



**Faculdade
Internacional
da Paraíba**

GABRIELLA GUEDES BARROSO
ÂNGELA DANTAS SOARES
FLÁVIO HENRIQUE ALEXANDRE DA COSTA
JOÃO ANTÔNIO BARROS GALVÃO
ISAAC BRUNO SALES FELIX

**TREINAMENTO FUNCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NA PREVENÇÃO DE QUEDA EM
IDOSOS.**

João Pessoa-PB
DEZEMBRO / 2023

GABRIELLA GUEDES BARROSO
ÂNGELA DANTAS SOARES
FLÁVIO HENRIQUE ALEXANDRE DA COSTA
JOÃO ANTÔNIO BARROS GALVÃO
ISAAC BRUNO SALES FELIX

TREINAMENTO FUNCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NA PREVENÇÃO DE QUEDA EM
IDOSOS.

Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física,
na Faculdade Internacional da Paraíba, como requisito
para colação de grau, em Bacharel em Educação Física.

Orientador: IRIS CALLADO SANCHES

João Pessoa-PB
DEZEMBRO / 2023

RESUMO

Este trabalho tem o objetivo de discutir, através de uma revisão de literatura, o treinamento funcional e o impacto que ele exerce na prevenção de quedas em idosos. Sabemos que com o aumento da população idosa e o seu contínuo crescimento a cada década, há uma preocupação para que essa população possa envelhecer com qualidade de vida, por meio da promoção de saúde física e mental. As atividades físicas entram então nesse espaço, como um instrumento capaz de influenciar diretamente a qualidade de vida geral dos idosos, prevenindo assim as quedas, por meio de um aumento e melhora de suas capacidades físicas. O treinamento funcional surge então como uma ferramenta de exercícios físicos mais indicados nesses casos, pois promove força, equilíbrio e concentração através de exercícios ligados a capacidade funcional dos idosos (caminhar, subir e descer degraus, carregar pesos etc.). Portanto, conclui-se que o treinamento funcional é um ótimo aliado na prevenção de quedas de idosos, devendo ser utilizado pelos profissionais educadores físicos enquanto uma ferramenta para a promoção de qualidade de vida dos idosos que desejam mudar seus hábitos.

ABSTRACT

This work aims to discuss, through a literature review, functional training and the impact it has on preventing falls in the elderly. We know that with the increase in the elderly population and its continuous growth each decade, there is a concern that this population can age with quality of life, through the promotion of physical and mental health. Physical activities then enter this space, as an instrument capable of directly influencing the general quality of life of the elderly, thus preventing falls, through an increase and improvement of their physical capabilities. Functional training then emerges as a physical exercise tool most suitable in these cases, as it promotes strength, balance and concentration through exercises linked to the functional capacity of the elderly (walking, going up and down steps, carrying weights, etc.). Therefore, it is concluded that functional training is a great ally in preventing falls in the

elderly, and should be used by professional physical educators as a tool to promote the quality of life of elderly people who wish to change their habits.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Capacidade física. Idosos. Saúde. Prevenção de quedas.

SUMÁRIO

1. RESUMO.....	3
2. INTRODUÇÃO.....	6
3. METODOLOGIA.....	7
4. RESULTADOS.....	9
5. TREINAMENTO FUNCIONAL: ORIGENS E USOS.....	9
6. OS IMPACTOS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	11
7. TIPOS DE EXERCÍCIOS NO TREINAMENTO FUNCIONAL E O IMPACTO NA DIMINUIÇÃO DAS CONSEQUÊNCIAS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	13
8. EXERCÍCIOS DE FORÇA E EQUILÍBRIO.....	14
9. DISCUSSÃO.....	25
10. CONCLUSÃO.....	26
11. REFERÊNCIAS.....	27

1- INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural da vida apontado por inúmeras mudanças funcionais, morfológicas, bioquímicas e psicológicas, resultando em perda da capacidade de aptidão do indivíduo ao meio, aumentando assim a sua vulnerabilidade que leva a um maior índice de adoecimento e de incapacidade funcional (Guedes et. al., 2010, Borges; Lazaroni, Silva, 2012).

Estima-se que, com a transição demográfica, em 2050 haverá 253 milhões de idosos no mundo e a expectativa de vida aumente de 73 para 88 anos (OMS, 2021). Com o processo de envelhecimento a perda da função muscular e a perda óssea levam ao déficit no equilíbrio, na marcha e em mudanças consideráveis na atividade do sistema nervoso central, dificultando o processamento sensorial do sistema vestibular e reflexos adaptativos, trazendo desequilíbrio, instabilidade na postura e alteração na coordenação, provocando a diminuição da força muscular, flexibilidade, mobilidade e resistência, tendo como consequência uma maior propensão a quedas (Silva; Pedroza 2015).

