

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FUNCIONAL PARA IDOSOS

BENEFITS OF FUNCTIONAL TRAINING FOR SENIORS

José Vitor Soares Nascimento Pereira¹

Thiago da Silva Machado²

RESUMO

A população idosa vem aumentando ao longo dos anos e com isso surge a preocupação de que estas pessoas entrem na terceira idade com qualidade de vida. Com o envelhecimento, Além das doenças crônicas, existe a perda funcional natural que advém do próprio envelhecimento, são algumas delas: a perda da massa óssea, muscular, força, coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio, potência, dentre tantos outros fatores, e o treinamento funcional vem para que esse déficit não seja agravado e impossibilite mais ainda o idoso nas suas atividades. Para que esse envelhecimento ocorra sem tantos prejuízos faz necessária a prática de exercícios no caso específico dessa pesquisa o treinamento funcional. Este treinamento busca a melhoria das capacidades físicas funcionais do idoso, com exercícios que impulsionam os receptores proprioceptivos, melhorando o avanço da consciência sinestésica e do controle corporal aumentando a capacidade funcional. O objetivo deste trabalho é analisar quais os benefícios que o treinamento funcional trás para a vida do idoso e como o treinamento funcional ajuda na recuperação da capacidade motora dos idosos, para que as atividades cotidianas não se tornem um fardo. A pesquisa foi realizada com entrevistas com profissionais de educação física e, buscando também informações por dados recentes publicados, livros e artigos científicos. O treinamento funcional é um grande aliado dos profissionais de educação física por trazer inúmeros benefícios para a terceira idade.

Palavras-chave: Profissional de Educação Física; Treinamento funcional; Idoso.

ABSTRACT

The elderly population has been increasing over the years and with this comes the concern that these people enter old age with quality of life. With aging, In addition to chronic diseases, there is the natural functional loss that comes from aging itself, some of them are: the loss of bone mass, muscle, strength, motor coordination, flexibility and balance, power, among many other factors, and functional training comes so that this

¹ Inserir o nome da Instituição. Cidade/Sigla do Estado, País.

² Inserir o nome da Instituição. Cidade/Sigla do Estado, País.

deficit is not aggravated and make it even more difficult for the elderly to carry out their activities. In order for this aging to occur without so much damage, it is necessary to practice exercises, in the specific case of this research, functional training. This training seeks to improve the functional physical capacities of the elderly, with exercises that boost proprioceptive receptors, improving the advancement of synesthetic awareness and body control, increasing functional capacity. The objective of this study is to analyze the benefits that functional training brings to the life of the elderly and how functional training helps in the recovery of the motor capacity of the elderly, so that daily activities do not become a burden. The research was carried out with interviews with physical education professionals and also seeking information through recent published data, books and scientific articles. Functional training is a great ally of physical education professionals because it brings numerous benefits to the elderly.

Keywords: Physical education professional; Functional training; Old.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento nos propõe ao processo de transformação constante e natural, que não acontecem de modo simultâneo em todo organismo do indivíduo. Este processo envolve diversos fatores, como: moleculares, celulares, comportamentais, cognitivos, e sociais que interagem e regulam o funcionamento do indivíduo ao envelhece.

Sabendo que, o envelhecimento é algo natural e, é ocasionado por um declínio de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em funções do tempo. O envelhecimento é um processo que provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível na vida do idoso. O momento em que essas transformações acontecem, e passa a ser percebidas e como evoluem, diferencia-se de um indivíduo para o outro. Durante esse processo de envelhecimento diversas alterações acontecem no organismo do idoso, por exemplo, alterações fisiológicas, como o mau funcionamento de algumas estruturas corporais e mecânicas, como a incapacidade de realizar movimentos básicos relacionados ao dia a dia de uma pessoa idosa.

