**TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE [[1]](#footnote-1)**

**Prof. Dr. Diego Fagundes[[2]](#footnote-2)**

**Rosiane Oliveira Reis**[[3]](#footnote-3)

**Suelen Diogo Souza Silva[[4]](#footnote-4)**

**RESUMO**

O envelhecer nos remete a um processo de transformação constante, que não acontecem de modo simultâneo em todo o organismo, e contribui para perda progressiva da capacidade funcional, modificando o estado nutricional e a composição corporal do idoso, expondo-o a um estado de maior vulnerabilidade a saúde trazendo repercussões sobre o comprometimento funcional. O objetivo deste estudo é promover o aprimoramento do desempenho físico e contribuir com a promoção da saúde dos idosos através do treinamento funcional. Foi realizada uma revisão de literatura com análises de periódicos com assuntos pertinentes ao tema, sendo incluídos livros, dissertações de mestrado e doutorado, e artigos de revistas indexadas nas seguintes bases de dados: SCIELO, PUBMED, LILACS, BIREME. Conclui-se que o Treinamento funcional, desenvolve variados benefícios e pode oferecer aos idosos uma melhora em diferentes aspectos da vida cotidiana, nos quais todos contribuem de forma positiva na qualidade de vida. Por outro lado a Capacidade Funcional para os idosos, são vistas como o desenvolvimento de suas aptidões para os trabalhos cotidianos, impedindo que ele se habitue ao sedentarismo total e prejudique ainda mais sua saúde, autoestima e qualidade de vida. Como pessoas de quaisquer idades, os idosos são capazes de ativar mecanismos de compensação e de otimização para enfrentar perdas em funcionalidades, basta eles praticarem o treinamento funcional pra obterem de novo sua autoestima e autonomia cotidiana.

.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional. Capacidade Funcional. Envelhecimento.

**ABSTRACT**

Aging refers to a process of constant transformation, which does not occur simultaneously throughout the body, and contributes to progressive loss of functional capacity, modifying the nutritional status and the body composition of the elderly, exposing it to a state of greater vulnerability to health with repercussions on functional impairment. The objective of this study is to promote the improvement of physical performance and contribute to the promotion of the health of the elderly through functional training. A review of the literature was carried out with periodic analysis of relevant subjects, including books, master's and doctoral dissertations, and journal articles indexed in the following databases: SCIELO, PUBMED, LILACS, BIREME. It is concluded that Functional Training develops several benefits and can offer the elderly an improvement in different aspects of daily life, in which everyone contributes positively to the quality of life. On the other hand the Functional Capacity for the elderly, are seen as the development of their abilities for the daily work, preventing it to become habituated to total sedentarism and further damage their health, self-esteem and quality of life. As people of any age, the elderly are able to activate compensation and optimization mechanisms to face losses in functionalities, it is enough for them to practice functional training to regain their self-esteem and daily autonomy.

**Keywords:** Functional Training. Functional capacity. Aging.

**INTRODUÇÃO**

O prolongamento da vida é uma aspiração de qualquer indivíduo. Entretanto, só pode ser considerada, de fato, uma conquista na medida em que se agregue qualidade aos anos adicionais vividos. O envelhecer representa o conjunto de consequências ou efeitos da passagem dos anos (1). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), trata-se, de um processo universal, não patológico, sequencial, cumulativo, irreversível, universal, individual, comum a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente (2).

O envelhecimento nos remete a um processo de transformação constante, que não acontecem de modo simultâneo em todo o organismo, contribuindo progressivamente a perda da capacidade funcional, modificação do estado nutricional e composição corporal do idoso, expondo-o a um estado de maior vulnerabilidade. As consequências dessa dinâmica implicam em uma maior procura por serviços de saúde (³).

O exercício físico pode trazer benefícios para a aptidão física, a fim de promover a saúde, minimizando as perdas, próprias do processo de envelhecimento, no indivíduo fisicamente ativo, bem como auxiliando o quadro mental, psicológico e social3. Afinal a saúde nada mais é que um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade, como notoriamente definida pela Organização mundial da Saúde (OMS) (4). Assim, a participação do idoso em programas de exercício físico regular fornece respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável.

Desta forma, surge o treino Funcional, um novo método, que deve ser compreendido sob a ótica e princípio da funcionalidade, o qual preconiza a realização de movimentos integrados e/ou multiplanares, que implicam em aceleração, desaceleração e estabilização a fim de aprimorar a habilidade de movimento, eficiência neuromuscular e força da região do tronco (5). O treinamento funcional, vem apontando para a possibilidade da implementação de uma proposta de exercícios, e a urgente necessidade da melhoria de vida, o grande desafio do treinamento é a implantação de práticas atividades físicas diárias, que de em conta de atender as necessidades visto que os profissionais que atua na área (5).

Deste modo o presente estudo tem como objetivo promover o aprimoramento do desempenho físico e contribuir com a promoção da saúde dos idosos através do treinamento funcional.

1. **MATERIAIS E MÉTODOS**

Foi realizada uma revisão de literatura com análises de periódicos com assuntos pertinentes ao tema, sendo incluídos livros, dissertações de mestrado e doutorado, e artigos de revistas indexadas nas seguintes bases de dados: SCIELO, PUBMED, LILACS, BIREME. Quanto aos idiomas foram pesquisados artigos em português. As seguintes palavras-chave foram utilizadas na busca das informações desejadas: "treinamento funcional” “Capacidade Funcional” “Envelhecimento” e suas respectivas traduções para o inglês. Os operadores booleanos utilizados foram AND e OR. Como critérios de inclusão os artigos deveriam ser escritos na língua portuguesa e mencionar os efeitos do Treinamento funcional em qualquer componente da aptidão física em idoso.

1. **REVISÃO DE LITERATURA**

* 1. ENVELHECIMENTO

O prolongamento da vida é uma aspiração de qualquer indivíduo. Entretanto, só pode ser considerada, de fato, uma conquista na medida em que se agregue qualidade aos anos adicionais vividos. O envelhecer representa o conjunto de consequências ou efeitos da passagem dos anos (1). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), trata-se, de um processo universal, não patológico, sequencial, cumulativo, irreversível, universal, individual, comum a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente (2).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS (2008) deve-se considerar uma pessoa como idosa, aqueles com 65 anos ou mais, no caso de residirem em países desenvolvidos. Para aqueles que moram em países considerados em desenvolvimento, este limite decai para aproximadamente 60 anos (6).

O Ministério da Saúde (2010) tem manifestado preocupação com a falta de atividade física para os idosos e considera este problema como constituinte de um fator de risco à saúde e, em consequência, de um alto custo social e econômico (7). A partir das informações da OMS e da realidade socioeconômica brasileira, é importante destacar as diferenças existentes em relação ao processo de envelhecimento entre os países desenvolvidos e os em desenvolvimento.

Enquanto nos primeiro o envelhecimento ocorre de forma lenta e associada à melhoria nas condições gerais de vida, no segundo, esse processo vem ocorrendo de forma rápida, sem que haja tempo de reorganização social e de saúde adequadas para atender anovas demandas emergentes (8).

O envelhecimento nos remete a um processo de transformação constante, que não acontecem de modo simultâneo em todo o organismo, contribuindo progressivamente a perda da capacidade funcional, modificação do estado nutricional e composição corporal do idoso, expondo-o a um estado de maior vulnerabilidade. As consequências dessa dinâmica implicam em uma maior procura por serviços de saúde (3).

O envelhecer nos remete a um processo de transformação constante que não acontecem de modo simultâneo em todo o organismo, e contribui para perda progressiva da capacidade funcional, modifica-se o estado nutricional e composição corporal do idoso, expondo-o a um estado de maior vulnerabilidade a saúde (3).

