O TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE

Lara Cristina de Souza Teixeira *

José Márcio Vilela do Amaral **

RESUMO

A população idosa tem aumentado consideravelmente e com isso aparece a inquietação de que os idosos tenham boa qualidade de vida. É comum que ao envelhecer o corpo reduza força e outras habilidades físicas e motoras. Para que os idosos não tenham tantos danos faz indispensável o exercício no caso especial desse estudo, o treinamento funcional. Estes exercícios buscam a melhora das habilidades físicas funcionais, com atividades que estimulam o equilíbrio, melhorando o progresso do controle corporal acrescendo a capacidade funcional. O objetivo desta pesquisa foi conhecer os benefícios do treinamento funcional na terceira idade, investigar como ocorre e como é visto o envelhecimento das pessoas analisando a relação dos idosos com as atividades físicas. E apresentando os benefícios do treinamento funcional para os idosos. Para que as atividades habituais não se transformem em um fardo. A pesquisa consta de revisão da literatura sendo que a busca por dados recentemente publicados em periódicos, livros e artigos científicos constantes nos sites Lilacs, Pub Med, Scielo. O treinamento funcional é um importante parceiro dos educadores físicos por apresentar numerosos benefícios para a terceira idade.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Benefício. Terceira idade.

ABSTRACT

The elderly population has increased considerably and with it appears the concern that the elderly has a good quality of life. It is common that, as the body ages, it reduces strength and other physical and motor skills. For the elderly not to have so much damage, exercise is essential in the special case of this study, functional training. These exercises seek to improve functional physical abilities, with activities that stimulate balance, improving the progress of body control, increasing functional capacity. The objective of this research was to know the benefits of functional training in old age, investigate how the aging of people occurs and how it is seen, analyzing the relationship of the elderly with physical activities. And introducing the benefits of functional training to the elderly. So that the usual activities don't become a burden. The research consists of a bibliographic review and the search for data recently published in journals, books and scientific articles listed on the websites Lilacs, Pub

*Graduada em Educação Física pela Faculdade Cidade de Coromandel (FCC).email.cristinalara1123 @gmail.com.

** Mestre em Educação pela Universidade de Uberaba - UNIUBE. Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Cidade de Coromandel - FCC. Email: jose.marcio@fcc.edu.br.

Med, Scielo. Functional training is an important partner for physical educators as it has numerous benefits for seniors.

Keywords: Functional Training. Benefit. Third Age.

1 INTRODUÇÃO

A população anciã vem acrescendo e com isso aumenta a preocupação e a precisão de conservar essa população operacional fisicamente, conservando a eficiência de suas agilidades diárias e das habilidades funcionais, as enfermidades crônicas têm consistido uma dificuldade nessa faixa de idade ocasionando restrições na velhice.

Além de haver as moléstias crônicas, segundo Duarte (2014), há o prejuízo funcional que naturalmente ocorre por causa do próprio envelhecimento, entre elas: a perda da massa óssea, muscular, força motiva, agilidade e estabilização, energia, em meio a muitos outros fatores e a fim de que esse prejuízo não seja agravado impossibilitado ainda mais o idoso na realização de suas atividades surgiu o treinamento funcional.

A restrição dessas incapacidades funcionais distingue-se pela dificuldade na execução de certos gestos e atividades cotidianas na existência dos idosos. Assim sendo, a carência da Capacidade Funcional diz respeito à dificuldade de desempenhar ocupações do dia a dia de forma independente. (NUNES *et al* 2010).

Para que a pessoa idosa tenha melhor qualidade de vida Wittmer *et al* (2012) é indispensável que conserve a rotina de atividades físicas, conservando em dia ao mesmo tempo a saúde mental. O treinamento funcional vem para auxiliar na qualidade de vida. É um treinamento que tem por finalidade a melhora do equilíbrio, da força muscular, da potência, coordenação motora e também a flexibilidade, oferecendo ao idoso a probabilidade de recuperar algumas habilidades perdidas no decorrer da fase do envelhecimento.

Tem sido aconselhado que o idoso exerça atividade física de forma adequada para conservar sua funcionalidade. Entre os exercícios mais praticados, pode- se indicar a caminhada, ginástica, hidroginástica, dança, entre outras. No entanto, atualmente, uma das escolhas para alcançar progressos na funcionalidade, mais indicada é o emprego do Treinamento Funcional (MONTEIRO, et. al.,2012).

O treinamento funcional é uma modalidade de atividade física quem tem conquistando muitos simpatizantes sobretudo para as pessoas na idade anciã e ambiciona se com este trabalho, fornecer subsídios desse procedimento e das suas aplicações.

Para realizar esta pesquisa utilizou-se como embasamento revisões bibliográficas por meio de livros, artigos científicos sites e TCC publicados, publicados procurando apreender e apontar os benefícios oferecidos pelo treinamento funcional para as pessoas que se encontram na terceira idade.