É cada vez mais comum a prática do treinamento funcional por sujeitos de variadas idades e nos mais diversos espaços (praias, estúdios, academias, etc). O treinamento funcional pode ser entendido como, segundo Resende Neto (2016). Um método sistematizado de exercícios multifuncionais com a premissa básica de melhoria do sistema psicobiológico. Este tipo de treinamento se baseia na aplicação de exercícios integrados, multiarticulares e multiplanares, combinados a movimentos de aceleração, redução e estabilização, que tem como objetivo principal aprimorar a qualidade de

movimento, melhorar força da região central do corpo (core) e a eficiência neuromuscular, além de se adaptar as necessidades específicas de cada indivíduo.

Segundo (Campos e Coraucci Neto (2004), diz que: Uma melhora nas resistências dos músculos estabilizadores, principalmente da coluna lombar, também é indicada nessa fase, pois a coluna lombar é uma área de grande incidência de lesões na população em geral uma melhora.

Para a realização de tal trabalho, trata-se de se perguntar: quais os benefícios e objetivos o treinamento funcional traz para o idoso? Segundo Hunter (2006), se apenas uma forma de exercício tiver que ser escolhida para promover melhoria na capacidade funcional de idosos, o treinamento funcional parece ser a melhor opção. Essa opção se fundamenta na observação de que as principais atividades do cotidianas, presente na vida de idosos, envolve capacidades que são aprimoradas durante a prática do treinamento funcional.

O treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional do indivíduo, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presente no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal, o equilíbrio muscular estático e dinâmico, diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos.

Sendo assim os objetivos do treinamento funcional, específicos para idosos, devem estar voltados, sobretudo, para melhora da aptidão física e da qualidade de vida, ou seja, estruturados de modo a promover melhora na independência e capacidade funcional dos idosos.

Levando em consideração esse contexto, o presente trabalho tem por objetivo mostrar os benefícios e objetivos encontrados no treinamento funcional, observando a melhora que o idoso pode ter através desse método de treinamento, desde da sua qualidade de vida, até o aumento do seu desempenho na vida do indivíduo, e analisar o método de treino aplicado no treinamento funcional para o idoso. Analisar também as informações disponíveis na literatura atual, sobre os possíveis efeitos do treinamento funcional sobre a composição corporal, aptidão física relacionada a saúde e cognição de idosos, bem como apresentar um protocolo de treinamento funcional que possa ser aplicado com segurança nessa população.

2.1 TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional tem sido algo muito falado nos últimos tempos pelos profissionais de educação física, muitos profissionais desta área têm aderido a esse tipo de treinamento, seja ele voltado ao desempenho esportivo ou a melhora da qualidade de vida para indivíduo seja ele, criança, adolescente, jovem, adulto e idoso. Entretanto, podemos definir os conceitos de treinamento funcional como, segundo, Monteiro (2015).

Treino - 1 ato ou efeito de treinar. 2 exercício ou conjunto de exercícios praticados por um atleta ou conjunto de atletas como preparo físico ou com o fim de apurar suas habilidades

Funcional - 1 relativo as funções vitais. 2 em cuja execução ou fabricação se procurar atender, antes de tudo, a função, ao fim pratico.

Já de acordo com Michaelis (2009):

O treinamento funcional refere-se a um conjunto de exercícios praticados como preparo físico ou com o fim de apurar habilidades, em cuja execução se procurar atender a função e ao fim pratico, ou seja, os exercícios de treinamento funcional apresentam propósitos específicos, geralmente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelos praticantes em seu cotidiano.

Levando para um conceito mais técnico, Clark (2001) diz que, movimentos funcionais referem-se a movimentos integrados multiplanares e que envolve redução, estabilização e produção de força.

Entretanto muitos profissionais da área da saúde ainda se perguntam, por que trabalhar com treinamento funcional? se o treinamento de força com máquinas, são muito eficaz em termos de melhoria do condicionamento físico e do desempenho.

