



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC
CURSO DE GRADUAÇÃO**

**ALICE DE SOUZA OLIVEIRA
GABRIEL FRANÇA DE SOUSA
MARISA ARAÚJO DE MOURA
MATHEUS LIBERTADOR MUNIZ DE OLIVEIRA
RAIANA SOUZA DO NASCIMENTO
TICIANE ALVES OLIVEIRA**

**A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA UMA BOA CAPACIDADE
FUNCIONAL: IDOSOS A PARTIR DE 60 ANOS.**

SALVADOR-BA

2024

ALICE DE SOUZA OLIVEIRA

GABRIEL FRANÇA DE SOUSA

MARISA ARAÚJO DE MOURA

MATHEUS LIBERTADOR MUNIZ DE OLIVEIRA

RAIANA SOUZA DO NASCIMENTO

TICIANE ALVES OLIVEIRA

**A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA UMA BOA CAPACIDADE
FUNCIONAL: IDOSOS A PARTIR DE 60 ANOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Departamento interdisciplinar do Centro
Universitário UNIFTC, Unidade Salvador,
como requisito final para obtenção do título de
Bacharel.

Orientador: Prof. Rafael Teixeira da Silva

SALVADOR-BA

2024

ALICE DE SOUZA OLIVEIRA ¹

GABRIEL FRANÇA DE SOUSA ²

MARISA ARAÚJO DE MOURA ³

MATHEUS LIBERTADOR MUNIZ DE OLIVEIRA ⁴

RAIANA SOUZA DO NASCIMENTO ⁵

TICIANE ALVES OLIVEIRA ⁶

RAFAEL TEIXEIRA DA SILVA ⁷

¹ Discente do curso de psicologia do Centro Universitário UniFTC de Salvador (UniFTC/SSA),
e-mail: alice.oliveira3@ftc.edu.br

² Discente do curso de educação física do Centro Universitário UniFTC de Salvador
(UniFTC/SSA), e-mail: bielfranca58@gmail.com

³ Discente do curso de educação física do Centro Universitário UniFTC de Salvador
(UniFTC/SSA), e-mail: araujodemouramarisa@gmail.com

⁴ Discente do curso de nutrição do Centro Universitário UniFTC de Salvador (UniFTC/SSA),
e-mail: libertador.oliveira@ftc.edu.br

⁵ Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário UniFTC de Salvador
(UniFTC/SSA), e-mail: 212290110@aluno.uniftec.edu.br

⁶ Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário UniFTC de Salvador
(UniFTC/SSA), e-mail: ticialoliveira@hotmail.com

⁷ Professor Orientador do Centro Universitário UniFTC de Salvador (UniFTC/SSA), nutrição,
e-mail: teixeira.silva13@ftc.edu.br

A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA UMA BOA CAPACIDADE FUNCIONAL: IDOSOS A PARTIR DE 60 ANOS.

RESUMO

Introdução: A capacidade funcional (CF) é essencial para a independência dos idosos, mas tende a diminuir devido ao envelhecimento e fatores como doenças crônicas e características sociodemográficas. Essa redução afeta negativamente a qualidade de vida, a saúde mental e a autoestima. Manter a CF é crucial, e a alimentação adequada, especialmente rica em proteínas, e o treinamento resistido são importantes para preservar a massa muscular e a funcionalidade física. Além da perda de CF, o declínio cognitivo também contribui para a dependência em atividades diárias, sendo um dos principais motivos para a admissão em lares de idosos. A manutenção da CF e a prevenção do declínio cognitivo são fundamentais para evitar desfechos negativos e preservar a qualidade de vida. **Objetivo:** O objetivo dessa revisão é analisar as alterações na capacidade funcional (CF) em idosos com mais de 60 anos e como essa variável se comporta em relação à presença de hábitos saudáveis, como alimentação adequada, prática de exercício e nível geral de atividade física. **Metodologia:** A revisão de literatura buscou identificar e sintetizar estudos sobre capacidade funcional e performance física em idosos. As buscas foram realizadas na base de dados PubMed entre 08 de março e 18 de outubro de 2024, utilizando termos como "physical performance AND older adults", "physical performance AND elderly" e "functional capacity AND elderly". Os critérios de inclusão consideraram estudos com participantes de 60 anos ou mais, que abordassem capacidade funcional ou performance física, disponíveis em inglês e português. Foram excluídos artigos que não especificavam a idade dos participantes, não discutiam capacidade funcional ou performance física, ou eram revisões não sistemáticas, artigos de opinião, editoriais ou estudos com indivíduos abaixo de 60 anos. A seleção foi feita em duas etapas: análise de títulos e resumos, seguida da leitura dos textos completos dos estudos elegíveis. **Resultado e discussão:** A expectativa de sobrevida da população idosa foi avaliada com foco na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos. Os estudos presentes mostram que idosos que praticam atividades físicas semanais (ativos) e maior consumo de proteína têm melhor desempenho cognitivo e níveis funcionais maiores, bem como maior manutenção da massa muscular comparados aos idosos que não praticam atividades físicas semanais (inativos), destacando a relação benéfica da atividade física nesse processo. **Conclusão:** Uma dieta balanceada, principalmente rica em proteínas, e a prática de exercício