Esse trabalho é relevante, pois visa elucidar além dos benefícios, a apropriada aplicação do treino funcional para que tenha o resgate da capacidade funcional da pessoa idosa e os ajustamentos indispensáveis para o dia a dia.

2 O ENVELHECIMENTO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

O envelhecimento é um acontecimento que ocorre naturalmente no decorrer da vida e está presente desde o nascimento das pessoas, sofrendo influências de diversos fatores como a hereditariedade e o modo de vida. O envelhecimento Segundo Witter et al. (2012) provoca uma série de mudanças nos aparelhos fisiológicos que modificam o desempenho motor dos idosos, ocasionando uma decadência generalizada em suas funções.

Conforme o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) o envelhecimento é está vinculado à passagem do tempo e por este motivo é necessário inserir modificações no modo de vida, a fim de possibilitar uma velhice benfazeja com o mínimo de dificuldades possíveis para o idoso. Neste sentido, Cervato (2005) comenta que: “No Brasil, assim como em diversos países em desenvolvimento, o aumento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, sem a correspondente modificação nas condições de vida,” (CERVATO et al., 2005)

Miquelino *et al*. (2009) afirmam que a pessoa alarga suas habilidades até uma certa idade e depois dessa idade, a sua performance operacional vai diminuindo até chegar limites inconvenientes, afetando a competência de efetivação de tarefas do dia a dia.

Para Mantovani (2007) o envelhecer é uma experiência de diversas fases, acontecendo de forma diferente de um ser humano para outro, principalmente no

panorama brasileiro, que oferece tantas diversidades sociais e regionais, ligadas às qualidades de alimentação, atividade física e meio ambiente. A fundamental particularidade do processo de envelhecimento é a decadência, normalmente física, que causa inquietações sociais e psicológicas A expressão capacidade motora é definida por Miyadahira (2001, p. 367) como sendo

> [...] um traço geral ou qualidade de um indivíduo relacionada com o desempenho de uma variedade de habilidades motoras, constituindo um componente da estrutura dessas habilidades. São traços ou qualidades inatos, relativamente permanentes, que na pessoa adulta são mais difíceis de se alterar.

Com o passar dos tempos, de acordo com Gonçalves *et. al.* (2007) todo sujeito perde alguns artefatos que influem na função corporal. Na ocasião do envelhecimento é possível perceber um decaimento das habilidades físicas, tais como a energia, resistência aeróbica, coordenação motora, autocontrole, maleabilidade, entre outras

A elasticidade é a aptidão física que possibilita a execução espontânea de um movimento de magnitude angular máxima, pelas articulações, respeitando os alcances morfológicos, sem que provoque lesões (SARTORI, 2012). É um vocábulo comum que abrange a amplidão de movimento de uma articulação simples e multíplice e a capacidade para executar tarefas.

Deste modo, percebe-se que o envelhecer acontece na proporção em que um envelhecimento saudável consequentemente está sujeito inteiramente à estabilização dessa influência mútua. Para a educação física os efeitos do envelhecimento podem ser reduzidos com práticas de atividades físicos, mantendo a funcionalidade do corpo.

2.1 Consequências do envelhecimento

A despeito do envelhecer passar por influência das intervenções biológicas e orgânicas, Barbosa (2012) comenta que os indivíduos não envelhecem apresentando as mesmas peculiaridades físicas e psicológicas por causa do modo de vida que cada um segue durante a sua vida e que de um certo modo esta situação irá refletir no período da idade avançada.

O envelhecimento gera uma significante redução da força muscular, dano do equilíbrio, insuficiência cognitiva e funcional e muitas outras consequências, que comprometem a movimentação e, estas alterações tornam o idoso propenso às quedas. Para Ferreira *et al.* (2010) de 40 a 60% das quedas que acontecem com os

idosos implicam em lesão, que a depender da seriedade e local acometido podem causar inaptidão física e até mesmo óbito.

Ainda que ocorram prejuízos que são comuns do processo de envelhecimento, é necessário incentivar os idosos a agir de modo a ter um envelhecer funcional para que possa desfrutar de vida íntegra e com boa qualidade. Assim, segundo Ferreira *et al.* (2012), o envelhecer ativo faz referência à estabilidade biopsicossocial integral, donde a pessoa encontra-se capaz a desempenhar suas atividades usuais/diárias de forma autônoma.

