

TREINAMENTO FUNCIONAL E SEU IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

DATO, Thiago¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

A população idosa vem aumentando com o avanço da idade e as capacidades físicas vão diminuindo. O treinamento funcional orientado por um profissional de educação física possibilita a redução dos impactos negativos da idade, proporcionando um envelhecimento ativo e uma boa qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi comprovar por meio de uma revisão bibliográfica o impacto do treinamento funcional na qualidade de vida de pessoas idosas. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: treinamento funcional, idosos, qualidade de vida. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 1991 a 2023, Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido. Conclui-se com esse estudo que o treinamento funcional apresenta benefícios importantes para qualidade de vida da população idosa, melhorando a força muscular, mobilidade das articulações, e a flexibilidade da musculatura, além da diminuição da gordura corporal e dos aspectos psicológicos consequentemente favorecendo a autonomia, autoestima e convívio social.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Treinamento Funcional; Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

A população idosa vem mantendo a tendência apontada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que indica o crescimento da população. Segundo estes dados, as pessoas com 60 anos ou mais representaram 4,7% da população residente no Brasil em 2021, Em números absolutos são 31,23 milhões de pessoas.

O processo de envelhecimento é contínuo e inevitável, acarretando em mudanças fisiológicas, diminuindo a qualidade de vida das pessoas idosas. Existem muitas intervenções

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – thiago.dato@yahoo.com

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA, Doutor em Ciências do Movimento Humano pela UNIMEP – Avaré-SP. E-mail – prof.luiz@fira.edu.br

que retardam os impactos causados pela idade, sendo uma delas, o treinamento funcional. Este tipo de treinamento é indicado para manutenção da saúde muscular e consequentemente uma vida mais ativa.

Um programa de exercícios físicos e ou até mesmo uma rotina com atividades físicas regulares, podem melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, tornando-as mais independentes e autônomas para a realização de suas tarefas diárias.

O treinamento funcional é utilizado com o objetivo de fortalecer a musculatura, desenvolver a flexibilidade e a mobilidade das articulações, não sendo necessária a utilização de aparelhos sofisticados em salas de musculação tradicionais, podendo ser realizado em casa desde que supervisionado por um profissional de educação física.

Com base neste contexto, levantou-se a seguinte inquietação: quais são os impactos do treinamento funcional na qualidade de vida de pessoas idosas?

O treinamento funcional é eficaz para a pessoa idosa, pois melhora a condição física, impactando positivamente na força muscular, flexibilidade e mobilidade das articulações, que são condições essenciais para a realização das atividades diárias. Tais benefícios reduzem os riscos de doenças crônico-degenerativas e consequentemente o uso de medicamentos que tem seus efeitos colaterais. Também é possível observar a diminuição em números de acidentes domésticos e a redução no índice de mortalidade.

O objetivo deste estudo foi comprovar por meio de uma revisão bibliográfica os impactos do treinamento funcional na qualidade de vida das pessoas idosas.

O crescimento da população idosa é comprovado pelos estudos feitos pelo IBGE, sendo necessárias informações sobre atividade física que se torna algo extremamente importante, visto que o público idoso é a minoria em academias e centros de treinamento e em contrapartida sendo alto em hospitais e farmácias. A falta de informações sobre os benefícios que o treinamento funcional pode promover em sua vida ativa faz com que esse público seja a maioria entre as pessoas sedentárias. O idoso que não pratica atividade física se torna um idoso propenso a patologias, acentuando sua incapacidade funcional, consequentemente sofrendo acidentes domésticos. Sendo assim, faz-se necessário uma abordagem aprofundada sobre os efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida das pessoas idosas, seja para o profissional de educação física quanto ao público idoso. O presente estudo é relevante para que os profissionais de educação física que se aprofundem em relação a essa temática e benefícios de tal treinamento, podendo aperfeiçoar a aplicação dos exercícios sugeridos para terceira idade.