Segundo Monteiro (2015):

Um dos primeiros argumentos favoráveis ao treinamento funcional tem relação com o fato de que, atualmente, um número maior de pessoas passa grande parte do seu tempo realizando tarefas referente ao trabalho ou simplesmente trabalhando, tarefas essas cuja a maioria e laboral, contrariamente a 15, 20 anos atrás, e estão envolvidas com automação. Esses dois aspectos característicos dos trabalhos nos dias de hoje podem levar ao desenvolvimento de desequilíbrio musculares e diminuir a capacidade total de trabalho. Em contrapartida, observa-se uma diminuição significativa na relação de atividades físicas, tanto na vida adulta quanto na infância e na adolescência, épocas em que se desenvolvem as habilidades motoras, sejam elas fundamentais ou relacionadas ao esporte. A violência e o acesso à tecnologia são dois fatores que explicam bem por que isso ocorre. Dessa forma, nem os adultos nem as crianças estão estabelecendo boa eficiência neuromuscular, flexibilidade dinâmica e força funcional, e há evidência na literatura de que tem aumentado a disfunção e o surgimento de lesões nessas faixas etárias.

Outro fator importante sobre o treinamento funcional, é que esse método de treinamento pode fazer com que, o indivíduo possa obter um melhor desempenho nas tarefas e até nas esportivas. De acordo com um estudo realizado por, Thompson, Cobb e Markwell (2007) procuraram avaliar se o treinamento funcional melhoraria o desempenho de uma variável importante na pratica do golfe, que é a velocidade da

cabeça do taco. Para isso, 18 golfista, de 60 a 80 anos participaram de um condicionamento físico funcional, três vezes por semana, durante oito semanas. foi verificada uma melhora em testes funcionais, como levantar-se da cadeira e subir em um step por dois minutos, e, principalmente, uma mudança significativa no desempenho no próprio golfe, pois se conseguiu produzir uma velocidade maior da cabeça do teco do golfe. Que segundo, WEINECK (2003), somente atividades semelhantes às do esporte desenvolverão uma melhora no desempenho de suas atividades diárias.

2.1.1 Histórico do treinamento funcional

No Brasil o treinamento funcional sofre ainda algumas discussões entre os profissionais da saúde, sobre sua metodologia, existindo sempre uma discussão sobre o que é, e o que não é funcional. Atualmente existe existem métodos e meios semelhantes na forma de treinar, mas que possuem origens diferentes e por esse motivo é que existe a confusão de informações.

Segundo Monteiro (2015). O treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área de fisioterapia e reabilitação, estes foram os principais pioneiros na utilização de exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa ou no trabalho durante a terapia, possibilitando uma melhoria na sua vida diária.

Gargamel (2014), diz que.

Quase todos os métodos de treinamento são importados, com o treinamento funcional acontece o mesmo, copiamos o que os americanos chamam de funcional traninig. No final dos anos 90 inicia-se o treinamento funcional em São Paulo, em uma academia com o público alvo focado para lutas, onde depois expandiu-se para os demais alunos. Também no final da década de 1990 o método pilates se firmava com uma nova forma de atividade física.

Baseado no sucesso de sua aplicação, podemos concluir que o conceito treinamento funcional passou a ser utilizado no desenvolvimento de programas para a melhora do desempenho atlético, condicionamento físico e para minimizar possíveis lesões dos praticantes da atividade física, Além de atender um publico de diversas idades.

2.2 Dados Sobre a população idosa

Estimativas bem estabelecidas projetam que o número de idosos até 2025 será superior a 30 milhões, e a velhice tanto poderá ser acompanhada por altos níveis de doenças crônicas quanto por saúde e bem-estar. Debert (1999) Lima, (2003) Lima, Silva & Galhardoni, (2008). Já de acordo com Neri e Guariento (2011), é importante melhorar as condições socioeconômica nos países emergentes, como o Brasil, para possibilitar uma boa qualidade de vida aos idosos em sua velhice.

Diante disso, podemos classificar o envelhecimento em três etapas, envelhecimento primário, envelhecimento secundário e envelhecimento terciário. Que de acordo com Birren e Schroots (1996), diz que.

O envelhecimento primário, também conhecido como envelhecimento normal, atinge todos os humanos pós-reprodutivos, pois esta é uma característica genética típica da espécie. Este tipo de envelhecimento atinge de forma gradual e progressiva o organismo, possuindo efeito cumulativo. O indivíduo nesse estágio está sujeito a concorrente influência de vários fatores determinantes para o envelhecimento, como exercícios, dietas, estilo de vidas, exposição a evento, educação e posição social.