físico, principalmente treinamento resistido, colabora para manutenção da independência dos idosos. Para alcançar esses benefícios, é essencial contar com profissionais qualificados que possam ajudar na individualização desses cuidados para cada indivíduo.

Palavras-chave: Capacidade funcional. Idosos. Atividades. Hábitos saudáveis. Estilo de vida.

THE INFLUENCE OF HEALTHY HABITS ON GOOD FUNCTIONAL CAPACITY: ELDERLY PEOPLE OVER 60 YEARS OLD.

ABSTRACT

Introduction: Functional capacity (FC) is essential for the independence of the elderly but tends to decrease due to aging and factors such as chronic diseases and sociodemographic characteristics. This reduction negatively affects quality of life, mental health and self-esteem. Maintaining FC is crucial, and proper nutrition, especially rich in protein, and resistance training are important to preserve muscle mass and physical functionality. In addition to the loss of FC, cognitive decline also contributes to dependence on daily activities, being one of the main reasons for admission to nursing homes. The maintenance of FC and the prevention of cognitive decline are essential to avoid negative outcomes and preserve the quality of life.

Objective: The objective of this review is to analyze the changes in functional capacity (FC) in elderly people over 60 years old and how this variable behaves in relation to the presence of healthy habits, such as proper nutrition, exercise practice and general level of physical activity.

Methods: The literature review sought to identify and synthesize studies on functional capacity and physical performance in the elderly. The searches were carried out in the PubMed database between March 08 and October 18, 2024, using terms such as "physical performance AND older adults", "physical performance AND elderly" and "functional capacity AND elderly". The inclusion criteria considered studies with participants aged 60 years or older, which addressed functional capacity or physical performance, available in English and Portuguese. Articles that did not specify the age of the participants, did not discuss functional capacity or physical

performance, or were non-systematic reviews, opinion articles, editorials or studies with individuals under 60 years of age were excluded. The selection was made in two stages: analysis of titles and abstracts, followed by the reading of the full texts of the eligible studies. **Result and discussion:** The survival expectancy of the elderly population was evaluated with a focus on declarative memory, functional capacity and quality of life of active and insufficiently active elderly people. The study proved that the elderly who practice weekly (active) physical activities have better cognitive performance and higher functional levels compared to the elderly who do not practice weekly (inactive) physical activities, highlighting the beneficial relationship of physical activity in this process. **Conclusion:** It was concluded that functional capacity is directly linked to the aging of the population. Studies have proven that a healthy lifestyle can keep the elderly independent, improve cognition and reduce diseases. To achieve these benefits, it is essential to have qualified professionals who can help the elderly maintain their autonomy and well-being.

Keywords: Functional capacity. Elderly. Activities. Healthy habits. Lifestyle

1. INTRODUÇÃO

Segundo a OMS (2020), a capacidade funcional (CF) é portar as capacidades necessárias para fazer aquilo que valorizamos e necessitamos. A CF consiste na capacidade intrínseca do indivíduo, características ambientais e a interação entre os ambos os elementos. O espectro da definição abrange tanto habilidades físicas quanto mentais, contanto que sejam consideradas necessárias para a manutenção da independência. O declínio da CF em idosos é um fenômeno comum, estando fortemente à associado presença de comorbidades (JINDAI *et al.*, 2016), ainda mais à medida que a idade aumenta, sendo mais presente em idosos de 75 anos ou mais do que em idosos de 64~75 anos.

