e social.

O treinamento funcional vai além do mero exercício físico. Ao participar dessas atividades, os indivíduos são expostos a um ambiente socialmente estimulante. Neste sentido percebe-se que, o treinamento funcional é uma ferramenta para produzir melhorias na autonomia de idosos. Correa et al (2022, p.10). neste sentido, as aulas em grupo proporcionam oportunidades não apenas para trabalhar o corpo, mas também para se conectar com outras pessoas, compartilhar experiências e estabelecer



laços sociais valiosos.

O contato humano é um aspecto crucial para o bem-estar mental, e o treinamento funcional oferece um ambiente propício para interações sociais positivas. A troca de sorrisos, a motivação mútua e o apoio entre os participantes não apenas aumentam a motivação para se exercitar, mas também geram uma sensação de pertencimento e comunidade. Neste sentido, percebe-se que, a participação de idosos em programas regulares de exercícios físicos promove redução e prevenção de parte dos declínios funcionais e das capacidades físicas que ocorrem no processo de envelhecimento. Guioti et al (2022, p. 76)

Além disso, o exercício físico regular tem sido associado a impactos positivos na saúde mental. O treinamento funcional, com seu foco em movimentos funcionais e variados, pode ajudar a liberar endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de felicidade e bem-estar. Isso pode resultar em uma melhoria significativa no humor, na redução do estresse e na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão. Contudo, Correa et al (2022) e Guioti et al (2022) salientam que os programas regulares de exercícios físicos também podem melhorar a expectativa de vida, o estado de saúde e prolonga a independência física.

A variedade de exercícios proporcionados pelo treinamento funcional também desafia mentalmente os participantes. O aprendizado de novos movimentos e a adaptação a diferentes rotinas de treino mantêm a mente ativa e engajada, contribuindo para uma melhor saúde cognitiva. No entanto, a importância da promoção do bem-estar mental e social no treinamento funcional vai além dos benefícios individuais. Estender esses benefícios para a comunidade mais ampla é crucial. Incentivar a participação de pessoas de diferentes faixas etárias e origens sociais em programas de treinamento funcional pode criar laços comunitários mais fortes e inclusivos, gerando um impacto positivo na sociedade como um todo.

Portanto, é evidente que o treinamento funcional não se limita apenas à melhoria física. Sua capacidade de promover um ambiente social estimulante e seus impactos positivos na saúde mental destacam sua importância como uma ferramenta não apenas para aprimorar o corpo, mas também



para nutrir a mente e construir relações sociais significativas. Portanto, Boyle (2015, p. 43) salienta que o treinamento funcional pode, ser descrito como um treinamento com um propósito.

Este enfoque abrangente no bem-estar mental e social, juntamente com os benefícios físicos, destaca a importância do treinamento funcional como uma abordagem holística para o cuidado da saúde. Neste sentido, Silva-Grigoletto, Brito e Heredia (2014, p. 715) salientam que a prescrição de treinamento funcional deve fornecer a adequada “dose” de exercícios frente às possibilidades de resposta ao estímulo e garantir adaptações ótimas em relação aos critérios de eficácia e funcionalidade.

Maior independência e qualidade de vida com o Treinamento Funcional na Terceira Idade

Envelhecer não significa uma diminuição na qualidade de vida, mas sim uma oportunidade de buscar caminhos para viver de forma plena e independente. Nesse sentido, o treinamento funcional na terceira idade emerge como um aliado fundamental para promover não apenas a saúde física, mas também a autonomia e a qualidade de vida. Outrossim, a proposta do treinamento funcional carece de critérios de aplicação e progressão baseada em fundamentos do treinamento. Silva-Grigoletto, Brito e Heredia (2014, p. 713)

Um dos principais pilares do treinamento funcional é a ênfase na funcionalidade dos movimentos, priorizando exercícios que replicam as atividades diárias. Esse enfoque direcionado permite que os idosos fortaleçam grupos musculares essenciais para a realização de tarefas cotidianas, como levantar-se de uma cadeira, carregar compras ou subir escadas, contribuindo diretamente para a sua independência funcional. Neste sentido, Resende-Neto et al (2016, p.168), acreditam que o treinamento funcional possa gerar importantes modificações em componentes da composição corporal.

Ao fortalecer músculos específicos, trabalhar o equilíbrio e a coordenação, os exercícios funcionais ajudam a prevenir quedas, um risco significativo para os idosos. A melhoria da estabilidade e da mobilidade não apenas reduz o perigo de lesões, mas também promove a confiança para realizar essas atividades de forma segura e independente. Neste sentido, o treinamento funcional atua



interagindo as estruturas corporais, podendo promover um reajuste neuromuscular positivo, aumentar o recrutamento de unidades motoras e a excitabilidade de motoneurônios espinhais, reduzir a co-ativação dos músculos antagonistas. Resende-Neto et al (2016, p.170,)

Nesta ocasião Resende-Neto et al (2016) e Oliveira Leal et al (2009) corroboram afirmando que a personalização dos exercícios no treinamento funcional é uma das suas características mais valiosas para os idosos. Os programas podem ser adaptados às necessidades individuais, levando em consideração condições de saúde específicas ou limitações físicas de cada pessoa. Isso garante que o treinamento seja seguro e eficaz, respeitando as capacidades de cada um.

A conquista da independência por meio do treinamento funcional na terceira idade não está restrita somente às atividades físicas. Esse tipo de exercício também promove uma mente saudável. A prática regular de exercícios funcionais tem sido associada a uma melhor saúde mental, reduzindo o estresse, a ansiedade e estimulando a cognição, elementos essenciais para uma vida independente e plena.