A OMS (2021) define como queda um evento voluntário com perda de equilíbrio que leva o corpo ao solo ou a outra superfície e sua recorrência como um evento que ocorre duas ou mais vezes ao ano em idosos a partir dos 65 anos. Estima-se que 28 a 35% sofrem uma ou mais quedas a cada ano e os com idade igual ou superior a 85 anos essa estimativa é de 50% (INTO, 2022).

Os prejuízos causados pela queda são inúmeros dentre eles estão: lesões, fraturas, dependência funcional, depressão, comprometimento de sua qualidade de vida, podendo levar os idosos a morte precoce (Lacourt; Marini 2006). Na sua maioria as quedas são eventos preveníveis causados comumente por fatores intrínsecos e extrínsecos como alteração na mobilidade, equilíbrio, problemas sensoriais e neuromusculares e o próprio ambiente em que vive o idoso (rev Bras geriatr geront 2015, 12;18). Em

consequência do aumento da expectativa de vida, essa tem sido uma grande preocupação já que essa crescente tem influência significativa em sua qualidade de vida. Como consequência há uma procura maior pelos serviços de saúde, internações hospitalares de forma mais frequentes e o tempo de ocupação de leitos é maior quando comparado a outras faixas etárias, já que como consequência do envelhecimento as incapacidades físicas e motoras são diminuídas e na maioria dos casos há uma maior carga no número de doenças relacionadas há senescência.

Nesse sentido, afirma Borges; Lazzaroni; Silva (2012, p.5):

“A prática regular e contínua de atividade física não apenas serve como meio de inclusão, mas também influencia de forma direta a qualidade geral de fatores físicos como diminuição ou perda das funções motoras como força, equilíbrio, agilidade, coordenação, resistência, sendo assim útil na prevenção de doenças, na melhora da aptidão e das capacidades físicas dos idosos e conseqüentemente na melhora do desempenho das tarefas diárias.”

Dentre os meios utilizados, o treinamento funcional é um excelente recurso para prevenção de quedas. O treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional por meio de exercícios que atuam na percepção sinestésica, melhora do equilíbrio postural dinâmico e estático, ganho de força, resistência muscular, flexibilidade, coordenação motora e condicionamento físico, que são as capacidades físicas mais afetadas com o avanço da idade (MALAQUIAS, 2014).

Portanto, todos esses benefícios encontrados na prática dos exercícios presentes no treinamento funcional, proporcionam uma diminuição acentuada dos efeitos causados pelas quedas na população idosa, como também as previnem, contribuindo para uma noção mais ampla de saúde que além do corpo, afeta as relações do idoso com o mundo e a com a vida. (LAZZARONI, 2013)

Tendo como norte essas questões relativas à saúde da população idosa (e a contribuição do treinamento funcional na prevenção de quedas),

dado também o aumento exponencial dessa população, surgem as preocupações relativas aos problemas que afetam a sua saúde e a sua qualidade de vida. É importante salientar que o Treinamento Funcional enquanto atividade física, é um tema não muito relacionando a prevenção de quedas na população idosa, tornando este estudo uma fonte de informações a respeito desse método de atividade física e de suas aplicações na prevenção de problemas ligados a saúde dos idosos.

Baseado no contexto informado anteriormente surge à seguinte problemática: O treinamento funcional enquanto a atividade física é capaz de diminuir ou prevenir o índice de queda em idosos?

Desta forma, o objetivo deste trabalho será analisar a influência do treinamento funcional na prevenção de quedas da população idosa, verificando sua eficácia quanto a diminuição e extinção desses eventos, como também sua influência na promoção de saúde e bem-estar dessa população.

2- METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com uma revisão bibliográfica, por meio da consulta e da análise de textos acadêmicos nos sites scielo pubmed Google acadêmico que tratem do eixo temático “treinamento funcional, envelhecimento e idosos” com o objetivo de compreender sua influência através da análise de dados. O procedimento de coleta dos dados citados foi através de pesquisas bibliográficas e documentais com o objetivo de relacionar dados para interpretação.

Tipo de Pesquisa:

Esta pesquisa é de natureza qualitativa, focada em uma revisão bibliográfica detalhada. O objetivo é compreender a influência do treinamento funcional no processo de envelhecimento e na qualidade de vida de idosos.

Estratégia de Busca de Dados:

Bases de Dados Utilizadas: A pesquisa foi conduzida em bases de dados acadêmicas renomadas, incluindo Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Estas bases foram escolhidas devido à sua ampla gama de literatura acadêmica e relevância para o tema de estudo.