O envelhecimento acompanha alguns casos, maior carga de doenças, mais incapacidades e aumento do uso dos serviços de saúde. O envelhecimento acompanha alguns casos, maior carga de doenças, mais incapacidades e aumento do uso dos serviços de saúde. A principal característica do processo de envelhecimento é o declínio, normalmente físico, que ocasiona alterações sociais e psicológicas dentre as correntes teóricas que estudam o envelhecimento (7).

A investigação dos fatores que permitem uma boa qualidade de vida na velhice, bem como das variações que esse estado comporta, reveste-se de grande importância científica e social, maior obtenção para exercer atividades diárias, pois o treinamento de força também é funcional e proporciona melhores condições de funcionalidade no indivíduo verificado em benefícios da musculatura do corpo (5).

Envelhecimento e exercício físico é o avanço da idade propicia o surgimento de perdas progressivas na aptidão/capacidade física e funcional do organismo que influenciam na diminuição da prática de exercício físico a inatividade física age como acelerador do declínio (7).

* 1. TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional busca a transferência dos efeitos do treino para as atividades da vida diária, visando melhorar a capacidade funcional, por meio de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal atuando sobre o equilíbrio muscular estático e dinâmico, diminuindo a incidência de lesão e aumentando a eficiência dos movimentos. Busca também adicionar ao estímulo neuromuscular e aeróbico (8).

Neste sentido, a prática regular de programas de exercícios físicos, como o Treino Funcional, voltados para o desenvolvimento da força muscular e flexibilidade vem proporcionar ao idoso uma possibilidade de adquirir vida saudáveis através componentes da aptidão física (9). Tem sido recomendado como meio de atenuar ou reverter os efeitos negativos relacionados ao envelhecimento e/ou fatores a ele associados, utilizar o treinamento resistido com o objetivo de melhorar algumas atividades, pode inferir que a existência do TF está intimamente relacionada à indústria midiática e o marketing do treinamento esportivo que através de seu amplo poder de alienação, induziram leigos e até profissionais da área de saúde de que o TF obtém resultados de equilíbrio, coordenação motora e propriocepção mais avançados que o treinamento tradicional (8).

No entanto, o estudo acima infere que TF é o mesmo que o Treinamento de força, e que esta indústria utilizou-se de uma jogada de marketing para vender equipamentos utilizados no TF. Porém, é importante observar que está ideia teve seu lado positivo, ao qual proporcionou um “ineditismo” com uma variabilidade de treinamento e auxiliou na desmotivação de atletas que praticam o treinamento de força (6).

* 1. TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSO

As literaturas sobre o impacto do treinamento funcional para os idosos avaliam o efeito do treinamento funcional no equilíbrio corporal do indivíduo idoso e na população que realiza. O treinamento no efeito da atividade física do idoso não tem impacto sobre o processo fisiopatológico de doenças, mas é efetivo no controle da dor e na melhora da função do idoso dando o equilíbrio (8). Os estudos relacionam a atividade física com a melhora na estabilidade postural e na marcha do idoso, o que pode reduzir as quedas nessa faixa etária.

O treinamento funcional para ser saudável e confortável depende da capacidade física de cada pessoa, por isso, começa fazendo exercícios leves, como levantar, agachar, puxar, empurrar, saltar, dobrar, torce e virar, andar e correr no dia a dia (5).

Há apenas uma forma de exercício a ser escolhido para promover melhoria na capacidade funcional de idosos, o treinamento com peso parece a melhor opção, se comparada a outros, porque as principais atividades cotidianas, presentes na vida de idosos, envolvem capacidades que são aprimoradas durante a prática do treinamento com peso (8).

Treinamento tem sido um termo usado predominantemente como sinônimo para integração de idosos com perda de movimentos, especialmente aquele que envolve doenças crônicas. O treinamento funcional, quando bem planejado, é capaz de melhorar a saúde dos idosos, a qualidade de vida dessa população, idoso que prática esse método tende a ter uma vida mais saudável e menos propicio a lesões em relação a outras modalidades (10).