O envelhecimento pode ocasionar em duas linhas, o indivíduo pode atingir a velhice como um sabedor antigo ou envelhecer e conservar uma prática infantil do psiquismo, o que Morais *e.t al.* (2010, p. 79), afirma ser "[...] a autonomia e a independência do indivíduo no envelhecimento são consequências do equilíbrio entre o envelhecer mental e o envelhecer biológico." Deste modo, ter uma velhice ativa e benfazeja é reflexo de um modo de viver bem acertado que o sujeito teve ao em sua jornada de vida

Segundo Azevedo (2015) em meio às transformações que sucedem no envelhecimento, pode ser notada uma respeitável alteração na energia muscular, ou seja, esta reduz de maneira drástica e, afeta a realização de atividades diárias. Evidencia-se que a sarcopenia é uma das causas pelas quais perde-se a massa muscular e, por conseguinte os músculos tornam-se fracos.

Conforme Coelho *et al*. (2009) com o adiantamento da idade, as fundamentais composições do sistema musculoesquelético sofrem alterações, e isso sucede por causa da decadência de massa óssea individualizada pela inconstância na ação de organização e reorganização. Em outro sentido, o líquido que lubrifica as articulações e garantem os movimentos das terminações ósseas, geram alterações nas cartilagens que revestem as articulações e, a extensão dos músculos colágenos fazendo com que a cartilagem seja mais fina, e passe a existir rachaduras e interstícios na superfície.

Coelho *et al.* (2009) também expuseram que o sistema muscular padece declínio de massa muscular e/ou sarcopenia, diminuindo a qualidade da contratura muscular, da energia e da coordenação motora e, estes fatores colaboram inteiramente para os precipitação de quedas.

No que se refere ao sistema articular, Nunes *et. al.* (2010) afirmam que as texturas moles passam por uma perda progressiva da elasticidade e, assim sendo, as articulações reduzem a capacidade de assimilação de compressões ou impulsos,

fazendo com que as articulações permaneçam sem flexibilidade e menos elásticas e, deste modo observa- se um dano da musculatura e morosidade dos movimentos, conduzindo a uma perda significativa de coordenação motora.

Esquinazi *et al*. (2014),colocam que as vértebras de modo geral são compostas pelo núcleo com muito líquido, círculo fibroso, e colágenas na juventude , com o aparecimento da idade avançada pode ser observado que a produção de colágeno e o líquido diminuem de maneira drástica, as fibras de colágeno aumentam tanto em quantidade como em espessuras, ficando mais frágeis e a consequência desta modificação é que as vértebras tornam-se mais finas ocasionando uma transformação no arqueamento da coluna, de maneira especial da torácica. Os mesmos autores explicam ainda que com as alterações, ocorre a redução da extensão da coluna vertebral, assim, as composições vertebrais são obrigadas a aguentar toda a carga discos, enfraquecendo a força de elasticidade dos ligamentos, o que induze a uma postura encurvada para a frente e de maneira inevitável ocasionar as quedas.

Desta forma, segundo Duarte *et. al.* (2014) as consequências pelas quais os idosos estão sujeitos podem limitar a sua possibilidade de realizar atividades simples da sua vida diária tais como tomar banhar-se e vestir-se, usar o banheiro e efetuar a higiene, sentar e levantar de uma poltrona, deitar e se levantar da cama, amarrar os sapatos, dentre outras, causando desconforto e até mesmo situações de depressão e descontentamento por depender sempre de ajuda.

A incapacidade funcional restringe a liberdade dos idosos, tornando difícil a realização das atividades de sua vida diária e o fato de ser mais dependente, limita a qualidade de vida

3 O TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL FRENTE À SARCOPENIA DECORRENTE DO ENVELHECIMENTO

O treinamento funcional teve procedência com a fisioterapia. Os profissionais desta área empregavam treinamentos que se aproximavam ao modelo de movimento indispensável para a recuperação de pacientes, possibilitando um breve retroceder ao cumprimento de suas funções de rotina, com uma boa performance e sem ansiedade, depois uma cirurgia ou lesões. Neste sentido Monteiro et.al. (2015, p. 126.) citam que:

> O Treinamento Funcional foi criado nos Estados Unidos em meados de1970 por diferentes autores desconhecidos e, vem sendo muito bem difundido no Brasil, ganhando inúmeros praticantes. Tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado nesse método por CORE (Região Central do Corpo).

Para muitos, TREINAMENTO FUNCIONAL é apenas uma metodologia de treinamento que tem em vista à recuperação do discípulo e ou paciente, de determinado tipo de lesão ou traumatismo crônico. Este procedimento indicado por profissionais de educação física motiva ajustamentos positivos na execução das atividades funcionais, do coloquial, e em atividades de esporte (BOSSI, 2011)

O treinamento funcional conforme Monteiro et. al. (2015) define-se como sendo um novo conceito de treino particularizado de força, que se empregam do próprio indivíduo como instrumento de trabalho e até de diferentes recursos tais como, bolas suíças, elastômero, cordas, cones dentre outros aparelhos que ocasionam inconstâncias e desequilíbrios, originando melhoramentos na próprio significado, força, versatilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e regulamento cardiovascular.