A manutenção da capacidade funcional é parte imprescindível da determinação da qualidade de vida do idoso, pois a perda de independência nas tarefas do cotidiano pode deteriorar a saúde mental e a autoestima, piorando a vida familiar e social, e dificultando ainda mais a já

desafiadora transição para a terceira idade (SONG *et al.*, 2023). Nessa etapa, por conta da tendência já existente da deterioração da massa muscular (MM) e aumento da inatividade física, a alimentação adequada (principalmente o consumo de proteína) é de grande valia para a tentativa de se proteger contra a perda de MM (NISHIMURA *et al.*, 2023).

Nesse contexto, há de se destacar não apenas o papel da atividade física em si, mas o do nível geral de atividade também. O nível geral de atividade abrange o *NEAT* (Termogênese de Atividade Não Exercício) e diz respeito a tudo aquilo que é realizado no cotidiano e que gera gasto energético, mas não se caracteriza como atividade física propriamente dita. Atividades como varrer a casa, caminhar entre cômodos, cuidar de animais, etc., são algumas das tarefas que podem ser exemplificadas e que são justamente as que costumam ser afetadas quando temos um decréscimo da capacidade funcional. A

É disseminado pelo senso comum que a prática de treinamento resistido é destinada às pessoas jovens e que desejam melhorar a estética; na realidade, é possível argumentar que a utilização do exercício para manutenção dos atributos físicos necessários para uma plena CF torna de importância ainda maior o treinamento na população idosa. Além da perda de CF, há outros aspectos, como o declínio cognitivo, que tendem a surgir nessa mesma etapa da vida, colaborando para a inabilidade de lidar com atividades simples do dia-a-dia, levando à dependência – este é o fator de predição mais forte para admissão em lares de idosos (GAUGLER *et al.*, 2007). É evidente, portanto, o potencial destrutivo que a perda de CF e o declínio cognitivo têm na qualidade de vida geral, podendo resultar em desfechos negativos como, até mesmo, passar a habitar instituições de cuidado voltadas para a terceira idade.

2. OBJETIVOS

O objetivo dessa revisão é analisar as alterações na CF em idosos com mais de 60 anos enquanto se relaciona o comportamento dessa variável diante da presença de hábitos saudáveis (alimentação, prática de exercício, nível geral de atividade física, estilo de vida, fatores psicológicos, etc.) e a possível influência que esses hábitos podem ter na vida dessas pessoas.

3. METODOLOGIA

Foram realizadas buscas na base de dados PubMed e Scielo, de 08 de março de 2024 a 18 de outubro de 2024. A estratégia de busca utilizou alguns operadores booleanos para refinar os resultados, utilizando os termos específicos:

- "*physical performance AND older adults*"
- "*physical performance AND elderly*"
- "*functional capacity AND elderly*".

Esses termos foram selecionados por serem amplamente utilizados na literatura para descrever aspectos relacionados à capacidade funcional e a performance física em indivíduos com mais de 60 anos.

Os critérios de inclusão dos estudos foram:

- População de participantes com idade igual ou superior a 60 anos.
- Estudos que abordassem a capacidade funcional ou performance física de alguma maneira, seja por meio de avaliações diretas, intervenções ou discussões teóricas.
- Estudos disponíveis em inglês, português ou ambos.
- Artigos *open access*.

Foram excluídos artigos que:

- Não apresentavam informações claras sobre a idade dos participantes.
- Não incluíam dados ou discussões específicas sobre capacidade funcional ou performance física.
- Revisões não sistemáticas, artigos de opinião, editoriais ou estudos com amostras de indivíduos abaixo de 60 anos.

A seleção dos artigos foi realizada em duas etapas. Primeiramente, os títulos e resumos foram avaliados para verificar se atendiam aos critérios de inclusão. Em seguida, os textos completos dos estudos potencialmente elegíveis foram lidos para confirmar sua adequação à revisão. O período de publicação dos artigos utilizados no abrange 16 anos, com o artigo mais antigo publicado em 2007 e o mais recente em 2023.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca de artigos nas bases de dados foram selecionados 7 artigos para compor a revisão, nos quais confirmam que existem diversos fatores nos quais influenciam diretamente na capacidade funcional dos idosos, sejam eles processos vindos da senescência ou processos

provenientes da senilidade, além de comprovar os benefícios da atividade física desses seguimentos.