* 1. CAPACIDADE FUNCIONAL IDOSO

Entre 65 e 75 anos de idade, cerca de 30% dos idosos apresentam sintomas de desequilíbrio, que é um dos principais fatores limitantes para a realização correta das atividades funcionais pelos idosos. Pelo menos uma vez por ano ocorrem quedas com essa população, portanto quanto maior a idade, menor os níveis de equilíbrio e, consequentemente, maior será o risco de acidentes (12).

O cotidiano é determinado pela integração de diversas capacidades e habilidades físicas, nos testes físicos que são utilizados ferramentas importantes para determinação do perfil funcional do idoso, além de permitir a predição de possíveis alterações longitudinais da Capacidade Funcional, sendo utilizados para uma avaliação do efeito de intervenções baseadas em programas de exercícios (10).

De acordo com este mesmo autor, a incapacidade funcional é definida na presença das dificuldades e no desempenho de muitos gestos e certas atividades da vida cotidiana ou ate mesmo pela impossibilidade de desempenhar, e pode também ser caracterizada como uma dificuldade de realizar tarefas da vida diária do indivíduo, buscando a sua independência de vida em sociedade, porem a Capacidade Funcional é a potencialidade do indivíduo em realizar todas as tarefas do cotidiano, sem necessitar de nenhum tipo de auxílio, tendo a maior qualidade de vida (11).

A principal hipótese é de que a Capacidade Funcional é influenciada por fatores demográficos, socioeconômicos, psicossociais e culturais. E por meio disto, percebe-se a relação do comportamento com o estilo de vida, como ingerir bebidas alcoólicas, fumar, fazer exercícios físicos, padecer de estresses agudos ou crônicos, manter relações sociais como fatores explicativos da Capacidade funcional (10).

Contudo, a não otimização das variáveis relacionadas à CF é uma das maiores causas de morte, hospitalização e morbidade na população idosa acometendo mais lesões físicas e sequelas psicológicas. Representadas pelos acidentes corriqueiros com este público em suas tarefas do dia-a-dia, atribuindo-lhes uma condição comum que se associa com a diminuição da mobilidade e um crescente risco de incapacidades funcionais (13).

# Conclusão

Concluindo que o Treinamento funcional desenvolve variados benefícios e pode oferecer aos idosos uma melhora em diferentes aspectos da vida cotidiana, nos quais todos contribuem de forma positiva na qualidade de vida, de outro lado, a Capacidade Funcional nos idosos, são vistas como o desenvolvimento de suas aptidões para os trabalhos cotidianos, impedindo que ele se habitue ao sedentarismo total e prejudique ainda mais sua saúde, autoestima e qualidade de vida, como pessoas de quaisquer idades, os idosos são capazes de ativar mecanismos de compensação e de otimização para enfrentar perdas em funcionalidades, basta eles praticarem o treinamento funcional pra obterem de novo sua auto estima e autonomia cotidiana.

Contudo se faz necessário rever a duração do treinamento e a sobrecarga específica para os componentes da aptidão funcional uma vez que não obtiveram resultados estatisticamente significativos. O papel de um profissional de Educação Física é de repassar ao aluno uma gama de conhecimentos suficientes para que eles mantenham hábitos saudáveis para toda a vida, gozando de qualidade de vida, podendo ser um exemplo positivo para os demais da melhor idade.