Este modo de treinamento, segundo Bertani et. al. (2010)" [...] é definido como movimentos integrados, multidisciplinares, que envolvem estabilização e produção de força." São treinamentos que movimentam mais de um segmento na execução de uma atividade, que podem ser desempenhados em diversos planos e que do mesmo modo abrangem em díspares ações musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica). Aproveitados em espaços que tenham apoios de bases irregulares, como: areia, pisos escorregadiços, depressões no chão, step's, peque cama elástica etc.

De acordo com MONTEIRO et. al. (2010), a finalidade do Treinamento Funcional é um retorno aos modelos fundamentais do movimento do ser humano, tais como: empurrar, puxar, segurar, girar e lançar abarcando a relação do corpo como um todo para instituir um gesto motor característico em distintas superfícies de movimento.

O treinamento funcional tem se tornando um prodigioso instrumento de trabalho para os instrutores corporais reduzirem acidentes no habitual do idoso, acrescendo seus graus de equilíbrio, coordenação motora e a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, níveis estes, também mais incitados que o adequado treinamento de força se trabalhado de modo correto. Shimizu (2011) menciona que no Brasil o treinamento funcional foi aplicado primeiro pelo professor Luciano D´Elia,

deu início ao trabalho em uma academia em São Paulo por volta do final dos anos 90. Essa academia atendia mais aos alunos interessados nas lutas e, em um momento inicial, o treinamento funcional era mais específico para as lutas. Depois algum tempo se ampliou para os demais alunos. Hoje em dia o Professor Luciano D´Elia é o líder do Core360 (Fundamentos de Treinamento Avançado).

> Os equipamentos que podem ser utilizados no treinamento são barras, anilhas, halteres, bolas e caneleiras (pesos livres). Estes pesos livres permitem alto grau de especificidade e variação. Esse tipo de acessório possibilita trabalhar o mesmo padrão de ativação intra e intermuscular das atividades para as quais o indivíduo está treinando. Os exercícios com pesos livres podem ser feitos nos três planos de movimentos e não oferecem restrições de aceleração e velocidade. Com isso, o aprimoramento proprioceptivo e sinestésico acontece de maneira semelhante a que ocorre na maioria dos esportes e atividades diárias. Os exercícios com pesos livres também exigem equilíbrio e estabilização do corpo, podendo ser executados unilateral ou bilateralmente (D´ELIA; D´ELIA, 2005, sp.)

Esta modalidade de treinamento se aplicado de modo correto é muito benéfico para oferecer bons resultados e preservar a habilidade funcional, incentivando que as adaptações aconteçam em conformidade com as exigências vivenciadas pela pessoa, dando-lhe a possibilidade de uma preparação para realização de movimentos eficazes e assim precavendo a probabilidade de lesões, por causa do avanço na propriocepção adquirida.

Conforme com Mariano *et al.* (2013) o envelhecimento gera uma redução das reservas operacionais do indivíduo, algumas modificações morfofisiológicas e funcionais tais como as limitações do desempenho muscular, compromete inteiramente a habilidade do cumprimento de atividades habituais, enfraquecendo a aptidão funcional e refletindo de forma negativa na condição de vida da pessoa idosa.

Essa diminuição da massa muscular segundo Fidelis *et al.* (2013), determinada como sarcopenia, pode provocar restrições funcionais (dinapenia) que trazem os prejuízos do bem-estar, a ocorrência de quedas e fraturas sendo que as principais decorrências da sarcopenia e dinapenia são causa dos elevados números de morbidade e mortalidade, no acréscimo do indicador de apontamentos de inabilidade física dos idosos. O aumento na expectativa de vida remete a busca de intervenções que minimizem os efeitos do envelhecimento com uma consequente melhoria da qualidade de vida.

A perda da massa magra e energia muscular coligada ao envelhecimento, deliberada como sarcopenia, conduz à perda da força muscular que pode vir a

ocasionar quedas, ausência de equilíbrio, problemas em levantar e assentar em assentos mais baixos, galgar escadas e ainda de causar vagarosidade nas respostas estimuladoras, dificuldades na caminhada, dano na intensidade de movimento e menor condição de superar a fadiga (LEITE FILHO; CRUZ, 2016).

Como expõe Silva *et al.* (2006), o diagnóstico da sarcopenia pode ser conseguido por meio da densitometria óssea (método que mede a densidade dos ossos) e que possibilita a avaliação te toda a composição corporal, total. A sarcopenia é um dos exames utilizados para a acepção da síndrome de fragilidade, tornando claro, desta forma, uma maior possibilidade de quedas e fraturas, inaptidão para realizar as agilidades do dia a dia, uma possível necessidade de hospitalização.