Spirduso (2005), afirma que o envelhecimento primário é referente as mudanças universais com a idade numa determinada espécie ou populações, sendo independente de influências ambientais e doenças.

Para Birren e Schroots (1996) o envelhecimento secundário ou patológico, refere-se a doenças que não se confundem com o processo normal de envelhecimento. Estas enfermidades variam desde lesões cardiovasculares, cerebrais, até alguns tipos de cancro, este último podendo ser oriundo do estilo de vida do sujeito, dos fatores ambientais que o rodeiam, como também de mecanismo genéticos.

O envelhecimento secundário é referente a sintomas clínicos, onde estão incluídos os efeitos das doenças e do ambiente (SPIRDUSO, 2005), diante disso podemos ressaltar também que o stress ambiental e as doenças podem possibilitar o processo básicos do envelhecimento, podendo aumentar a vulnerabilidade do idoso ao stress ambiental e a doenças. Spriduso, (2005) afirma também que, embora suas causas sejam distintas, o envelhecimento primário e secundário interagem fortemente.

Já o envelhecimento terciário, que também podemos chamar de terminal. Birren e Schroots (1996), classifica da seguinte forma. Que o período caracterizado por profundas perdas físicas e cognitivas, ocasionadas pelo acumular dos efeitos do envelhecimento, como também por patologias dependentes da idade.

2.2.1 Características da pessoa idosa

De acordo com a organização mundial da saúde (OMS, 2005) define-se idoso como todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas.

Shephard (2003), classifica os indivíduos idosos, situado em categorias funcionais, que são: meia idade, velhice, velhice avançada e velhice muito avançada. Para Shephard (2003), a meia idade compreende a faixa etária situada de 40 a 65 ano, é o período em que os principais sistemas biológicos começam a apresentar declínios funcionais, esses declínios variam entre 10 a 30% em relação aos valores máximos de quando essa pessoa era adulta jovem. A velhice, para Shephard (2003), é descrita

propriamente dita como a fase inicial da velhice, pois compreende o intervalo etário situado entre 65 e 70 anos.

Shephard (2003) destaca a velhice avançada como algumas vezes descrita velhice mediana. Esta categoria etária compreende a faixa situada entre 75 a 85 anos, no qual se encontra um dano nas funções ligadas as atividades diárias. E para finalizar, Shephard (2003) afirma que, a velhice muito avançada compreende a faixa etária acima de 85 anos, este período apresenta cuidados especiais com os idosos.

Diante disso, Schaie e Willis (1996) afirma que, os idosos podem ser divididos em três grupos:

- Velhos jovens
- Velhos e
- Velhos - velhos

Segundo, ainda, Schaie e Willis (1996):

Os velhos-jovens compreendem idosos situados na faixa etária de 60 a 75-80 anos. Estes idosos continuam ativos (mesmo que aposentados), e possuem semelhanças com os adultos na meia idade. Os velhos compreendem idosos situados na faixa etária de 75-80 a 90 anos. Estes idosos possuem a características de apresentar maior fragilidade física, embora muitos destes, em razão do suporte pessoal e ambiental, continuam levando uma vida completa. Já os velhos-velhos estão situados acima da faixa etária de 90 anos, e geralmente possuem como característica apresentar alguma desvantagem física ou mental, necessitando de maior apoio emocional e físico dos seus familiares.

2.2.2 Problemas da pessoa idosa com relação a falta de exercício

Em uma recente pesquisa divulgada pela Secretaria Estadual de Saúde (2009), os idosos lideram o ranking dos que menos praticam atividades físicas. De acordo com dados de Vigitel (Brasil, 2009) mostram que a prevalência de inatividade física em geral entre os indivíduos com mais de 65 anos de idade é de 52,6%, nos homens (51,7%) e nas mulheres (53,2%). Para compreender melhor esse índice, temos que entender também melhor, as barreiras encontradas pelos idosos para a prática de atividade física.

