

## EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA MELHORA DAS ATIVIDADES DA VIDA DÍARIA DE IDOSOS

*Renan Motta Cruz, Ms. Henrique Touguinha*

**Resumo-** O processo de envelhecimento humano causa modificações morfológicas e fisiológicas, e por consequência, a diminuição das capacidades funcionais do idoso, que se dá principalmente pelo comprometimento do sistema neuromuscular, dificultando a execução das atividades da vida diária. A prática regular de atividades físicas tem a capacidade de diminuir esses efeitos. Nos últimos anos podemos observar um grande aumento de popularidade do treinamento funcional, que tem como característica principal, reproduzir ações motoras que sejam utilizadas pelo praticante nas atividades diárias, favorecendo o aprimoramento da coordenação motora, força, flexibilidade, equilíbrio e resistência. Acredita-se que, o desenvolvimento integrado das capacidades físicas, poderia melhorar a capacidade funcional da realização das atividades da vida diária e ainda reestabelecer o equilíbrio, correção postural e promover melhora do sistema neuromuscular, quando trabalhadas de forma específica. O objetivo deste trabalho foi o de definir conceitos e elementos do treino funcional, com base em uma breve revisão da literatura, e identificar as possíveis relações entre o treinamento abordado e a melhora da funcionalidade, das atividades do cotidiano, em indivíduos idosos.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional, Base Instável, Core training.

**Área do Conhecimento:** Educação Física

## Introdução

O envelhecimento causa uma redução do sistema nervoso central (SNC) e periférico, conseqüentemente comprometimento do sistema neuromuscular, o que leva a perda de força muscular, amplitude de movimentos e equilíbrio, gerando limitações da capacidade funcional. No entanto, o tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular de atividade física restringe essa alteração.

De forma literal, podemos entender o treinamento funcional (TF) como, a ação de treinar para aprimorar as funções vitais.

O correto entendimento das funções vitais, deve ser compreendido como as ações fundamentais para independência funcional das atividades da vida (AVD), que são realizadas de forma frequente, como manutenção postural, e movimentos básicos como, caminhar, empurrar, levantar, agachar, se equilibrar entre outros. Dessa forma podemos descrever o TF como, aprimoramento ou resgate da força e equilíbrio do homem, para realização das tarefas do dia-a-dia.

O treinamento que contemple habilidades motoras como equilíbrio, coordenação, marcha, agilidade e propriocepção, pode ser classificado como Treinamento Funcional (ACSM, 2011).

O TF é caracterizado pela semelhança do exercício as necessidades e situações cotidianas, baseando-se na especificidade (TEIXEIRA E GUEDES JR, 2010).

Para melhor aproveitamento do TF, é preciso aplicar o treino de forma específica, visando a reprodução das ações motoras utilizadas pelo praticante em sua rotina diária, sendo este de forma direta ou indireta (OKUMURA E BALLNES, 2009; CAMPOS E NETO, 2004).

Os distúrbios de equilíbrio aumentam consideravelmente com a idade pela diminuição na qualidade da regulação postural, e são acompanhados por maior risco de queda (GAUCHARD et al. 2002).

Um protocolo de exercícios de flexibilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular, melhora a capacidade física e o equilíbrio estático e dinâmico de idosos (BROWN, 2000)

Apesar do fortalecimento muscular ser indicado e apresentar evidências de melhora da força e potência muscular, exercícios funcionais devem ser realizados visando à melhora do equilíbrio e independência do idoso (PENDRINELLI et al. 2009)

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi o de definir conceitos e elementos do treino funcional, com base em uma breve revisão da literatura, e identificar as possíveis relações entre o treinamento abordado e a melhora da funcionalidade, das atividades do cotidiano.

## Discussão

Gauchard et al (2003), realizaram uma pesquisa com 44 mulheres saudáveis com mais de 60 anos, e 15 realizaram atividades físicas proprioceptivas, 12 exercícios bioenergéticos e 18 foi o grupo de controle. O resultado demonstrou que o grupo de atividade proprioceptiva obteve melhoras em testes de equilíbrio postural e testes de tarefas da atividade da vida diária em relação aos outros.