O processo de envelhecimento é característico de todos os seres humanos, sendo

definido como dinâmico progressivo e irreversível (KÜCHEMANN, 2012). Segundo este autor, tal processo é gradual e contínuo que consiste na alteração natural de algumas funções corporais de pessoas idosas.

As alterações fisiológicas do envelhecimento podem levar a uma atrofia e fraqueza da musculatura como, por exemplo, a sarcopenia, ainda assim o seu grau vai depender das alterações endócrinas, nutricionais, genéticas e comportamentais, como o sedentarismo (ESQUENAZI *et al*, 2014).

Segundo Wittmer *et al.* (2012), para que a pessoa idosa tenha um envelhecimento ativo, é indispensável que conserve a rotina de atividades físicas, conservando simultaneamente sua saúde mental. O treinamento funcional vem para auxiliar na qualidade de vida e tem por finalidade a melhora do equilíbrio, da força muscular, potência, coordenação motora e também a flexibilidade, oferecendo ao idoso uma maior probabilidade de recuperar algumas habilidades perdidas no decorrer da fase do envelhecimento. Sendo assim, é necessário que para uma vida de qualidade, a pessoa idosa insira em sua rotina exercícios físicos.

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: treinamento funcional, pessoas idosas, qualidade de vida. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 1991 a 2023, Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 IDOSOS

Segundo Witter *et al.* (2012) o envelhecimento provoca uma série de mudanças nos aparelhos fisiológicos que modificam o desempenho motor dos idosos, ocasionando uma decadência generalizada em suas funções.

Para Mariano *et al.* (2013) o envelhecimento gera uma redução das reservas operacionais do indivíduo, sendo algumas modificações morfofisiológicas e funcionais tais como as limitações do desempenho muscular, comprometendo inteiramente a habilidade do cumprimento de atividades habituais, enfraquecendo-a.

Envelhecer no Brasil, atualmente não é uma tarefa muito fácil e a população de idosos aumenta cada dia mais, onde as políticas públicas para suprir suas necessidades não crescem

na mesma proporção. É preciso que se envelheça com qualidade e vários fatores podem prever um bom envelhecimento, entre eles: exercícios físicos regulares, bom relacionamento social, dependência pessoal com sentimento de controle da própria vida (CIVINSKI, MONTIBELLER, BRAZ, 2011) Conforme o Ministério da Saúde, o envelhecimento está vinculado à passagem do tempo e por este motivo é necessário inserir modificações no modo de vida, a fim de possibilitar um envelhecimento ativo com o mínimo de dificuldades possíveis para o idoso (BRASIL, 2006).

Deste modo, percebe-se que o envelhecer acontece na proporção em que um envelhecimento saudável consequentemente está sujeito plenamente à estabilização dessa influência mútua. A inatividade do idoso acelera tais ações decorrentes da idade, sendo necessária a intervenção de atividades físicas e mudanças de hábitos dos indivíduos idosos.

2.1.1 QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Com o passar do tempo, o organismo humano precisa de um olhar atento, pois ele passa por diversas transformações, interferindo na qualidade de vida. A atividade física orientada é uma alternativa de tratamento eficaz, onde é possível reverter o quadro, resgatando o bem-estar e a autonomia do indivíduo idoso (RODRIGUES *et al.*, 2018).

Segundo Veras (2009), não basta viver por mais tempo, é preciso aperfeiçoar a qualidade de vida dos anos somados, de modo que o idoso viva de forma ativa e independente.

A qualidade de vida pode ser definida, de maneira simples, como a satisfação pessoal com a vida. Este conceito está relacionado a muitos aspectos, como a manutenção da capacidade funcional, a condição socioeconômica, o bem-estar e o estado de saúde (ERMIDA, 2000).