**REFERENCIAS**

1. Moraes E.N.D., Moraes FLd, Lima SdPP. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. Revista Médica de Minas Gerais. 2010 fevereiro: p. 67-73. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_nlinks&pid=S1809-9823201400020036300001&lng=en. Acesso Em: 13 de março de 2018.
2. BRASIL, Ministério da Saúde. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. 1st ed. Brasília-DF: MS; 2007. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\_ab/abcad19.pdf. Acesso em: 12 de Março de 2018.
3. Carvalho J, Soares J.M. Envelhecimento e força muscular - breve revisão. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 2006: p. 79-93. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/355296564/Envelhecimento-e-forca-muscular-breve-revisao-pdf Acesso em: 12 de Março de 2018
4. Ciolac EG. Exercise training as a preventive tool for age-related disorders: a brief review. Clinics. 2013 may: p. 710-717. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/355296564/Envelhecimento-e-forca-muscular-breve-revisao-pdf. Acesso em: 16 de Março de 2018.
5. STOCCO, M. R.. Treino funcional para idosos. Dissertação (mestrado em exercício físico na promoção da saúde). Universidade Norte do Paraná. / Marieli Ramos Stocco. londrina: [s.n], 2017. 107f. Disponível: https://s3.amazonaws.com/pgsskrotondissertacoes/4dc6abbd110e7205898c373d1c323e99.pdf. Acesso: 12 de marco de 2018.
6. RIBAS, M. Atividade Física para Terceira Idade: Discutindo a realidade dos programas no Município de Ariquemes. Ariquemes-Ro. 2013. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/6095/1/2013_MarcosRibas.pdf> Aceso em: 14 de marco de 2018.
7. \_\_\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. – Brasília, 201044 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Série Pactos pela Saúde 2006, v. 12. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\_saude\_pessoa\_idosa\_envelhecimento\_v12.pdf Acesso em: 16 de março de 2018.
8. SANTOS, C. A. De S.. A aptidão Física Funcional. A Capacidade Funcional e a qualidade de vida de Idosos submetidos ao programa Menopausa em Forma em Belém – PA- Brasil. Bélem, conhecimento e ciência, 2012. Disponível em: http://docplayer.com.br/25584191-Os-efeitos-do-treinamento-funcional-na capacidade-funcional-de-idosos.html. Acesso em: 15 de abril de 2018.
9. MACIEL, M.G. Atividade Física e funcionalidade do idoso. Artigo de revisão. Motriz. Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out/dez. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4 Acesso em: 15 de maio de 2018
10. rosa, p. v. da et al. Capacidade funcional entre idosos institucionalizados da região do Alto Jacuí - Rio Grande do Sul. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento, Porto Alegre, v.14, n.2, p.281-294, 2009. Diponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/LUIZ\_RICARDO\_SOUZA.pdf. Acesso em: 16 de Março de 2018.
11. SOUZA, L.R.L, SOUSA, E.C.. Os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional dos idosos, UEPA. 2010. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/LUIZ\_RICARDO\_SOUZA.pdf Acesso em: 20 de março de 2018.
12. GLERIA, P. D. M. P.; SANDOVAL, R. A. Treinamento funcional como recurso terapêutico. Lecturas, Educación Física y Deportes, Goiás, ano 16, n. 161, p. 1, Out. 2011. Disponível em: http://www.efdesportes.com/efd161/treinamentofuncional-de-idosos.htm. Acesso em: 15 Março 2012.
13. GOULART, F. et al. O movimento de passar de sentado para em pé em idosos: implicações para o treinamento funcional. Revista Acta Fisiátrica, v.10, n.3, p.138-143, Dez. 2003. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/LUIZ\_RICARDO\_SOUZA.pdf. Acesso em: 25 de março de 2018.

1. Artigo Científico apresentado ao curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* Treinamento Funcional e aptidão Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial para obtenção do título de especialista. [↑](#footnote-ref-1)
2. Profª. Dr. Diego Fagundes, Doutor em Farmacologia e Fisiologia pela Universidad de Zaragoza – Espanha. Professor do curso de Fisioterapia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA). E-mail: [diegofagundes@hotmail.com](mailto:diegofagundes@hotmail.com). [↑](#footnote-ref-2)
3. Rosiane Oliveira Reis, Licenciada em Educação Física pela Universidade do Norte do Paraná (UNOPAR). E-mail: [rosy\_add@hotmail.com](mailto:rosy_add@hotmail.com) [↑](#footnote-ref-3)
4. Suelen Diogo Souza Silva, Licenciada em Educação Física pela Universidade do Norte do Paraná (UNOPAR). E-mail: [suelendiogo16@hotmail.com](mailto:suelendiogo16@hotmail.com). [↑](#footnote-ref-4)