



## 12º Simpósio de Ensino de Graduação

### BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FUNCIONAL SOBRE AS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

#### Autor(es)

---

VANESSA REGINA DA SILVA  
GUILHERME RODRIGUES DE SOUZA

#### Orientador(es)

---

SILVIA CRISTINA CREPALDI ALVES

#### Resumo Simplificado

---

**Introdução:** O aumento na expectativa de vida da população é um fato notório no Brasil e no mundo. Isso se deve a inúmeros fatores que contribuem para o envelhecimento saudável, fatores esses com diferentes interfaces sociais, econômicas, tecnológicas e de educação em saúde visando à qualidade de vida. O processo de envelhecimento é fisiológico e inevitável, porém pode ser retardado. Ele se relaciona a declínios funcionais de todos os sistemas do corpo humano. Muitas vezes essas alterações associadas à sarcopenia, provocam queda de desempenho das capacidades físicas, contribuindo diretamente para a dependência funcional do idoso, além disso, os problemas físicos podem levar a alterações sociais, cognitivas e emocionais, prejudicando a realização de atividades rotineiras e resultando em doenças que diminuem a qualidade de vida desses indivíduos. Nesse sentido o exercício físico funcional atua prevenindo, amenizando e retardando essas alterações. **Objetivo:** Pesquisar as contribuições do exercício físico funcional para o idoso. **Metodologia:** A revisão de literatura foi feita no acervo de livros da biblioteca da Universidade Metodista de Piracicaba campus Taquaral e em artigos publicados em sites acadêmicos (Google Acadêmico, Capes, Pubmed), utilizando como palavras-chave: envelhecimento, idoso, alterações fisiológicas, exercício físico, exercício funcional e capacidades físicas. **Resultados:** O treinamento de força atua como uma forma de amenizar a redução da massa muscular que ocorre com o processo de envelhecimento, entretanto têm surgido estudos que apontam a importância da realização de um trabalho com exercícios funcionais que envolvam propriocepção, mobilizem mais de um segmento corporal ao mesmo tempo, que possam ser realizados em diferentes planos e que envolvam ações musculares excêntricas, concêntricas e isométricas, além disso, resgatam através de um programa de treinamento individual e específico, a capacidade funcional do indivíduo, independente do seu nível de condicionamento físico e das atividades que ele desenvolva, utilizando exercícios que se assemelham com suas atividades diárias tornando os ganhos eficazes para o seu cotidiano, pois o exercício funcional tem uma proposta que vai além dos benefícios do treinamento de força, já que oferece vantagens adicionais como estabilidade do core, melhora da velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência possibilitando melhora na sua funcionalidade e autonomia. O exercício físico também melhora os aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo humano, por aplicar exercícios que desafiam os diversos componentes do sistema nervoso e, por isso, estimulam sua adaptação. Atua também como integrador social, pois favorece ao idoso uma vida mais ativa reinserindo-o na sociedade, através de atividades em grupo, proporciona atividades mentais que estimulam e melhoram o desempenho cognitivo, além de contribuir para a redução de doenças psicológicas como a depressão. **Conclusão:** Podemos considerar que o treinamento utilizando exercícios funcionais contribui para a melhora das capacidades físicas, sociais, cognitivas e emocionais, aprimorando a execução das atividades diárias e favorecendo a qualidade de vida em idosos.