Cader S. et al (2007) realizaram um estudo que analisou os efeitos do treino dos músculos inspiratórios na autonomia funcional de idosos asilados da cidade do Rio de Janeiro, o fortalecimento inspiratório foi realizado em equipamento específico e o protocolo sugerido constituiu de uma carga de trabalho que era instalada gradualmente, começando do valor de 50% da Pimáx, sendo acrescido 10% por semana, até a 4ª semana<sup>10</sup>, 14. A partir da 5ª semana, foi acrescido 5% até completar 100% na 8ª semana. Este valor foi mantido nas 2 últimas semanas.

As sessões tinham duração de 20 minutos, sendo 7 séries de fortalecimento (2 minutos cada) e um intervalo de 1 minuto entre as séries<sup>35</sup>, durante 10 semanas, 3 vezes na semana<sup>21</sup>.

O grupo controle se comprometeu em não realizar nenhuma atividade física sistematizada que envolvesse trabalho de força durante as dez semanas de experimento. Os resultados mostraram que apenas o fortalecimento isolado da musculatura inspiratória foi significativamente suficiente na melhoria da pressão inspiratória máxima e autonomia funcional dos idosos analisados.

Fragoso e Bondam (2014), realizaram um trabalho que teve como objetivo identificar o nível de aptidão funcional e a capacidade de realizar atividades do dia a dia em indivíduos idosos, sendo 13 mulheres e 1 homem, foi elaborado um plano de treino funcional e *Core Training* de aproximadamente 12 semanas, em que foram realizados duas sessões de 60 minutos por semana, ao final do trabalho notou-se melhora significativa nas AVDs da maioria dos participantes.

## Conclusão

Fica claro através da presente revisão, que o emprego adequado do treinamento funcional para indivíduos idosos, pode trazer melhora no desempenho das AVDs,

proporcionando melhora na qualidade de vida e bem estar, além de mais segurança e equilíbrio, evidenciando também a melhora das funcionalidades do corpo.

### Referências bibliográficas

- American College of Sports Medicine - Position stand: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Med Sci Sport Exer* 2011; Special Communications:1334-1359.
- Brown M, Sinacore DR, Ehsani AA, Binder EF, Holloszy JO, Kohrt WM. *Low-intensity exercise as a modifier of physical frailty in older adults*. Arch Phys Med Rehabil. 2000;81(7):960-5
- Cader, S, Silva, EB, Vale R, Bacelar S, Monteiro M D, Dantas E, *Efeito do treino dos músculos inspiratórios sobre a pressão inspiratória máxima e a autonomia funcional de idosos asilados*. Motricidade 3(1): 279-288; 2007.
- Campos MA, Coraucci Neto B. *Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas*. Rio de Janeiro: Revinter; 2004.
- Fragoso AC, Bondan LE, *A influência do treinamento funcional e core training na execução das atividades diárias de um grupo de indivíduos na cidade de fraiburgo,SC*. Unoesc & Ciência - ACBS, Joaçaba, v. 5, n. 1, p. 15-24, 2014.
- Gauchard, GC, Gangloff, P, Jeandel, C, Perrin, PP, *Influence of Regular Proprioceptive and Bioenergetic Physical Activities on Balance Control in Elderly Women*. Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES, Vol. 58A, No. 9, 846–850, 2003.
- Okumura MK, Silva MC. Ballness: uma nova tendência de pratica corporal alternativa. In: *Anais Eletrônicos do IV Encontro de produção científica e tecnológica*.Paraná: FECILCAM-PR, 2009.

- Pedrinelli A, Garcez-Leme LE, Nobre RSA. *O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso*. Rev Bras Ortop. 2009;44(2):96-101.
  
- Teixeira CVLS, Guedes Jr. DP. *Musculação perguntas e respostas: as 50 dúvidas mais frequentes nas academias*. São Paulo: Phorte; 2010.