Prado *et. al*. (2010), destacam outros motivos da perda funcional da força que abrangem o desgaste das composições da placa motora, o que enfraquece a disposição de estímulo, encolhimento o envolvimento dos músculos, assim, o tempo de retração e relax são mais demorados e a rapidez de retração máxima é reduzida. Por conseguinte, a redução da força e da energia do músculo pode ter influência na liberdade, e na condição de vida do idoso, apesar disso, a sarcopenia ainda coopera para outras mudanças como a menor espessura óssea (PIERINE et al., 2009).

A indicação para os idosos de atividade física é especialmente com a finalidade de aperfeiçoar a sua competência funcional, através de programas com exercícios que têm em vista acrescentar a habilidade aeróbica, força muscular, elasticidade, velocidade, coordenação motora, o que igualmente possibilita uma maior a reintegração na sociedade (PRADO, 2010).

Mariano *et al.* (2013), desenvolveu estudos que demonstram a importância de exercícios para aumento de força e resistência dos músculos uma vez que são o caminho para a promoção da saúde, do mesmo modo são importantes para diminuir da debilidade do aparelho locomotor oferecendo melhora nas competências funcionais, permitindo de o mesmo modo exercer suas atividades diárias e passar um envelhecimento contando com melhor qualidade de vida e independência.

3.2 Capacidade funcional

É importante destacar a definição de Capacidade Funcional que segundo, Bertani et. al. (2010) pode ser compreendida como o potencial apresentado por uma pessoa para realizar com eficácia, liberdade, facilidade e baixo risco de danos às

agilidades do cotidiano. O aparecimento em idosos das denominadas incapacidades funcionais, enfraquecem o bem-estar e liberdade, fazendo com que as tarefas diárias lhes sejam complexas de serem efetuadas (ROSA et al., 2009).

Conforme Monteiro et.al. (2015, p. 38) “A incapacidade funcional define-se pela presença de dificuldade no desempenho de certos gestos e certas atividades da vida cotidiana ou mesmo pela impossibilidade de desempenhá-las”. Podendo ser distinguida como um problema que o indivíduo encontra para desempenhar tarefas simples que fazem parte do seu dia a dia, dificultando a sua vida em casa e em sociedade. A capacidade funcional é a habilidade que o indivíduo tem para se movimentar e agir efetuando suas ocupações do cotidiano, sem precisar de qualquer tipo de ajuda, o que lhe proporciona melhor qualidade de vida

A fundamental proposição é de que a Capacidade funcional como explica Mariano et al. (2013), sofre influência de fatores tais como a cultura que impera na sociedade na qual o idoso está inserido, da situação econômica e do fator psicossocial. Através desta influência pode-se perceber, a relação da conduta e do estilo de vida, vícios, exercícios físicos, sofrer de estresses que podem ser agudos ou crônicos, cultivar inclusões sociais.

A Capacidade funcional passou a ser um novo elemento no padrão de saúde dos idosos, pois envelhecer conservando a habilidade funcionais atenua as dificuldades na velhice. Além do mais, o comprometimento da Capacidade funcional envolve também à família, a sociedade, o sistema de saúde e o próprio idoso, uma vez que diminui o grau de dependência da terceira idade e essa incapacidade colabora para abatimento do bem-estar e também de uma vida benéfica para os idosos. (ALVES et al., 2007).

Entretanto, existem controvérsias quanto a esta questão, Leite Filho et. al. (2016) apontam que a Capacidade funcional é uma importante desenvoltura proporcionada pela aptidão física em desempenhar tarefas que podem assegurar uma independência física e operacional e o bem-estar global e que neste caso:

> A aptidão física define-se também como a capacidade de desempenhar tarefas naturais e ou adquiridas por algum indivíduo, abordadas de duas formas: aptidão física relacionada as habilidades esportivas e aptidão física relacionada a saúde. (LEITE FILHO et al.,2016, p. 59)

Fidelis et al. (2013) afirmam que a deficiência de capacidade funcional implica de forma negativa, por causa do avanço da dificuldade de desempenho no desenvolvimento de disposições físicas, ocasionadas pelo envelhecimento. Pessoas com um nível baixo de força, equilíbrio e flexibilidade oferecem níveis inferiores de capacidade funcional aos demais, deste modo esses indivíduos não apresentam capacidade física indispensável para efetuar tarefas importantes de sua liberdade funcional.

A flexibilidade distingue-se como uma validade física pautada na capacidade funcional dos idosos e pode ser definida uma como atributo motriz pendente da elasticidade muscular e da mobilidade articular, propagada pela elevada intensidade de movimentos imprescindível para a perfeita realização de qualquer exercício físico eletivo, sem que sucedam lesões anatomopatológicas (LEITE et al., 2009).