Através de uma investigação feita, segundo Cassou et al. (2008) diz que, a percepção de barreiras em idosos de diferentes níveis socioeconômico para a prática de atividades físicas. O autor conclui que a percepção das barreiras varia conforme o nível socioeconômico, sendo que os idosos de baixo poder aquisitivo atribuem como barreiras as dimensões ambientais, psicocognitivas e emocionais.

Levando em consideração essas informações, e sabendo da importância da atividade física na vida do idoso. O treinamento funcional tem sido uma ótima forma para que o idoso possa conviver com o envelhecimento de forma saudável, e tendo uma melhoria na qualidade de vida, e nas suas funcionalidades diárias. Que segundo STOCCO

(2017) diz que, o treinamento funcional para idoso tem sido uma excelente proposta porque é voltado para o movimento de vida diária.

2. METODOLOGIA

Neste tópico, iremos apresentar, passo a passo do que será desenvolvido neste projeto de pesquisa, onde será descrito também os instrumentos utilizados na coleta de dados e procedimentos adotados no decorrer da pesquisa. Diante disso, apresentar um protocolo de treinamento funcional que possa ser aplicado com segurança nos idosos.

O presente trabalho, trata-se de uma abordagem qualitativa, pelo fato de ter como um dos objetivos observar, analisar e entrevistar. Duarte, (2004 p. 214) diz que o que dá o caráter qualitativo não é necessariamente o recurso de que se faz uso, mas o referencial teórico/metodológico eleito para a construção do objetivo de pesquisa e para a análise do material coletado no trabalho de campo.

Diante disso, o presente trabalho, trata-se também de um tipo de pesquisa exploratória, com intuito de conhecer melhor sobre o treinamento funcional e também de um tipo de pesquisa descritivo com o a finalidade de se aprofundar melhor diante desse tema. Gil (1999 p. 80) destaca que a pesquisa exploratória normalmente ocorre quando há pouco conhecimento sobre a temática a ser abordada. Por meio do estudo exploratório, busca-se conhecer com maior aprofundamento o assunto.

Levando em consideração a concepção de Gil (1999 p. 81), destaca-se também que a pesquisa descritiva tem como principal objetivo descrever características de determinada população ou fenômeno. Uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coletas de dados.

Para conhecer melhor sobre o treinamento funcional, usamos métodos de pesquisa de campo com três profissionais de educação física, que atuam diretamente na área do treinamento funcional, um profissional que atua com treinamento em um Studio, outro que atua em uma academia, e por fim outro profissional que atua também em uma academia, onde dentro dessa academia, se destina uma espaço para treinamento funcional, podendo assim observar os métodos de treinamento aplicado nos idosos, analisar os benefícios encontra no treinamento funcional na vida dos idosos, e objetivos alcançado na vida do indivíduo através desse tipo de treinamento, assim podendo também realizar entrevista gravadas com esses professores, podendo assim se aprofundar mais ainda em quais os tipos de métodos e como esses métodos de treinamento e aplicado com os idosos, e fazendo diversas outras perguntas relacionados a qualidade de vida que os idosos podem ter incluindo a atividade física na sua vida, mesmo depois de ter uma idade um pouco mais avançada e tendo diversas doenças crônicas.

Por fim, é importante ressaltar que o aprofundamento dessa pesquisa, foi feito através de entrevista com profissionais que atuam nessa área, que teve como intuito complementar a pesquisa bibliográfica. Ou seja, buscamos construir uma análise tendo como base estes dois aspectos, por um lado o referencial teórico que nos possibilitou uma posição sobre o que a literatura tem a dizer sobre o treinamento funcional, e por outro as entrevistas que permitiram que escutássemos dos profissionais o modo como eles concebem o treinamento funcional.

Como resultado, expressamos de forma geral as visões dos profissionais que, em certa medida, se complementam.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados coletados por meio das entrevistas, realizamos as análises que apresentamos na sequência. Neste processo, buscamos realizar uma espécie de comparação/aproximação das respostas coletadas, a fim de perceber as semelhanças e diferenças nas respostas. Segundo DAWALIBI (2013), pode-se dizer que o treinamento funcional refere-se a um conjunto de exercícios reproduzindo ações motoras utilizada em seu cotidiano, já MACIEL (2010), completa que, o treinamento funcional refere-se a movimentos integrados, multiplanares, e que envolvem redução, estabilização e produção de força.