Quadro 1 – Descrição das informações dos artigos presentes na revisão

Autor(es)/Ano	Objetivos	Principais Resultados	Conclusões
OLIVEIRA, A.; NOSSA, P.; MOTA-PINTO, A, (2019)	Avaliar a capacidade funcional e identificar os fatores determinantes do declínio funcional em idosos.	O estudo identificou que a CF dos idosos é impactada por fatores como idade avançada, comorbidades (diabetes, hipertensão) e níveis baixos de atividade física. Foi observada uma correlação entre o sedentarismo e a perda funcional, assim como menor capacidade de realização de atividades diárias.	Intervenções direcionadas para melhora da saúde mental e física de idosos podem prevenir ou retardar o declínio funcional.
BARBOSA, B. R. <i>et al.</i> (2014)	Analisar a CF de idosos e os fatores que contribuem para a sua diminuição.	A piora de CF está associada a fatores como idade avançada, doenças crônicas e baixo nível de atividade física.	Estratégias de promoção de saúde e exercícios podem melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida dos idosos.
JARDIM, N. Y. V. <i>et al.</i> (2021)	Avaliar os efeitos do exercício em dupla tarefa na CF e cognição de idosos saudáveis.	Os exercícios em questão foram eficazes na melhoria da função cognitiva e na capacidade funcional.	O treinamento combinando tanto atividades cognitivas quanto físicas pode ser uma ótima abordagem

			para manter a saúde dos idosos.
GHIOTTO, L. <i>et al.</i> (2022)	Identificar a relação entre exercício e desempenho físico em idosos com obesidade sarcopênica.	Destacou-se que exercícios regulares melhoram o desempenho físico e reduzem o risco de complicações associadas à obesidade sarcopênica.	Programas de exercício podem ajudar a melhorar o quadro de idosos com obesidade sarcopênica.
TAVARES; DIAS (2012)	Descrever o perfil sociodemográfico, a capacidade funcional e as morbidades dos idosos, e verificar a associação da qualidade de vida, por meio de instrumento específico direcionado aos idosos, fornecendo subsídios para ações direcionadas aos grupos que necessitem de maior atenção.	O maior número de morbidades entre os idosos esteve associada ao menor escore de qualidade de vida na faceta participação social ($F=7,011$; $p<0,001$). As comorbidades podem afetar a qualidade de vida na medida em que o idoso encontra restrições nas suas atividades cotidianas e junto à comunidade. Assim, deve-se buscar incluir o idoso nas atividades familiares e junto à comunidade de acordo com seus interesses e possibilidades.	Os resultados deste estudo evidenciam necessidade de direcionar a atenção para manutenção da funcionalidade e morbidades desta população.

WANG, H.; HUANG, W. Y.; ZHAO, Y. (2022)	Revisar e analisar a eficácia do exercício no desempenho físico e função muscular de idosos com sarcopenia.	Intervenções de exercício melhoram a força muscular e o desempenho físico de idosos com sarcopenia.	Exercícios de resistência e treinamento de força são eficazes para prevenção e tratamento de sarcopenia em idosos.
SADJAPONG, U. <i>et al.</i> (2020)	Investigar os efeitos de um programa de exercício multicomponente na fragilidade, biomarcadores inflamatórios e desempenho físico de idosos.	O programa de exercício reduziu significativamente os níveis de fragilidade e biomarcadores inflamatórios e melhorou o desempenho físico.	Programas de exercício multicomponente são uma possível intervenção eficaz para melhora de saúde física e redução a inflamação em idosos.
WANG, D. X. M. <i>et al.</i> (2019)	Analisar a relação entre massa muscular, força e desempenho físico e como essas variáveis podem prever a atividades da vida diária em idosos.	Tanto a massa muscular quanto a força são preditores importantes para a capacidade de realização de atividades diárias.	Manutenção da força e massa muscular é crucial para a independência funcional dos idosos.
GIELEN, E. <i>et al</i> (2021)	Buscar intervenções nutricionais que melhorem a massa muscular, força e	Intervenções nutricionais como a suplementação proteica demonstraram-se eficazes em melhorar a	A incorporação de estratégias nutricionais, dentre outras estratégias, é imprescindível para manutenção da saúde