Atividades físicas regulares além de influenciar beneficentemente as capacidades funcionais e a qualidade de vida do indivíduo, também influenciam a saúde mental dos idosos. Este mesmo autor constata que a atividade física regular pode aumentar de 6 a 10 anos a expectativa de vida, aliada à qualidade. Assim, aumento na qualidade de vida refletirá também maior bem-estar, melhor autoestima, sensações de auto eficácia, redução do risco de ansiedade e depressão (FECHINI, 2012, p.22).

Dessa maneira percebe-se que é preciso de algum tipo de intervenção para que quadro de modificações naturais do organismo humano possa postergar os efeitos, melhorando a qualidade de vida da pessoa idosa, a atividade e exercício físico, sendo o treinamento funcional orientado, uma delas.

2.2 TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional originou-se com os profissionais da área de Fisioterapia e Reabilitação, sendo que estes aplicavam exercícios semelhantes aos realizados no cotidiano do paciente ou no seu trabalho para que o indivíduo voltasse rapidamente a sua rotina depois de sofrer cirurgia ou lesão (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2015; TEOTÔNIO et. al., 2013).

Portanto a fisioterapia desenvolveu o treinamento funcional com o propósito de devolver a funcionalidade perdida dos pacientes, com exercícios pensados nos movimentos que os pacientes realizavam no dia a dia.

No Brasil, essa metodologia foi trazida pelo professor Luciano D'Elia, que começou a inserir esse treinamento na Academia Única de São Paulo na década de 1990 (COREZOLA, 2015; D'ELIA, 2017).

Conforme D. Elia (2017). Luciano D'Elia elaborou seu próprio método tendo vista todos os tipos de clientes, segundo ele desde o menos condicionado até os atletas de alto nível podem reestabelecer e ganhar cada vez mais a capacidade corporal de movimentos por meio do Treinamento Funcional.

Dessa forma, entende-se que o treinamento funcional é uma forma de intervenção para reabilitação não apenas de atletas. Ele pode ser utilizado para todo tipo de público inclusive pessoas sedentárias e idosas, visto que esse tipo de treinamento reabilita não apenas o sistema muscular, mas também melhora o padrão neuromotor e consequentemente a funcionalidade corporal.

2.2.1 TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Alguns cuidados devem ser observados ao iniciar a prática de atividade física para idosos, por isso é fundamental o acompanhamento de um profissional cujo principal papel é orientar essa população para que executem os exercícios de forma correta, para que assim não prejudiquem sua saúde (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

“É indicado um programa de treinamento direcionado, com exercícios mais funcionais onde há necessidade estimular e desenvolver um ganho maior no equilíbrio e na independência do idoso” (PEDRINELLI; GARCEZ; NOBRE, 2009, p.01).

Existe um consenso, que os objetivos de um programa de exercícios devem estar diretamente relacionados com as modificações mais importantes e que são decorrentes do processo de envelhecimento. Desse modo, um programa de exercícios para idoso deve estar direcionado: a) ao melhoramento da flexibilidade, força, coordenação e velocidade; b) elevação dos níveis de resistência, com vistas à redução das restrições no rendimento pessoal para realização de atividades cotidianas; c) manutenção da gordura corporal em proporções

aceitáveis. Esses aspectos irão influenciar na melhoria da qualidade de vida (MATSUDO; MATSUDO, 1992; APELL; MOTA, 1991; MARQUES, 1996).

De acordo com D'Elia (2016), é possível afirmar que o treinamento funcional é uma das intervenções mais eficientes que se tem na melhora da qualidade de vida dos idosos, visto que auxiliam no controle de mudanças que ocorrem no decorrer da vida.

Com relação ao público da terceira idade, observa-se que com o passar dos anos, esses indivíduos perdem massa muscular, ficam com dificuldade de movimentação, locomoção e possuem um maior risco de quedas. Por meio do treinamento funcional, tal público que geralmente fica em casa, passa a ter ações voltadas para o contato social, além da prática de atividades físicas e melhorar a qualidade de vida, melhorando consequentemente sua autoestima, o indivíduo passa a se relacionar com pessoas no centro de treinamento.