Descritores de Busca: Os termos de busca utilizados foram "treinamento funcional", "envelhecimento" e "idosos". Estes descritores foram aplicados de maneira combinada utilizando operadores booleanos para refinar e direcionar a pesquisa.

Critérios de Seleção:

Inclusão: Foram selecionados artigos, revisões de literatura, teses e dissertações que discutissem diretamente a relação entre treinamento funcional e os efeitos no envelhecimento de idosos. A preferência foi dada a documentos publicados nos últimos 10 anos para garantir a atualidade dos dados.

Exclusão:

Excluíram-se os estudos que não estiveram diretamente relacionados ao tema, artigos sem revisão por pares, publicações sem clareza metodológica, ou que não estivessem disponíveis em texto completo.

Processo de Coleta de Dados:

Primeira Etapa: Realização de uma busca preliminar utilizando os descritores selecionados. Nesta fase, foi realizada uma leitura dos títulos e resumos para identificar artigos potencialmente relevantes.

Segunda Etapa: Leitura integral dos textos pré-selecionados para uma avaliação mais aprofundada da relevância e qualidade do conteúdo em relação ao objetivo da pesquisa.

Análise dos Dados:

Após a seleção final dos artigos, foi realizada uma análise qualitativa do conteúdo, focando-se em identificar e sintetizar as principais descobertas relacionadas ao treinamento funcional e seus efeitos no envelhecimento de idosos. Esta análise visou compilar informações relevantes para a construção de uma compreensão abrangente sobre o tema.

Considerações Éticas:

Como esta pesquisa envolve uma revisão bibliográfica sem dados primários de humanos, não foi necessária a submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa.

3- RESULTADOS

3.1 TREINAMENTO FUNCIONAL: ORIGENS E USOS

Treinamento funcional consiste em um conjunto de determinados exercícios físicos dinâmicos que trabalham com variados músculos do corpo ao mesmo tempo. Segundo Borges; Lazzaroni; Silva (2012) e Souza (2022) o que se convencionou chamar de treinamento funcional se origina com os profissionais de fisioterapia. Esse surgimento junto aos fisioterapeutas faz sentido com o conjunto de exercícios presentes no treinamento funcional, já que eles possuem um caráter de exercício de baixo impacto, voltado a reabilitação e a uma terapêutica após cirurgia ou lesões.

No Brasil, o treinamento funcional vai surgir na década de 90, com o professor Luciano D'Elia em seus trabalhos realizados na academia Única em São Paulo (Borges; Lazzaroni; Silva, 2012). Nesse contexto, então, o

treinamento funcional passa a também a integrar as atividades físicas de alto impacto, mas nunca deixou seu caráter terapêutico originário de lado, como afirma Souza (2022, p.11):

Com a eficácia na Reabilitação, este tipo de treinamento passou a ser aplicado também no contexto do desempenho nos esportes e para condicionamento físico, visando à redução no número de lesões dos indivíduos. No Brasil, o Treinamento Funcional, foi disseminado apenas por volta da década de 90, por Luciano D' Elia, que começou seus trabalhos na Academia Única em São Paulo. Em um primeiro momento o TF era focado na especificidade dos praticantes de MMA, tendo, posteriormente, a ampliação da academia a diversos públicos.

É nesse contexto ampliado que os usos dos exercícios do treinamento funcional importam a nossa pesquisa, já que eles estão ligados, quando usados de forma correta, na melhora/resgate da capacidade funcional do corpo, promovendo um estímulo para que as pessoas possam adaptar, o que a vida exige delas, as demandas dos seus corpos no sentido fisiológico, possibilitando assim, uma melhor preparação para as atividades diárias como auxílio na execução dos movimentos que essas atividades demandam.

Os exercícios funcionais trazem, portanto, inúmeros benefícios as pessoas que fazem uso deles no dia a dia. Nesse sentido, Borges; Lazzaroni; Silva (2012, p.11) elencarão alguns, dos muitos benefícios, do método funcional, que são:

- Desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal;
- Melhoria da postura;
- Melhoria do equilíbrio muscular;
- Diminuição da incidência de lesão;
- Melhora do desempenho atlético;
- Estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral;
- Aumento da eficiência dos movimentos;

- Melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
- Melhora da força, coordenação motora;
- Melhora da resistência central (cardiovascular) e periférica (muscular)
- Melhora da lateralidade corporal;
- Melhora da flexibilidade e propriocepção;
- Dentre outras qualidades necessárias e indispensáveis para a eficiência diária e esportiva.