	desempenho físico em idosos.	força e o desempenho físico.	muscular e a capacidade funcional dos idosos.
CORDEIRO <i>et al</i> , (2014)	Analisar a memória declarativa, a capacidade funcional e qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos, a fim de observar se a atividade física interfere positivamente nestas variáveis.	Dos 60 idosos aptos ao estudo, no transcorrer do período da coleta de dados, somente 28 completaram os testes e participaram. Foram formados dois grupos: idosos ativos (G1) e idosos insuficientemente ativos (G2), com 14 idosos em cada grupo. A caracterização dos sujeitos em relação aos grupos. Em ambos os grupos, predominaram indivíduos do sexo feminino, com faixa etária entre 70 e 79 anos e com nível de escolaridade até o ensino fundamental.	Diante dos achados deste estudo, pode-se concluir que a atividade física regular pode ser considerada uma ferramenta valiosa para minimizar os declínios de memória declarativa e qualidade de vida, decorrentes do processo de envelhecimento
GOMES (2016)	Investigar a influência de fatores socioeconômicos, demográficos, relativos à saúde e autoavaliação da saúde sobre a capacidade funcional de idosos do município de	Pode-se notar que a maioria dos idosos foi classificada como independente (96,6%) e dos que possuem dependência moderada, 1,7% e os muitos dependentes totalizaram igualmente 1,7%.	A partir da análise dos achados durante a pesquisa e do crescente número da população idosa é possível identificar quais as condições de saúde desse grupo, traçando um perfil sociodemográfico dos idosos, podendo colaborar

	São José da Lagoa Tapada – PB		ar na elaboração e implementação de ações voltadas para a preservação da capacidade funcional dos mesmos, seguindo os princípios e diretrizes do SUS, visando a melhoria da qualidade de saúde dos envolvidos.
HOU, V.; MADDEN, K, (2022)	Avaliar os efeitos da suplementação de proteína dietética na sarcopenia em idosos que vivem na comunidade.	Benefícios significativos da suplementação proteica na função muscular e na redução da sarcopenia em idosos.	A suplementação de proteínas pode ser uma estratégia eficaz para combater a sarcopenia em adultos mais velhos que vivem na comunidade.
MERTZ, <i>et al.</i> (2017)	Examinar o efeito da suplementação diária de proteínas, com ou sem treinamento de resistência, por 1 ano, na massa muscular, força e função em idosos saudáveis.	A suplementação de proteína isolada não produziu melhorias significativas na massa muscular, força ou função física, enquanto o treinamento de resistência, por si só, levou a melhorias notáveis na força muscular e na funcionalidade.	A suplementação de proteína isoladamente não parece melhorar a preservação da massa muscular e força. No entanto, esse artigo contou com uma população que já consumia proteína acima da recomendação diária.
LIAO, <i>et al.</i> (2023)	Comparar a eficácia de diferentes	A combinação de suplementos proteicos	A suplementação de proteína, quando

	suplementos proteicos combinados com treinamento de resistência (RT) em adultos mais velhos, avaliando o impacto na massa muscular, força e mobilidade física.	com o treinamento, como <i>whey protein</i> , proteína de soja, proteína do leite e carne mostrou efeitos favoráveis no ganho de massa muscular e força quando comparado ao grupo controle.	combinada com treinamento de resistência, é eficaz para combater sarcopenia em idosos.
--	--	---	--

A população está envelhecendo mais, o que implica diretamente nos indicadores de saúde, se relacionando também com as taxas de fecundidade, mortalidade e o aumento da expectativa de vida. Isso implica em fatores que resultam na diminuição da capacidade funcional, como a sarcopenia, presença de patologia estabelecidas e fragilidade. Essas mudanças repercutem não apenas no domínio físico, mas também nas atividades e na participação social do indivíduo, podendo gerar importantes consequências, como dependência funcional, institucionalização e redução da qualidade de vida (MOREIRA, L. B. *et al.*, 2020).

Segundo TAVARES; DIAS (2012), a pesquisa apresentou dados relevantes sobre idosos, destacando que 62,5% das participantes eram mulheres, com predominância na faixa etária a partir de 60 anos. Notou-se que 55% recebiam um salário mínimo e 26,7% enfrentavam dificuldades funcionais em atividades diárias, como subir escadas. A maioria (98,3%) apresentou algum tipo de morbidade, com problemas de visão e coluna sendo os mais comuns. Embora 67,3% avaliassem sua qualidade de vida como boa, a menor satisfação estava nas áreas de mobilidade e autonomia. A qualidade de vida dos idosos é impactada pelo número de incapacidades funcionais e morbidades que apresentam.

