

RESUMO

A população idosa tem aumentando consideravelmente nos últimos anos. E a consequência disso tudo, são as limitações das capacidades físicas e um maior número de doenças. O exercício físico nesta faixa etária é de extrema importância e deve-se priorizar o desenvolvimento das capacidades físicas como a velocidade, coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular. Afim de proporcionar uma melhor qualidade de vida para o indivíduo da terceira idade, devido ao déficit das capacidades funcionais. Nesta faixa etária, os idosos acabam se tornando dependentes e consequentemente deixam de realizar diversas atividades que antes faziam parte do seu cotidiano. Nesse sentido, o Treinamento Funcional contribui para uma melhor qualidade de vida da população que vivencia a terceira idade, seja através da socialização, prevenção de doenças e treinamentos específicos e integrados que trabalham o corpo como um todo. Fazendo com que o indivíduo resgate movimentos simples que antes eram utilizados ao longo do dia ou até mesmo retarde o envelhecimento, proporcionando uma sensação de bem-estar e aliviando dores que são comuns nesta idade. Este trabalho será realizado por meio de revisão de literatura. Serão adquiridas fontes de diferentes literaturas, artigos científicos, artigos em periódico, artigos em periódico eletrônico. O presente estudo é destinado a orientar sobre os inúmeros benefícios que o Treinamento Funcional proporciona para a terceira idade.

Palavras Chave: Treinamento Funcional. Terceira Idade. Benefícios

INTRODUÇÃO

Devido o aumento da expectativa no mundo, teve como consequência um aumento da população da terceira idade. Em busca de uma melhor qualidade de vida, idosos acabam procurando e optando por treinamentos coletivos como o treinamento funcional. O treinamento funcional é caracterizado por ter treinamentos dinâmicos, utilizar diversas capacidades físicas em um único exercício além de um desafio a cada aula. Na terceira idade, a prática regular de atividade física é essencial para que possa reduzir os riscos da osteoporose, sarcopenia, dores nas articulações e tendões Além de melhorar a capacidade aeróbica, a socialização e o bem estar do indivíduo.

Com a aproximação da terceira idade, os idosos acabam sofrendo um déficit das capacidades funcionais, densidade óssea, motoras, podendo ocorrer até mesmo a hipocinesia, que está ligada a redução dos movimentos, fazendo com que há menos variações. Isso faz com que indivíduo fique dependente, tornando suas atividades do dia-a-dia uma tarefa difícil, além de ocorrer uma baixa na autoestima, que pode gerar a depressão. Pois a pessoa idosa acaba não conseguindo realizar tarefas básicas do dia.

Contudo, esse quadro pode ser alterado, através de um simples investimento, que é o exercício físico. A prática regular de exercício físico é benéfica não apenas para a saúde, mas também para o bem estar físico, mental e social, tendo um grande impacto na qualidade de vida. Com isso a uma grande procura deste público

pelas academias, que possui as modalidades de treinamento funcional e atividades para terceira idade, no qual possui professores com formação capaz de auxiliar e respeitar os limites que o indivíduo possui devido a idade ou por conta de alguma enfermidade.

Os movimentos associados estão ligados aos movimentos funcionais, pois sua ação trabalha com estabilização e força, além de trabalhar mais partes do corpo, em diversos planos e eixos, onde os músculos trabalham em fase excêntrica, concêntrica e isométrica. O treinamento funcional trabalha de forma integrada grandes grupos musculares e não um músculo isoladamente, sendo assim, trabalha as capacidades físicas como: equilíbrio, força, velocidade, coordenação motora, flexibilidade e resistência, em movimentos multiarticulares e multiplanares, relacionando com a sensação do movimento, onde as principais funções estão em equilíbrio¹.

Devido a modalidade despertar interesse na população idosa, quais os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar tanto fisicamente quanto esteticamente.

O principal objetivo do treinamento funcional é promover um resgate da aptidão pessoal do indivíduo utilizando-se de um planejamento individualizado e personalizado, independente do seu grau de condição física do indivíduo e das atividades que ele desenvolva, usando exercícios que incluem atividades específicas que transferem seus ganhos de forma eficaz para o seu cotidiano. Portanto, o trabalho com o treinamento funcional propõe utilizar-se de todas as capacidades físicas e aprimorá-las, sendo que este treinamento ocorre de forma integrada, pois este método vê o corpo humano de forma complexa¹.

Este trabalho será realizado por meio de revisão de literatura. Serão adquiridas fontes de diferentes literaturas, artigos científicos, artigos em periódico, artigos em periódico eletrônico e etc.

Com isso este artigo irá definir os benefícios do Treinamento Funcional em idosos, além de incentivar a prática do exercício físico no dia a dia e evidenciar a redução de lesões em praticantes desta modalidade.

DESENVOLVIMENTO

O Brasil a cada dia que passa aumenta o número de pessoas idosas, fazendo com que pessoas que antes eram consideradas idosas, aumentem a perspectiva de vida para os 90 anos. Sendo assim, o profissional de Educação Física é de extrema importância na vida do idoso, incentivando a ter um estilo de vida ativo e a praticar regularmente exercícios físicos, que podem proporcionar inúmeros benefícios.

A idade cronológica não é necessariamente acompanhada de forma direta pelo envelhecimento fisiológico, ou seja, o envelhecimento varia de pessoa para pessoa, relacionando-se a muitos fatores, principalmente o estilo de vida de cada um².

O Treinamento Funcional foi criado nos Estados Unidos e teve seu início por profissionais da área de fisioterapia e reabilitação, por volta do ano de 1949. Porém começou a ser aplicado nos esportes por volta de 1980. No Brasil, se iniciou na década de 1990, através do Luciano D'Elia em São Paulo, sendo um treinamento específico para lutas, porém depois um tempo houve uma expansão da modalidade por todo o Brasil, atraindo praticantes de todas as faixas etárias e modalidades.

Atualmente o Treinamento Funcional é utilizado por professores de Educação Física e Fisioterapeutas, na reabilitação, condicionamento físico e treinamento esportivo. Podendo ser trabalhado com diversos grupos específicos. O Treinamento Funcional na 3ª idade atua na redução de impactos no envelhecimento, mantendo a flexibilidade, controle motor, aumento da densidade óssea, redução da depressão e etc².

Para um treinamento ser considerado funcional ele deve conter exercícios que são selecionados e atendam as variáveis da funcionalidade, como a frequência adequada dos estímulos de treinamento; volume do treinamento; intensidade adequada; densidade e por fim, a organização metodológica das tarefas. Atendendo a estes requisitos, ocorrerá uma eficiência auxiliando nos objetivos e na manutenção da capacidade funcional.

Com o passar do tempo, o envelhecimento faz com que ocorra uma perda das capacidades físicas, dificultando os movimentos básicos utilizados no dia-a-dia. Assim o grupo de 3ª idade acaba optando por atividades que auxiliam a manter a massa magra e equilíbrio, além de buscar uma melhor qualidade de vida³.

O treinamento funcional é baseado na funcionalidade, sendo incluso atividades, exercícios e movimentos que se enquadram nos movimentos funcionais. