

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL APÓS 60 ANOS

Giovanna Dos Santos Fonseca (gisantosfonseca1@gmail.com)

André Luiz Leal Cortez (goodelcortez@gmail.com)

O envelhecimento é um processo universal que acarreta mudanças morfológicas e a diminuição das capacidades físicas, como a perda de força muscular, equilíbrio e agilidade. Essas alterações impactam negativamente o desempenho em atividades cotidianas, elevando o risco de quedas e comprometendo a autonomia. O crescimento da população idosa global e, em particular, no Brasil, torna a busca por intervenções eficazes, como o treinamento funcional, uma prioridade para a saúde pública. Este estudo teve como propósito principal verificar, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional de pessoas idosas, considerando a importância da manutenção da independência nesta fase da vida. A pesquisa foi conduzida como uma revisão literária, utilizando bases de dados científicas no Google Acadêmico. A busca incluiu descritores padronizados, como "Treinamento Funcional", "Idoso" e "Envelhecimento". Foram analisados estudos publicados nos últimos 10 anos que abordavam o tema do treinamento funcional e seus componentes que impactam a autonomia funcional em idosos. A análise dos estudos revisados demonstra que, em face do declínio natural das capacidades físicas associado ao envelhecimento, o treinamento funcional é uma intervenção extremamente eficaz. Ele atua na manutenção e no desenvolvimento da autonomia funcional, otimizando as respostas do indivíduo a estímulos diários, melhorando a mobilidade, a força e

o equilíbrio. Dessa forma, o treinamento funcional não apenas aumenta a independência, mas também age como um fator protetor, diminuindo significativamente o risco de quedas e melhorando a qualidade de vida geral dos idosos.

Palavras-chave: palavras chaves: treinamento funcional; idoso; autonomia.