A primeira questão buscou perguntar de que maneira os profissionais de educação física entrevistados entendem o treinamento funcional. Em linhas gerais, podemos dizer que os entrevistados tiveram uma linha de pensamento muito parecida, entendendo que o treinamento funcional é um método de treinamento que se baseia nos movimentos naturais do ser humano. Fora isso, foi destacado também a possibilidade de ser um treinamento onde não há necessariamente a utilização de aparelhos para os ganhos relacionados às habilidades ou valências físicas trabalhadas.

Treinamento funcional é um método de treinamento, muitas vezes realizados sem o auxílio de aparelhos, que reproduz movimentos básicos presentes em nosso dia a dia, podendo ser praticado para fins esportivos ou não, por todas as faixas etárias (Entrevista com PROFESSOR A).

O treinamento funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade (Entrevista com PROFESSOR B).

Na sua opinião, de que maneira você entende o treinamento funcional?
O treinamento funcional é um método de atividade física realizada sem aparelhos imitando movimentos normais do dia a dia (Entrevista com PROFESSOR C).

Em relação as características do treinamento funcional, os professores A e B dizem que o treinamento funcional tem como objetivo melhorar a capacidade funcional, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivo, tendo assim uma linha de pensamento parecida. Já o Professor C complementarmente sinaliza que os treinos funcionais são intensos, dinâmicos e realizados em circuitos, sendo normalmente estipulado um tempo para realização da série de exercícios sem que sejam feitos intervalos entre os movimentos.

Acerca desta segunda questão, vale ressaltar a resposta do Professor A quando este diz que, em função das características desse tipo de treinamento, ele pode ser utilizado para pessoas com perfis distintos.

[...] A prática do treinamento funcional pode ser praticada por todas as idades, com as adaptações necessárias, podendo contribuir no desempenho esportivo, prevenção de lesões e todos os benefícios que a pratica regular e orientada de exercícios proporciona (Entrevista com PROFESSOR A).

Sabendo que, para a realização do treinamento funcional para idoso, é necessário realizar exercícios que ajudem no fortalecimento muscular, alguns exemplos de exercícios funcionais para idoso inclui agachamento, levantar/sentar, extensão de pernas e outros. Diante disso, a questão número três se aprofunda em quais métodos de treinamento aplicado para idoso, e de que maneiras são aplicados. Apesar de em alguns momentos se complementarem, os entrevistados tiveram linhas de pensamento diferentes.

De acordo com o Professor A, o método de treinamento funcional aplicado aos idosos, segue basicamente o mesmo molde de um adulto, porém, com atenção especial por se tratar de um público com idade mais avançada. Já o Professor C destaca que, são diversos métodos de treinamento para idoso, no treinamento funcional, e necessário realizar exercícios que ajudem no fortalecimento muscular. Por sua vez, o Professor B ressalta que, o método sistematizado de exercícios multifuncionais, este tipo de treinamento se baseia na aplicação de exercícios integrados e multiarticulares, combinados a movimentos de aceleração, redução e estabilização, que tem como objetivo principal aprimorar a qualidade de movimento.

Outro ponto que apareceu em sua fala é a necessidade de ter equipamentos como escada de agilidade, kettlebell emborrachado, cordas navais, pesos e colchonetes, outros exercícios que podem ser realizados inclui ponte frontal e suas variações, exercícios com o foco na ativação dos músculos do corpo, assim como também flexão e rotação de tronco.