Já a força muscular, sob a ótica de Bertani et al. (2010) é considerada como um dos componentes de maior importância na aptidão física, pois na sua carência os sujeitos não são capazes executar nenhum movimento, não conseguindo se quer sustentar-se em pé.). Assim, a, força muscular assinala-se pela “quantidade máxima de força que um músculo pode gerar em um padrão específico de movimento e em uma determinada velocidade de movimento
(FIDELIS et al. 2013, p. 109).

Outro aspecto importante a ser considerado é a aptidão física relacionada à funcionalidade e saúde dos idosos é o equilíbrio, que é prejudicado também pela diminuição da força dos membros inferiores. Entretanto, alguns fatores ocasionados envelhecimento podem comprometer a sustentação do equilíbrio (estático e dinâmico), tais como: a degeneração visual e dos órgãos do ouvido interno que são responsáveis pela percepção de movimentos do corpo, que coopera para a manutenção do equilíbrio. E somatossensorial que permite ao idoso conhecer impressões nas partes diferentes do seu corpo.

Os progressos tecnológicos aumentam sempre com intenção de facilitar o habitual da população e desta forma aparece o sedentarismo, gerador de várias doenças. Utilizando das tecnologias atuais, os indivíduos passam a se esforçar menos, uma vez que controle está ao alcance da mão, as máquinas desempenham tarefas que deveriam ser realizadas pelas pessoas e isso faz com que haja maior comodismo. Para Leite Filho (2016) o sedentarismo pode ser avaliado como um fator de risco para a população idos. Assim ele afirma que:

A cada novo estudo que compara a incidência, prevalência, gravidade, eficácia da terapêutica e mortalidade da maioria das doenças crônico-vegetativas, bem como de suas complicações, são demonstradas as influências da atividade física em proteger (ou do sedentarismo em prejudicar) a sua evolução (LEITE FILHO. 2006, p. 33)

De acordo com Okuma (1998 p. 53), “Evidencias demonstram que mais da metade do declínio da capacidade física dos idosos é devida ao tédio, à inatividade e à expectativa de enfermidade.” A autora evidencia que quando o sujeito abandona a prática de atividades físicas e se entrega ao sedentarismo ela tem maior possibilidade de contrair doenças.

4 OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA OS IDOSOS

Um dos aspetos mais ressaltantes em relação ao treinamento funcional, segundo Bossi (2013) refere-se aos benefícios que são oferecidos por ele. Para dar início aos trabalhos e a praticar treinamentos funcionais é imprescindível que a pessoa possua músculos e articulações aprontados para aguentar atuações musculares e equilíbrio estabelecidos (BOSSI, 2013).

Resultados apresentados por pesquisa realizada por Resende-Neto *et al.* (2016) o treinamento funcional consiste em uma opção garantida que ocasiona impactos de caráter prático sobre a massa muscular, energia e vigor muscular, resistência cardiorrespiratória, agilidade, equilíbrio e conhecimento. Além disso, ainda há deficiência de um exemplo de metodologia para uma melhor confrontação entre regulamentos empregados.

O esboço de Leal et al. (2009) percebeu o desígnio inicial, que era aprimorar a liberdade funcional, equilíbrio e condição de vida, indicando melhoramento na execução das atividades da vida cotidiana.

Conforme Silva-Grigoleto et al. (2014), se a ordenação do treinamento acompanhar um suporte, e as mutáveis desse exercício forem aconselhadas e manejadas de modo que se realize uma porção apropriada de treino que o idoso necessita desempenhar, a condição psicobiologia será satisfatoriamente estimulada, provocando respostas e ajustes positivos.

Novaes et. al. (2014) afirmam que o treinamento funcional aprimora todas as capacidades do aparelho musculoesquelético conjeturando melhoramento nas

atividades habituais e nos acenos esportivos particulares. Origina, além disso, benefícios à saúde, aparência e atuação, beneficiando o equilíbrio entre a constância fundamental do corpo, o domínio muscular e motor.

Andrades et. al. *(*2012), que investigaram sobre os benefícios do treinamento funcional, conseguiram observar o treino funcional trabalhando outras habilidades além da força, é inegável a melhora em do equilíbrio na análise realizada. Além disso, a força, agilidade, organização, maleabilidade e resistência também mostram incremento e ajustam ganhos expressivos de desempenho para o sujeito.

De acordo Boyle (2015), o treinamento funcional muda o eixo das atividades para congregar os músculos equilibradores, o que favorece na redução de casos de lesões. A metodologia e a característica são de extraordinária seriedade para o alistamento dos músculos estabilizadores, e para deixar os resultados que o treino funcional harmoniza.

Os estudos realizados por Liu et al. (2014) demonstraram efeitos benéficos em relação à força muscular, estabilização, flexibilidade e nas atarefas da vida diária, especialmente quando o treinamento era direcionado para isso. Concluiu que, desta forma, treinamento funcional pode ser aproveitado para aperfeiçoar a atuação de idosos, sendo ainda uma escolha melhor do que utilizar exercício de força somente, se o objetivo for abrandar a inaptidão do idoso de conseguir certas ocupações de sua rotina.