Portanto, com isso, fica patente a importância do treinamento funcional, suas origens e usos. Sendo um importante aliado na qualidade de vida das pessoas em seus cotidianos, visto que proporciona todo um trabalho muscular que vai melhorar a realização das atividades cotidianas sem dor e com maior facilidade.

4- OS IMPACTOS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Como já dissemos anteriormente, há um aumento exponencial na população de idosos, com projeções que esse aumento chegue a níveis bem maiores que o que temos hoje. O que importa sabermos com esse fato é que, dentro do processo de envelhecimento, há consequências para o corpo dos idosos.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil, em 1991, a população idosa representava cerca de 4,8% da população, no ano 2000, houve um aumento para 5,8% e nos últimos dados, essa concentração chega a 7,4%. Dados de projeção visualizam que essa população (pessoas com mais de 60 anos) deverá ultrapassar a marca de 64 milhões de pessoas em 2050 (IBGE, 2012).

Esse processo está ligado ao fato de que :

O aumento da expectativa de vida do ser humano está associado a acontecimentos na atualidade como a redução

na taxa de natalidade e melhoram da qualidade de vida, como o acesso a informação, medicamentos, serviços, políticas de saúde, e prevenção, a exemplo do saneamento e vacinas. A ocorrência deste fenômeno, particularmente nos países mais desenvolvidos, estimulou investigações sobre as mudanças e alterações anatômicas, funcionais e cognitivas que acontecem no processo de envelhecimento (Abreu apud Cavola, 2009).

Nesse sentido, afirmará Souza e Silva (2020) que:

A população idosa vem aumentando e com isso cresce a preocupação e a necessidade de manter esta população ativa fisicamente, mantendo a eficiência de suas atividades cotidianas e das capacidades funcionais, as doenças crônicas tem sido um grande vilão nessa faixa etária causando limitações na velhice.

Porém, não temos apenas como problema as doenças crônicas, há também a perda funcional natural que vem, enquanto consequência, do envelhecimento, “são algumas delas: a perda da massa óssea, muscular, força motora, flexibilidade e equilíbrio, potência” (Souza;Silva, 2020, p.3). Essas limitações levam aos idosos a serem maiores suscetíveis a quedas e outros tipos de acidentes por conta dessa perda de massa óssea e muscular.

Mas as limitações que atingem os idosos não são apenas de caráter fisiológico, há também aspectos da interação entre os que envelhecem e a sociedade, no que gera, então, nesses idosos, a falta de habilidades sociais que geram também problemas psíquicos que afetam a saúde mental, principalmente com o problema gerado em idosos em asilos (Silva; Freitas; Nunes, 2020; Carneiro et al, 2007).

Conforme Carneiro et al.(2007, p.7) diz:

[...] é possível verificar que os idosos do asilo apresentaram um maior comprometimento nas habilidades sociais. Uma

possível explicação para esses resultados refere-se ao isolamento em que os idosos residentes em instituições vivem, ou à pouca comunicação entre eles. É importante considerar que estudos sugerem que as deficiências e comprometimentos em habilidades sociais podem caracterizar relações sociais restritas e conflitivas.

Outra questão que vale a pena expandir quando falamos de processo de envelhecimento é a questão das capacidades físicas desses sujeitos, definidas como “as qualidades físicas passíveis de treinamento, é à base do movimento homogêneo e eficiente, que exige uma extensa organização do sistema nervoso, com utilização dos músculos certos, no tempo certo e intensidade correta, sem gastos energéticos” (Borges; Lazzaroni; Silva, 2012, p.12).

São amplas as capacidades físicas, tais como: resistência, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e outras. As que mais importam quando estamos falando de processos de envelhecimento e, conseqüentemente, de pessoas idosas são as capacidades físicas ligadas a força e ao equilíbrio que auxiliam os idosos nas suas atividades, já que precisam resistir a uma ação por meio do uso da massa muscular (força), que está diminuída nos casos dos idosos e a capacidade de sustentar o seu próprio corpo, ou seja, o equilíbrio que permite que os idosos evitem a queda (Borges; Lazzaroni; Silva, 2012; Souza, 2022; Souza; Silva, 2020; Ramos; Sandoval, 2018).

Portanto, é nesse ponto que a importância dos exercícios presentes no programa do treinamento funcional se apresentam, ao melhorar as capacidades físicas dos idosos¹, a força é aumentada, o que aumenta a resistência da massa muscular e evita o processo de diminuição dela e, principalmente, diminui os riscos dos idosos de caírem, o que previne a pior

¹ Segundo Nahasapud Souza; Silva (2020) a prática regular de atividade física traz vários benefícios aos idosos. Dentre os benefícios destacam-se: melhoria da auto eficácia, contribuição para o aumento da densidade óssea, auxílio no controle do diabetes, da artrite, doenças cardíacas, melhora da ingestão de alimentos, diminuição da depressão, redução da ocorrência de acidente.

de outras doenças e outros quadros que possam estar afligindo a pessoa idosa.