Pensando então nos objetivos do treinamento funcional, e nos benefícios encontrados, Stocco (2017) desta que, o treinamento funcional é um tipo de treinamento que objetiva a melhoria no equilíbrio, força e coordenação motora. Com isso a questão número quatro diz a respeito disso, qual os principais objetivos que o treinamento funcional traz para o idoso? O objetivo do treinamento funcional para

idoso, é preparar o idoso para as atividades do dia a dia proporcionando melhor qualidade de vida. Segundo Stocco (2017) para que o idoso tenha qualidade de vida e importante que a prática de atividades físicas sejam rotineiras, mantendo em dia também a saúde mental. É importante também entender que o treinamento funcional pode, não apenas ser adaptado para idoso, como também possui ainda uma série de benefícios que vão ajudar o idoso a conservar ou, quando for o caso, recuperar grande parte de suas capacidades funcionais. Com isso, o Professor A diz, que os principais objetivos que o treinamento funcional traz para a vida do idoso, é aprimorar suas habilidades motoras básica a fim de uma melhora no desempenho e função do seu corpo.

Pensando nessa mesma linha, o Professor B, completa que, o treinamento funcional e uma alternativa segura, e que traz impactos positivos sobre a vida do idoso. Diante disso, o Professor C, conclui que o treinamento funcional é inúmeros os benefícios que traz para o idoso, já que o treinamento trabalha com movimentos básicos e esses movimentos são encarregados de melhorar a agilidade em levantar, agachar, ter a estabilidade necessária para as tarefas do dia a dia.

O treinamento funcional, é uma modalidade completa para quem quer tirar o máximo de proveitos das atividades físicas, já que proporcionam inúmeros benefícios para quem os pratica, não se limitando a idade do indivíduo. Porém no caso do idoso, esses exercícios, como dito anteriormente, por trabalharem com movimentos básicos e em partes importantes do corpo, ajudam a melhorar algumas habilidades do indivíduo e trazendo diversos benefícios.

Diante disso, a pergunta número cinco, pergunta aos entrevistados, qual os benéficos que o treinamento funcional, traz para o dia a dia do idoso. Com isso, os professores tiveram respostas parecidas, dizendo que.

Além da qualidade de vida que a prática regular de exercícios físicos proporciona ao idoso, o treinamento funcional contribui na prevenção de lesões, que comumente afeta os idosos, proporciona maior autonomia do seu corpo e na execução das atividades básicas do nosso dia a dia (Entrevista com PROFESSOR A).

É um treino que objetiva a melhoria do equilíbrio, força muscular, potencia, coordenação motora e flexibilidade, proporcionando ao idoso a possibilidade de readquirir algumas capacidades perdidas durante a fase do envelhecimento (Entrevista com PROFESSOR B).

Especificamente para o idoso o treinamento funcional vem sendo uma das melhores opções, já que está voltado para atividade rotineira estimulando as funções neuromuscular e aeróbica, proporcionando agilidade e coordenação motora para o seu dia a dia. (Entrevista com PROFESSOR C).

Diante das perguntas citadas acima, não é novidade para ninguém que, ao longo da vida, o corpo vai sofrendo uma série de mudanças nos sistemas imunológico, muscular, esquelético e sensorial. E é muito comum que essas mudanças causem

alterações no equilíbrio, além das limitações físicas e outras fragilidades, que podem acabar sendo um risco para a vida dos idosos, aumentando a chance de acidentes e diminuindo a sua autonomia.

Com isso, a pergunta número seis, busca saber quais os objetivos encontrados e os benefícios alcançados através do treinamento funcional. Acerca desta questão, o Professor A, cita que, a pratica da atividade física na vida do idoso é primordial para a melhora da sua qualidade de vida, sendo o treinamento funcional super indicado, pois através de movimentos básicos, torna o idoso cada vez mais independente e autônomo em suas atividades diárias, outro fator importante neste tipo de treinamento é a prevenção de lesões que tal pratica proporciona.

Seguindo nesta mesma linha, o Professor B, cita que, os objetivos encontrados e os benefícios alcançados através do treinamento funcional, são, desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal, melhoria da postura, melhoria do equilíbrio muscular e diminuição da incidência de lesões.

Por fim, o Professor C, cita também que, o treinamento funcional é uma modalidade de intervenção efetiva, para reduzir e prevenir o número de declínios funcionais associados ao envelhecimento, contribuindo para a redução dos fatores de risco. No treinamento funcional encontramos diversos uma série de benefícios que vão ajudar o idoso a conversar, ou quando for o caso ajudar a recuperar grande parte de suas capacidades funcionais e melhorar a qualidade de vida.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apresentar as considerações finais a partir dos resultados encontrados com a pesquisa. Descrição das principais contribuições do estudo e indicativos para estudos futuros.