Hoje em dia, como observam Monteiro *et al*. (2015) os adultos ficam a grande parte do seu tempo desempenhando atividades ligadas ao trabalho, atividades essas avaliadas funcionais, abrangidas com técnicas específicas. E’ observado ainda a redução de atividades físicas, não só em relação aos adultos, mas nas crianças e jovens, exatamente a idade que se ampliam capacidades motoras, por causa do progresso da tecnologia e da violência. Esta situação pode gerar desequilíbrios musculares e um rebaixamento da capacidade de trabalho além de ocasionarem disfunções e lesões.

Para Teixeira *et. al.* (2014) o treinamento funcional considera as diferentes potencialidades físicas, uma vês que abrangem combinações de atividades neuromotoras, de força e de destreza os benefícios aparecem promovendo melhora da capacidade funcional possibilitando maior facilidade na realização das diferentes atividades do dia a dia ou esportivas. Concluiu que com a utilização de programas

funcionais na vida dos idosos é possível promover considerável melhora em sua qualidade de vida.

5 CONCLUSÃO

A população brasileira considerada idosa, tem acrescido de forma expressiva e isso despertou a atenção dos educadores físicos para estudos a fim de que esse processo natural de envelhecimento suceda de modo saudável.

O tema abordado neste trabalho sobre o treinamento funcional utilizado como um aliado no envelhecimento benéfico e sua prática proporciona numerosos melhoramentos, tais como ampliação do equilíbrio, força e flexibilidade, ajudado ainda na conservação da massa muscular e óssea, em meio a outros e tais melhorias oferecem maior liberdade na realização das tarefas do dia a dia.

Foi possível observar que o Treino Funcional pode preservar a capacidade funcional da pessoa idosa com exercícios adequados ajudando no recobramento da habilidade motora dos idosos, assim atividades dia-a-dias não se tornam um fardo.

O educador físico é fundamental no acompanhamento para que o idoso desempenhe o treino funcional corretamente, devendo este efetuar uma avaliação para iniciar o trabalho a fim de que seja ajustado o exercício ideal para cada indivíduo buscando com o treinamento seus benefícios.

O exercício físico de forma regular é muito importante para a conservação da saúde de pessoas idosas e um treinamento funcional, bem planejado considerando as particularidades do aluno, pode proporcionar excelentes condições para o desenvolvimento da a capacidade funcional na terceira idade.

REFERÊNCIAS

ANDRADES, Michele Taís de; SALDANHA, Ricardo Pedrozo. Treinamento funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas. **Revista Vento e Movimento**, v. 1, n. 1, p. 114-133, 07/2012. Disponível em: http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/vento_e_movimento/abril_2012/#/page/1. Acesso em 22 de mai. de 2021.

AZEVEDO, L. S. **A queda no idoso:** fatores de risco e prevenção. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra - Janeiro, 2015. Disponível em:

<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/31984/1/Factores%20de%20risco%20e%20preven%C3%A7%C3%A3o%202.p df>. Acesso em: 30 maio 2021.

BARBOSA,R. M. S. P.Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.**Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 513-518, abr./jun. 2012 disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a18v34n2.pdf. Acesso em: 29 mai de 2021.

BERTANI, R. F. *et al..*;. **Musculação:** a revolução antienvelhecimento**.** Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

BOSSI, Luis Cláudio. **Treinamento funcional da musculação.** São Paulo: Phorte, 2013.

BOYLE, Michael. **Avanços no treinamento funcional.** Porto Alegre: Artmed, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica., 2006. Brasília. DF. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa_n 19.pdf- Acesso em 01 jun 2021

CERVATO, A. M., *et al...* (2005). Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para Terceira Idade. Revista de Nutrição.18(1), 41-52.

COELHO, Christianne de Faria; *et al.* Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, [s.l.], v. 22, n. 6, p. 937-946, Campinas, dez. 2009. http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732009000600015.Acesso em 26 de maio 2021

DUARTE, M. *et al..* Efeitos do processo do envelhecimento na capacidade funcional dos idosos e suas formas de mensuração. Lec: **Educ. Fís. Dep**.,v. 19, n. 192, 2014 Acesso em 22 de mai. de 2021.

ESQUINAZI, D.; *et al.* Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista HUPE,** Rio de Janeiro v. 13, n. 2, p. 11-20, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12957/rhupe.2014.10124>.Acesso em 30 mai 2021

FERREIRA, D. C. O.; YOSHITOME, A. Y. Prevalência e características das quedas de idosos institucionalizados. **Rev Bras Enferm,** v. 6, n. 63, p. 991-997, Brasília, 2010 - nov-dez. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n6/19.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2021.