5- TIPOS DE EXERCÍCIOS NO TREINAMENTO FUNCIONAL E O IMPACTO NA DIMINUIÇÃO DAS CONSEQUÊNCIAS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

Confirmando o que já foi afirmado Souza e Silva (2020, p.7-8) dirão que:

Conforme o American College of Sports Medicine (ACSM), a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) e a Sociedade Brasileira de Geriatria e a SBGG a com a prática sistemática participação em um programa de exercício regular 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 riscos agregados (doenças cardíacas, diabetes, disfunções ortopédicas, 8 distúrbios psicológicos, etc.), melhorando o estado de saúde, prolongando a independência e a expectativa de vida.

Reafirmando a ideia da importância do treino funcional em idosos temos Souza (2022, p.28, **grifos nossos**) que dirá que:

Idosas fisicamente ativas também apresentaram benefícios na mobilidade (teste de velocidade de levantar de uma posição sentada), força de membros superiores (Teste de Flexão de

Cotovelo) e na força de membros inferiores (Teste de levantar da cadeira em 30 segundos), após realizarem oito semanas de Treinamento Funcional. Este era baseado em circuito que envolvia **equilíbrio**, resistência de **força** e propriocepção.

Portanto, agora faremos exemplos de exercícios de dentro do programa de treinamento funcional que podem auxiliar na melhora das capacidades físicas (força e equilíbrio) dos idosos e assim evitar as quedas, contribuindo na saúde física e mental.

6- EXERCÍCIOS DE FORÇA E EQUILÍBRIO

Têm como objetivo melhorar a capacidade física das pessoas idosas que estão passando por processos de perda muscular e conseqüentemente não possuem tanta resistência.

Tipo: Afundo com remada

Objetivo: Força mais equilíbrio estático com sobrecarga.

Resultado que se espera: Fortalecimento dos músculos superiores e inferiores, por meio de movimentos livres.



Fig.1 – Afundo com remada

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=s9OI9oUb1TY>

Tipo: Agachamento com arranque na barra

Material: Barra.

Objetivo: Força, equilíbrio estático e dinâmico, agilidade e lateralidade.

Resultado que se espera: Mais força, melhorar a percepção de espaço e tempo, o andar e o carregar objetos no dia-a-dia.



Fig. 2 – agachamento com arranque na barra

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=kKcRXUgITF8>

Tipo: Mini agachamento sem utilização de material.

Objetivo: Trabalhar o fortalecimento muscular.

Resultado que se espera: Mais força, melhorar a capacidade muscular no exercício das atividades de se abaixar do dia a dia.

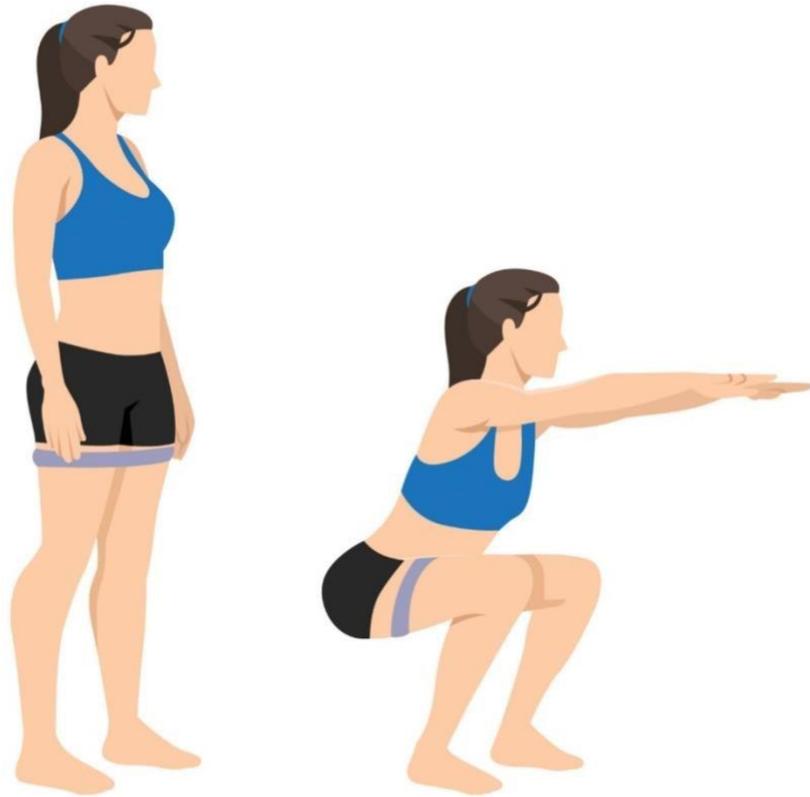


Fig. 3 – Mini agachamento sem utilização de material.