Foi abordado neste trabalho o treinamento funcional como um aliado no processo de envelhecimento e sua prática apresenta inúmeros benefícios, tais como aumento do equilíbrio, força e flexibilidade, além de ajudar na manutenção da massa muscular e óssea, dentre outros e essas melhorias propiciam independência nas atividades do dia a dia.

Foi visto que o Treino Funcional pode resgatar a capacidade funcional do idoso. Através de exercícios próprios ajuda na recuperação da capacidade motora dos idosos, para que as atividades cotidianas não se tornem um fardo.

O papel do profissional de educação física é essencial para que o idoso realize o treino funcional da forma correta, o profissional deve fazer uma avaliação individual para que

seja adaptado o melhor exercício para cada idoso para que o treinamento seja pleno nos seus benefícios.

O exercício físico regular é de suma importância para a manutenção da boa saúde das pessoas idosas e o treinamento funcional, planejado levando em consideração as individualidades do aluno, pode proporcionar ótimas condições de desenvolvimento da capacidade funcional da terceira idade.

Diante disso, concluímos que essa pesquisa é de suma importância, pois Com resultado de análise de diferentes autores, pode-se concluir que o treinamento funcional é um método eficiente que contribui para a evolução de habilidades utilizadas no cotidiano ou para determinada atividade específica, além de ajudar no desenvolvimento de outras capacidades físicas, como força, flexibilidade, equilíbrio, resistência muscular, entre outras. Uma atividade que deve envolver o trabalho do corpo em sua totalidade, respeitando os limites de cada um, baseando-se na funcionalidade e especificidade, para alcançar resultados positivos

REFERÊNCIAS

ANACLETO, GEOVANA MELLISA CASTREZANA, AQUINO, RITA DE CÁSSIA, DAWALIBI, NATHALY WEHBE, GOULART, RITA MARIA MONTEIRO - **Envelhecimento e Qualidade de Vida** - análise de produção científica da SciELO, Campinas, Setembro 2013.

COREZOLA, G. M. **Motivos que Levam a Prática do Treinamento – Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2015.**

DAWALIBI, N. W. Et al. **Envelhecimento e Qualidade de Vida.** São Paulo: USJT, 2013.

DUARTE, ROSÁLIA - **Entrevistas em Pesquisas Qualitativas** - Educar, Curitiba 2004.

FECHINE, BASÍLIO. TROMPIERI, NICOLINO - **O processo de envelhecimento - As Principais Alterações que Acontecem com o Idoso com o Passar dos anos** - Canindé, Ceará, Março 2012.

FUNCIONAL: Uma Revisão de Literatura. Porto Alegre: UFRGS, 2015

LUSTOSA, L. P. Et al. **Efeitos de Um Programa de Treinamento Funcional no Equilíbrio Postural de Idosas da Comunidade.** São Paulo: Fisioterapia e Pesquisa, 2010.

MACIEL, M. G. **Atividade Física e Funcionalidade do Idoso**. Minas Gerais: ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2010.

MONTEIRO, ARTHUR GUERRINI, ENVANGELISTA, ALEXANDRE LOPES - **Treinamento Funcional**- uma abordagem prática, São Paulo, 2015.

RAUPP, FABIANO MAURY, BEUREN, ILSE MARIA - **Metodologia da Pesquisa Aplicável às Ciências Sociais** - Curitiba, Paraná 2003.

RESENDE, N. A. Et al. **Treinamento Funcional Para Idosos: Uma Breve Revisão**. **R. bras. Ci. e Mov** 2016;24(3):167-177.

SCHMIDT, ARLIDA - **Introdução à Pesquisa Qualitativa e Suas Possibilidades** - São Paulo: Departamento de educação da UNESP, Rio Claro abr. 1995.

STOCCO, M. R. **Treinamento Funcional Para Idosos**. Londrina: UNOPAR, 2017.