FIDELIS, L. T.; *et al.*Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**., v. 16, n. 1, p. 109-116, 2013 www.proceedings.blucher.com.br/article-details/influncia-do-gnero-no-risco-de-quedas-em-idosos-ativos-e-sedentrios-25086- Acesso em 01 jun 2021

GONÇALVES, V. C. et al*.* **A dança lúdica na terceira idade.** 2008. Disponível em:

<http://www.revista.ulbrajp.edu.br/seer/inicia/ojs/include/getdoc.php?id=1887&article=857& mode=pdf>. Acesso em: 06 jun 2021. 2017.

LEITE FILHO, M. A. A *et al*.. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **R. bras. Ci. e Mov.**, v. 17, n. 3, p. 61-69, 2009.. https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1045 Acesso em 22 de maio de 2021

UZ, R. W. S. Perfil dos idosos praticantes de academias de musculação da cidade de João Pessoa-PB. **Rev. Camp.** Sab., v. 2, n. 1, p. 59-66, Jun 2016. Disponível em: https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/25. Acesso: em 22 de maio de 2021.

LIU, Chiung-ju; *et al.* Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults. **Eur Rev Aging Phys Act.**, v. 11, p. 95-106, Maio 2014. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s11556-014-0144-101 Acesso em 22 de mai. de 2021.

MANTOVANI, E. P. O processo de envelhecimento e sua relação com a nutrição e a atividade física. In: SOUZA, Luiz Ricardo de Lima; SOUZA, Évitom Corrêa de. **Os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosos. Dez 2007** Disponível em:<https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/LUIZ_RICARDO_SOUZA.pdf>. Acesso em: 26 mai 2021-06-16

MARIANO, E. R. et al. Força muscular e qualidade de vida em idosas**. Rev. Bras. Ger. Geront.,** v. 16, n. 4, p. 805-811, Dez. 2013 http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v35n4/v35n4a08.pdf>. Acesso em: 01 de Mai de 2021.

MIQUELINO, Andresa de Souza, et al..**. Flexibilidade e o Processo de Envelhecimento.** Lins, Fev. 2009. Disponível em: <http://www.unisalesiano.edu.br/encontro2009/trabalho/aceitos/PO01690758937.pdf>. Acesso em: 01 de mai. de 2021.

MORAES, E.N. *et al..*;. Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**,20(1): 67-73. Jan 2010 Disponível em: <http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf> Acesso em: 02 set. 2020.

MONTEIRO, Artur Guerrini, *et al.* **Treinamento funcional:** uma abordagem prática. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2015. Disponível em: http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/download/352/651 Acesso em: 20 de mar. de 2013

NOVAES, Jefferson et al*.*. Condicionamento físico e treino funcional: revisando alguns conceitos e posicionamentos. **Revista Uniandrade**, v. 15, n. 2, p. 87-93, jun. 2014. Disponível em:

https://www.uniandrade.br/revistauniandrade/index.php/revistauniandrade/article/view/136 Acesso em: 20 de mar. de 2013

NUNES, D. P. et al. Capacidade funcional, condições socioeconômicas e de saúde de idosos atendidos por equipes de Saúde da Família de Goiânia (GO, Brasil). **Ciênc. Saúde coletiva,** v. 15, n. 6, p. 2887-2898, set. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15 n6/a26v15n6.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2017.

OKUMA, S.S**. O idoso e a atividade física**. Campinas, São Paulo: Papirus; 1998.

RESENDE-NETO*, et al.* Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **R. bras. Ci. e Mov.**, v. 24, n. 3, p. 167-177, jul. 2016. Disponível em: https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/6564/pdf. Acesso em: 20 de mar. de 2013

SARTORI, Madrison Nunes et al. A flexibilidade e o idoso**. EFDeportes.com**, Buenos Aires, n. 169, jun. de 2012. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd169/a-flexibilidade-e-o-idoso.htm>. Acesso em: 01 de mar. de 2021

SILVA-GRIGOLETTO, et al.Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 16, n. 6, p. 714-719, mar. 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf Acesso em20 de mar. de 2013

TEIXEIRA, Cauê La Scala; et al.. Treinamento funcional e core training: definição de conceitos com base em revisão de literatura. **EFDeportes.com, Revista** Digital, Buenos Aires, ano 18, n. 188, jan. 2014. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd188/treinamento-funcional-e-core-training.htm01 Acesso em 20 de mar. de 2021

WITTMER, Verônica Lourenço et al.Influência da Atividade Física na Flexibilidade de Idosos. **UDESC em Ação**, v. 6, n.1, nov 2012. Disponível em: < http://revistas.udesc.br/index.php/udescemacao/article/viewFile/2527/pdf_105>. Acesso em: 20 de mar. de 2013