Fonte: <https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/8484316-mulher-fazendo-mini-banda-aragachamento-exercicio-plano-vetor-ilustracao-isolado-em-fundo-branco>

Tipo:Crucifixo reto com apoio estável

Material:Halteres.

Objetivo: Trabalhar o fortalecimento dos membros superiores

Resultado que se espera: Mais força, melhorar a capacidade muscular no exercício das atividades de levantar e carregar (uso dos braços) do dia a dia.



Fig. 4 – Crucifixo reto com apoio estável.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/09/11/crucifixo-com-halteres-veja-como-fazer-e-os-musculos-trabalhados.htm>.

Tipo: Equilíbrio unipodal sem material.

Objetivo: melhorar o equilíbrio estático em um pé só.

Resultado que se espera: Mais equilíbrio, melhorar a capacidade de se manter de pé no exercício das atividades do dia a dia.



Fig. 5 – Equilíbrio unipodal sem material.

Fonte: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2022/06/teste-de-ficar-em-uma-perna-soe-indicador-de-sobrevida-diz-estudo.shtml>

Tipo: Equilíbrio unipodal.

Material: Bosu.

Objetivo: Trabalhar força e equilíbrio estático em um pé só com uma superfície instável.

Resultado que se espera: Mais equilíbrio e força, melhorar a capacidade de se manter de pé no exercício das atividades do dia a dia.



Fig. 6 – Equilíbrio unipodal.

Fonte: <https://meutreinoperfeito.com.br/2020/07/01/estabilidade-com-pe-a-frente-no-bosu/>

Tipo: *Step Up.*

Material: Degrau/plataforma estável.

Objetivo: Trabalhar o equilíbrio.

Resultado que se espera: Mais equilíbrio e melhorar a capacidade de subir degraus e nos passos no exercício das atividades do dia a dia.