Do ponto de vista nutricional, intervenções que aumentam a ingestão proteica parecem eficazes em preservar a massa muscular, desempenho físico e a força, contanto que os indivíduos analisados tenham uma deficiência no consumo de proteína. De maneira geral, a estratégia de implementação de um regime de exercícios físicos junto com a dieta é mais segura para se recomendar para a população idosa. MERTZ, *et al.* (2017) concluiu que o aumento do

consumo proteico por si só não bastava para melhorar a preservação de massa muscular e força; no entanto, a população utilizada no estudo, que consumia uma boa taxa de proteína, acima da recomendação, pode ter sido crucial para a observação desses resultados.

O estado atual da literatura em relação a intervenções de exercício físico e nutrição em idosos, com o objetivo de melhorar parâmetros da capacidade funcional, sugere que uma abordagem multifacetada não é apenas preferível, mas imprescindível para observação de resultados expressivos (LIAO, *et al.*, 2023). É uma dedução razoável que o exercício, sem alteração da composição dietética (*i.e.*, sem prover os substratos necessários para adaptações fisiológicas positivas em resposta ao exercício) pudesse gerar resultados positivos por si só, mas que poderiam ser intensificados pelo aumento do consumo proteico.

Foi avaliado a expectativa de sobrevida da população idosa, mensurando-se a memória declarativa, a capacidade funcional e qualidade de vida de idosos ativos e insuficientemente ativos e a partir disso compreender a relação benéfica da atividade física nesse processo. Idosos ativos (idosos que praticam atividades físicas semanais) possuíram um melhor nível cognitivo e funcional em relação aos inativos (idosos que não praticam atividades físicas semanais).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A CF é um componente essencial da qualidade de vida dos idosos, influenciando diretamente sua independência e bem-estar geral. Diversos aspectos, incluindo saúde física, cognição, características sociodemográficas e condições clínicas, contribuem para a manutenção ou declínio dessa capacidade.

A literatura demonstra a importância de intervenções específicas, como exercícios físicos e intervenções nutricionais, no combate ao declínio funcional e na promoção de um envelhecimento mais saudável.

Treinamentos multicomponentes e atividades físicas específicas, como exercícios de força e de dupla tarefa, demonstraram uma melhora significativa da força muscular, desempenho físico e funções cognitivas. Além do mais, programas de exercícios também desempenham papel relevante na redução da fragilidade e de biomarcadores inflamatórios, reforçando a relação entre a prática de atividade física e a saúde geral dos idosos.

A associação entre alimentação adequada e exercícios físicos evidencia uma abordagem integrada que previne e trata condições como a sarcopenia e a obesidade sarcopênica,

promovendo maior autonomia e funcionalidade. Portanto, iniciativas que combinam programas de exercícios personalizados e suporte nutricional são indispensáveis para promover melhora da CF de idosos e, por consequência, a qualidade de vida. Essas estratégias devem ser aplicadas de forma crônica, sendo adaptada às necessidades individuais, garantindo um envelhecimento mais ativo e saudável.

O maior desafio não se apresenta necessariamente na interpretação da evidência quanto aquilo que funciona ou não, mas na abordagem profissional a nível individualizado, em como aplicar a mudança de variáveis que leva a uma melhora ou preservação da qualidade funcional. Algumas alterações fisiológicas e/ou comorbidades comumente presentes no envelhecimento (*e.g.*, disfagia e artrose) podem influenciar leve ou gravemente a capacidade de uma pessoa de aderir a um regime de exercícios ou plano alimentar. Em casos como esse, cabe aos profissionais da saúde não apenas possuir o conhecimento teórico, mas a capacidade prática de implementar esses conhecimentos dentro das possibilidades individuais, respeitando as condições adversas e fazendo o possível para maximizar a aderência do paciente à intervenção escolhida.

Por fim, é importante notar que a CF está fisicamente ligada ao envelhecimento da população, sendo a sua redução um fenômeno comum nessa faixa etária. Uma vida saudável pode, sim, deixar o idoso independente no ponto de vista funcional, além de melhorar a cognição e reduzir desenvolvimento e surgimento de doenças crônicas. Para isso, é necessário que haja profissionais competentes e qualificados para desenvolver estratégias voltadas especificamente para cada indivíduo, objetivando preservar autonomia e qualidade de vida.