Em resumo, o treinamento funcional na terceira idade é um recurso valioso para promover a independência e a qualidade de vida. Sua abordagem prática, focada na funcionalidade, não só fortalece o corpo, mas também capacita os idosos a viverem de forma mais autônoma, desfrutando de uma vida ativa e significativa. Ao priorizar a independência física e mental, o treinamento funcional na terceira idade não apenas possibilita que os idosos vivam de maneira mais autônoma, mas também promove um envelhecimento ativo e saudável, garantindo que cada fase da vida seja plenamente desfrutada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento funcional na terceira idade emerge como uma abordagem eficaz e abrangente para promover a saúde física, mental e emocional dos idosos. Ao longo desta análise dos seus benefícios, torna-se evidente que essa prática de exercícios oferece uma série de vantagens que impactam



positivamente a vida dos indivíduos nessa fase tão importante.

Os resultados observados nos estudos revisados destacam os benefícios físicos do treinamento funcional para os idosos, como o aumento da força muscular, a melhoria do equilíbrio e da coordenação, e a preservação da mobilidade. Esses fatores são cruciais para prevenir quedas e lesões, contribuindo diretamente para a independência e autonomia dos idosos em suas atividades diárias.

Além disso, o aspecto mental e emocional não deve ser subestimado. A prática regular de exercícios funcionais tem sido associada à redução do estresse, ansiedade e até mesmo ao melhora-mento do humor, contribuindo para um bem-estar psicológico mais positivo na terceira idade.

A adaptabilidade do treinamento funcional é outra vantagem significativa, permitindo a personalização dos programas de exercícios para atender às necessidades individuais, considerando limitações físicas ou condições de saúde específicas de cada pessoa. Essa abordagem personalizada garante que o treinamento seja seguro e eficaz, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. Adicionalmente, a dimensão social do treinamento funcional é notável. As aulas em grupo proporcionam um ambiente estimulante e interativo, promovendo interações sociais e reduzindo o isolamento, fatores essenciais para a saúde mental e emocional dos idosos.

Portanto, os benefícios abrangentes do treinamento funcional na terceira idade são inegáveis. Seus efeitos positivos não apenas fortalecem o corpo, mas também nutrem a mente e a alma, permitindo que os idosos vivam de forma mais independente, ativa e plena. Diante disso, é crucial incentivar a participação e a promoção de programas de treinamento funcional adaptados para essa faixa etária, além de investir em pesquisas contínuas para aprimorar e ampliar ainda mais os benefícios desse tipo de exercício para a saúde e qualidade de vida dos idosos.

REFERENCIAL

DA SILVA, Wesleyne Santos. Treinamento de Força e seus Efeitos na Saúde do Idoso. Trabalho de Conclusão de Curso- TCC. Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Ages. Disponível em https://repositorio.alfaunipac.com.br/publicacoes/2021/759_a_importancia_do_treinamento_f



uncional_na_terceira_idade.pdf. Acesso em 20 de nov. 23

BARROS, C. C.; CALDAS, C. P.; BATISTA, L. A.. (2013). Influência do treinamento da potência muscular sobre a capacidade de execução de tarefas motoras em mulheres idosas. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 16(3), 603–613. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000300017>.

AMANCIO, Ana Carolina Silva; CARVALHO, Mariah Fonseca; SILVERIO, Mauro Lucas Emilianio; LEAL, Nycholas Alexandre Vila Bôas. Benefícios do Treinamento Funcional para o Idoso. Centro Universitário de Barra Mansa- UBM. Disponível em <http://aete.ubm.br:8081/repositorio/bitstream/handle/123456789/343/Artigo%20Cient%C3%ADfico%20-%20%20Nycholas%20Ana%20Mariah%20Mauro%20-%20Visto%20Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. acesso 20 de nov. 23.

MONTEIRO, Arthur Guerrini; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. *Treinamento Funcional: uma abordagem prática*. 3. Ed. – São Paulo, Phorte, 2015.

CORREA, Lucimara da Palma; BENTO, Thiago Paulo Frascareli; GUARIGLIA, Debora Alves; RODRIGUES, Geisa Franco; CONTI, Marta Helena Souza de. Efeitos do Treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas. *Revista Fisioterapia e Movimento*. 2022, v.35, e35149.0. DOI: 10.1590/fm.2022.35149.0

GUIOTI, Renan Vinicius; CARVALHO, Anderson dos Santos; GARCIA JUNIOR, Jair Rodrigues; SHIGAKI, Gabriela Blasquez; DA SILVA, Leonardo Santos Lopes; VILELA JÚNIOR, Guanis de Barros; ABDALLA, Pedro Pugliese. A relevância do treinamento funcional para as capacidades físicas, funcionais e aspectos da saúde do idoso. (2022). *Colloquium Vitae*. ISSN: 1984-6436, 13(2), 74-89. Disponível em <https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/4048>. Acesso 25 de nov. 23. BOYLE, Michael. *Avanços no treinamento funcional*. São Paulo, Artmed, 2015.

Silva-Grigoletto, M. E. D., Brito, C. J., & Heredia, J. R.. (2014). Functional training: functional for what and for whom?. *Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(6), 714–719. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n6p714>.

RESENDE-NETO, Antônio Gomes; SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir da; SANTOS, Marta Silva; CYRINO, Edilson Serpeloni. Treinamento Funcional para idosos: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2016, v.24 n.3. DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v24i3.6564>



OLIVEIRA LEAL, Silvânia Matheus; BORGES, Eliane Gomes da Silva; FONSECA, Marília Andrade; ALVES JUNIOR, Edmundo Drumond; CADER, Samária; DANTAS, Estélio Henrique Martins. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 17, n.3 (2009). DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v17i3.1045>