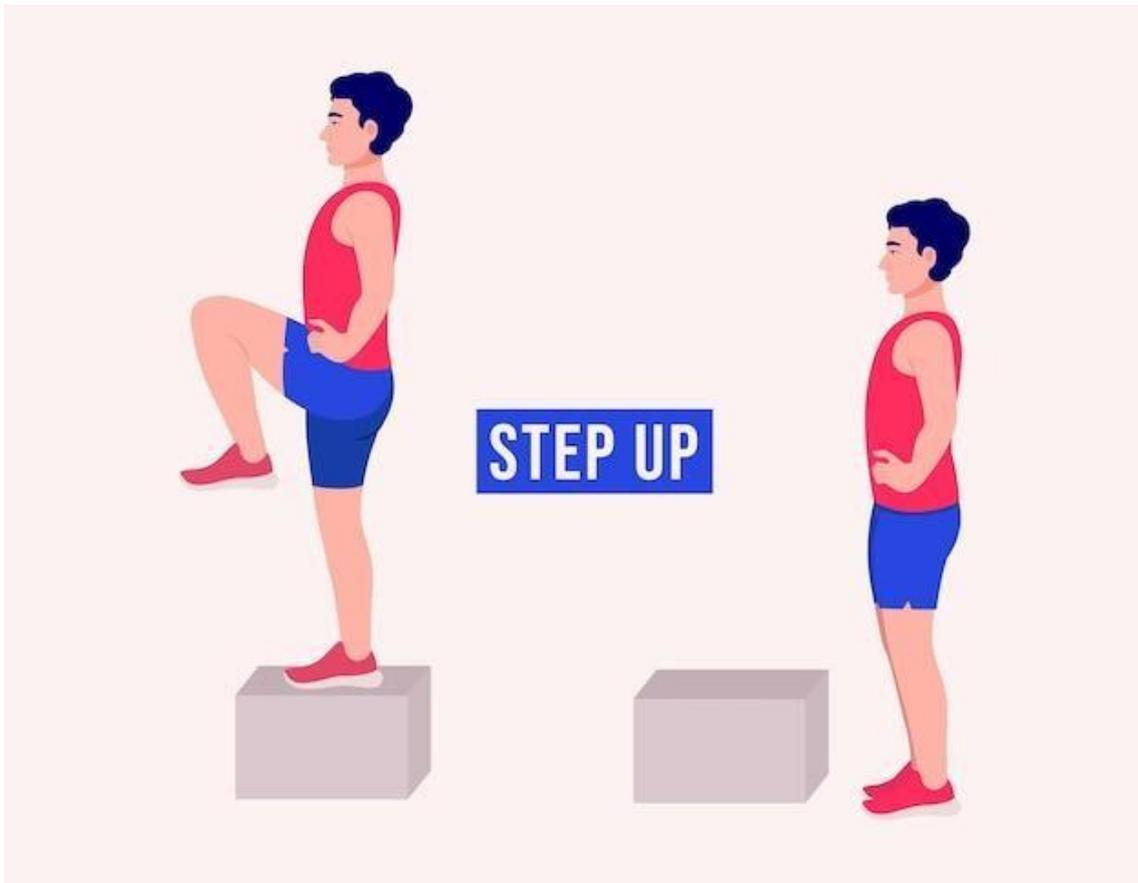


Fig. 7 – Step up.

Fonte: https://br.freepik.com/vetores-premium/exercicio-step-up-mulher-treino-fitness-aerobicoe-exercicios_19470731.htm

Tipo: Deslocamento lateral de cones com *stiff* unipodal.

Material: Cones.

Objetivo: Trabalhar o equilíbrio dinâmico e estático.

Resultado que se espera: Melhorar o equilíbrio em atividades do dia a dia que exigem mudanças de direção num espaço curto de tempo.



Fig. 8 – Deslocamento lateral de cones com stiff unipodal.

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=i1X_n_LzBjU

Tipo: Disco/prancha de equilíbrio.

Material: Disco ou prancha.

Objetivo: Trabalhar o equilíbrio estático, a força e a agilidade em uma superfície instável.

Resultado que se espera: Melhorar o equilíbrio em atividades do dia a dia que exigem mais atenção e concentração.



Fig.9 – Disco/pranchade equilíbrio.

Fonte: <https://www.virtualgift.com.br/esportes-e-lazer/fitness-e-pilates/disco-prancha-deequilibrio-balanced-board-pilates-liveup>

Apresentamos, como forma de complemento, uma tabela com outros tipos de exercícios dentro do quadro funcional que podem ser adaptados e praticados por idosos, numa menor intensidade, melhorando a força, o equilíbrio e promovendo uma melhor qualidade de vida.

Tabela 1 – Quadro de exercícios funcionais.

TIPO DO EXERCÍCIO	COMO FAZER	NO QUE AUXILIA?
Sentar e levantar da cadeira sem apoio das mãos	Sentado na ponta da cadeira, ficar em pé utilizando somente a força das pernas. Sentar novamente, voltando à posição inicial.	Equilíbrio estático e dinâmico e força.
Corrida no lugar	Simula-se uma corrida, porém, sem sair do lugar. Elevar os joelhos, podendo variar a intensidade do movimento (mais rápido ou mais lento).	Força, equilíbrio dinâmico e concentração.
Deslocamentos laterais	Se deslocar para os lados, podendo variar a amplitude do passo, assim como a velocidade de movimento.	Força, equilíbrio dinâmico e concentração.
Flexão de cotovelos na parede	Braços estendidos contra a parede, um pouco abaixo do nível dos ombros. Pés mais afastados da parede, de preferência com calcanhares elevados. Flexionar os cotovelos, aproximando o peitoral da parede, fazer força para esticar novamente os braços, voltando à posição inicial.	Força, concentração e equilíbrio estático.
Planti e dorsiflexão em pé	Elevar os calcanhares do chão, ficando na ponta dos pés. Retornar à posição inicial.	Equilíbrio estático.
Polichinelo adaptado	Ao invés de saltar ao mesmo tempo que elevamos os braços para cima, podemos adaptar para dar passos para as laterais e depois elevar os braços.	Equilíbrio dinâmico e estático.

Abdominal sem flexão de tronco	Deitado em decúbito dorsal, braços ao longo do tronco. Elevar ambas as pernas até formar um ângulo de 90 graus aproximadamente. Sustentar com a força do abdômen e manter a cabeça no solo.	Força, concentração e equilíbrio estático.
Elevação de perna apoiada na parede	Tronco apoiado na parede, lombar estabilizada e braços estendidos ao longo do tronco. Eleva-se uma perna completamente estendida. Sustentar por alguns segundos. Retorna o pé ao chão e trocar a perna de apoio.	Força, concentração e equilíbrio estático.

Fonte: <https://blogeducacaofisica.com.br/exercicios-funcionais-para-idosos/>.

7- DISCUSSÃO

Como este trabalho tem um aspecto qualitativo, verificamos que a população idosa cresce a cada dia, mas o crescimento não pode estar desvinculado de uma melhora na qualidade de vida, na saúde física e mental das pessoas idosas. Ao longo da vida, as capacidades físicas, as funções do corpo que mantem a pessoa viva, ficam mais lentas e tendem a se deteriorar, percebendo uma maior perda da força e do equilíbrio.