6. REFERÊNCIAS

BARBOSA, B. R. *et al.* Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3317–3325, ago. 2014

CORDEIRO, J. *et al.* Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 541-552, 2014. DOI: 10.1590/1809-9823.2014.13006.

GAUGLER, Joseph E. *et al.* Predicting nursing home admission in the U.S: a meta-analysis. **BMC Geriatrics**, v. 7, n. 13, p. 1-13, 2007. DOI: 10.1186/1471-2318-7-13. DOI: 10.1097/JPT.0000000000000306.

GHIOTTO, L. *et al.* Exercise and physical performance in older adults with sarcopenic obesity: A systematic review. **Frontiers in Endocrinology**, v. 13, 28 jul. 2022.

GIELEN, E. *et al.* Nutritional interventions to improve muscle mass, muscle strength, and physical performance in older people: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. **Nutrition Reviews**, v. 79, n. 2, p. 121–147, 7 jan. 2021.

HOU, V.; MADDEN, K. Assessing the effects of dietary protein supplementation on sarcopenia in community-dwelling older adults. **Canadian Geriatrics Journal**, Ottawa, v. 25, n. 4, p. 390–403, 2022.

JARDIM, N. Y. V. *et al.* Dual-Task Exercise to Improve Cognition and Functional Capacity of Healthy Older Adults. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 13, 16 fev. 2021

JINDAI, K. *et al.* Multimorbidity and Functional Limitations Among Adults 65 or Older, NHANES 2005–2012. **Preventing Chronic Disease**, v. 13, 3 nov. 2016.

LIAO, Chun-de, *et al.* Comparative efficacy of different protein supplements on muscle mass, strength, and physical indices of sarcopenia among community-dwelling, hospitalized or institutionalized older adults undergoing resistance training: a network meta-analysis of randomized controlled trials. **Nutrients**, Basel, v. 16, n. 7, p. 941, 2023.

KASHI, Khodadad; *et al.* A systematic review and meta-analysis of resistance training on quality of life, depression, muscle strength, and functional exercise capacity in older adults aged 60 years or more. **Journal of Geriatric Physical Therapy**, [s.l.], v. 44, n. 2, p. 107-121, 2021. DOI: 10.1177/10998004221120945.

MOREIRA, L. B. *et al.* Fatores associados a capacidade funcional de idosos adscritos à Estratégia de Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2041–2050, 3 jun. 2020.

MERTZ, Kenneth H., *et al.* The effect of daily protein supplementation, with or without resistance training for 1 year, on muscle size, strength, and function in healthy older adults: A randomized controlled trial. **The American Journal of Clinical Nutrition**, Bethesda, v. 105, n. 6, p. 1346–1353, 2017.

NISHIMURA, Yusuke *et al.* Dietary protein requirements and recommendations for healthy older adults: a critical narrative review of the scientific evidence. **Nutrition Research Reviews**, v. 36, n. 1, p. 1-20, 2023. DOI: 10.1017/S0954422421000329.

OLIVEIRA, A.; NOSSA, P.; MOTA-PINTO, A. Assessing Functional Capacity and Factors Determining Functional Decline in the Elderly: A Cross-Sectional Study. **Acta Médica Portuguesa**, v. 32, n. 10, p. 654, 1 out. 2019

SADJAPONG, U. *et al.* Multicomponent Exercise Program Reduces Frailty and Inflammatory Biomarkers and Improves Physical Performance in Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Controlled Trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 11, p. 3760, 26 maio 2020.

SONG, Rhayun; FAN, Xing; SEO, Jisu. Physical and cognitive function to explain the quality of life among older adults with cognitive impairment: exploring cognitive function as a mediator. **BMC Psychology**, v. 11, n. 1, p. 51, 2023. DOI: 10.1186/s40359-023-01087-5.

TAVARES, D. M. DOS S.; DIAS, F. A. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida de idosos. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 21, n. 1, p. 112–120, mar. 2012.

WANG, D. X. M. *et al.* Muscle mass, strength, and physical performance predicting activities of daily living: a meta-analysis. **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**, v. 11, n. 1, p. 3–25, dez. 2019.

WANG, H.; HUANG, W. Y.; ZHAO, Y. Efficacy of Exercise on Muscle Function and Physical Performance in Older Adults with Sarcopenia: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 13, p. 8212, 5 jul. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Healthy Ageing and Functional Ability**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>. Acesso em: 16 out. 2024.