Algumas alterações podem ser proporcionadas pelo treinamento funcional no controle neuromotor, o que reflete na melhora das capacidades funcionais e na diminuição da propensão às quedas, repercutindo na melhora da qualidade de vida dos idosos (LEAL *et al.*, 2009).

Shephard (2003) discorre sobre os benefícios da atividade física para o público idoso, entre eles está a contribuição do exercício físico para reduzir a gordura corporal, ou seja, o aumento da atividade física reverteria a tendência do acúmulo de gordura relacionado à idade, sem que seja necessárias restrições especiais no regime alimentar.

Portanto, o treinamento funcional realizado com frequência e com acompanhamento do profissional de educação física melhora significadamente a qualidade de vida da pessoa idosa, visto que melhora força muscular, flexibilidade, mobilidade das articulações, diminuição da gordura corporal. Tais alterações melhoram consequentemente a autoestima e a vida social.

3 CONCLUSÃO

Conclui-se com esse estudo que o treinamento funcional apresenta benefícios importantes para qualidade de vida da pessoa idosa, melhorando a força muscular, mobilidade das articulações, flexibilidade da musculatura, diminuição da gordura corporal, além dos aspectos psicológicos, consequentemente favorecendo a autonomia, autoestima, e convívio social.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados com intervenções em idosos e que sejam aplicados testes e questionários que avaliem a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

APELL, H. J.; MOTA, J. Desporto e envelhecimento. *Revista Horizonte*, São Paulo, n. 44, p. 43-46, 1991.

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 22 abril 2023

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), *Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde*. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004. [nterscienceplace.org](https://sciencesplace.org) - Páginas 130 de 194 Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

CIVINSKI, C., MONTIBELLER, A., BRAZ. A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da Unifebe* (Online) 2011; 9(jan. /Jun.): 163-175.

COREZOLA, G. M. **Motivos que levam a prática do treinamento funcional:** uma revisão de literatura. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

D'ELIA. Luciano. **Guia Completo de Treinamento Funcional. 2ª ed. rev. e ampliada.** São Paulo: Phortes, 2016.

D'ELIA, L. **Guia completo de treinamento funcional.** São Paulo: Phorte, 2017.

ERMIDA, J. **Saúde e Exercício Físico.** Coimbra: Quarteto, 2000.

Esquenazi, D., Silva, S. R. B., & Guimarães, M. A. M. (2014). Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. *Revista HUPE*, 13(2), 11-20.

FECHINE, B. R. A., TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Revista Científica Internacional*. ISSN: 1679-9844 Edição 20, volume 1, artigo nº 7, janeiro/março 2012 D. O. I: <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007>.

KÜCHEMANN, B.A. **Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania:** velhos dilemas e novos desafios. *Sociedade e Estado*, v. 27, n. 1, p. 165–180, abr. 2012.

LEAL, S.M.O. et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, v. 17, n. 3, p. 61-25 69, 2009.

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: 15 de Mai de 2023.

MARQUES, A. A prática de atividade física nos idosos: as questões pedagógicas. *Horizonte. Portugal*, v. 08, n. 74, p. 11-17, 1996.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, VICTOR K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*. São Caetano

do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.

MONTEIRO, A.G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional**: uma abordagem prática. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2015.

PEDRINELLI, A., GARCEZ-LEME, L. E., NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Rev. Brás Ortop.** 2009, 44(2):96-101. Disponível em: <http://www.rbo.org.br/detalhes/48/pt-BR/o-efeito-da-atividade-fisicano-aparelho-locomotor-do-idoso>. Acesso em 26 mai. 2023.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

RODRIGUES, Anderson Luiz Queiroz et al. Treinamento resistido na retardação do processo de sarcopenia em idosos: uma revisão bibliográfica sistematizada. **Revista Uningá**, v. 55, n. 2, p. 101-116, 2018.

SHEPHARD, Roy J. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. São Paulo: Phorte, 2003.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 1-7, 2009.

WITTMER, V.L. 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