Para melhorar essas capacidades físicas em desalinho com a vida, se apresenta a alternativa dos exercícios do programa do treinamento funcional (Souza, 2022; Souza; Silva, 2020; Borges; Lazzaroni; Silva, 2012; Carneiro et al., 2007), que são exercícios que simulam o padrão de movimento suficiente para que uma recuperação e uma reabilitação dos idosos sejam possíveis, recolocando-os no mercado de trabalho e no exercício diários de suas atividades sem restringir a sua independência

Portanto, confirma-se que a atividade física, orientada por um programa de treinamento funcional, consiste num importante aliado no retardamento dos efeitos do envelhecimento, prevenção de doenças e quedas que afetem as funções motoras essenciais ao exercício da autonomia desses sujeitos – para todas as idades – mas mais especialmente para os idosos, pela sua carência de cuidados físicos, psíquicos e sociais, promovendo assim saúde, bem-estar e qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o treinamento funcional é um ótimo aliado na prevenção de quedas de idosos, devendo ser utilizado pelos profissionais educadores físicos enquanto uma ferramenta para a promoção de qualidade de vida dos idosos que querem e desejam mudar seus hábitos.

As atividades que de caráter funcional, como as que estão presentes no programa de exercícios do treinamento funcional, são as que mais estão próximas do que podemos chamar de atividades da vida comum, sendo uma porta de entrada para esse público no mercado fitness.

Os exercícios do treinamento funcional, portanto, se confirmam como ótimos meios de desenvolver equilíbrio e produzir força muscular, reduzindo as quedas, desde que colocados num contexto de prática contínua respeitando os limites das pessoas idosas e seus objetivos.

REFERÊNCIAS

CAVOLA, A. L. **Importância da Atividade Física, durante o processo de envelhecimento, na saúde e na memória motora**, Monografia apresentada ao curso de Educação Física. Universidade De Santa Catarina 2009.

SILVA, Bruno Filipe GiupponiCoppi; BORGES, Glória de Melo Renda; LAZARONI, Maria Helena. **A Utilização do Treinamento Funcional na Melhora das Capacidades Físicas, Força e Equilíbrio, no Idoso**. 2012. 31 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA - UNIVAP, São Paulo, 2012. Disponível em: <https://biblioteca.univap.br/dados/000003/000003F1.pdf>. Acesso em: 1 out. 2023.

SOUZA, Ana Carolina Viscardi de. **Treinamento Funcional: uma revisão de literatura**. 2022. 44 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/238203>. Acesso em: 24 set. 2023.

SOUZA, Gabriel Arcanjo Meira de; SILVA, Julimar Gonçalves da. **Treinamento Funcional para Idosos**. **Revista Saúde dos Vales**, Minas Gerais, n. 02, p. 1-19, 2020. Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2020/537_treinamento_funcional_para_idosos.pdf. Acesso em: 29 ago. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Brasileiro de 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2012.

SILVA, Arthur Geovanny Pereira Izidro e; FREITAS, Itamar da Silva; NUNES, Marcília Ingrid Lima Barroso. **Benefícios do treinamento funcional na terceira idade**. 2020. 10 f. Artigo (Bacharelado em Educação Física) - UNIVERSIDADE POTIGUAR, Rio Grande do Norte, 2020. Disponível em:

[https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30012/1/BENEF](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30012/1/BENEF%20%C3%8DCIOS%20DO%20TREINAMENTO%20FUNCIONAL%20NA%20TERCEI)

[EI](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30012/1/BENEF%20%C3%8DCIOS%20DO%20TREINAMENTO%20FUNCIONAL%20NA%20TERCEI)

[RA%20IDADE.pdf](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30012/1/BENEF%20%C3%8DCIOS%20DO%20TREINAMENTO%20FUNCIONAL%20NA%20TERCEI). Acesso em: 1 out. 2023.

RAMOS, Eduardo de Almeida; SANDOVAL, Renato Alves. Análise da força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos praticantes de treinamento funcional. **Rev. Cien. Escol. Estad. Saud. Publ. Cândido Santiago-RESAP**.

2018;4(1):46-53. Disponível em: [Ookm](#). Acesso em: 1 out. 2023.

CARNEIRO, Rachel Shimba; FALCONE, Eliane; CLARK, Cynthia; PRETTE, Zilda Del; PRETTE, Almir Del. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2007

(2), 229-237. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/prc/a/N478Dh5G85YhRMdXfmTj6Bj/?lang=pt>. Acesso em: 1 out. 2023.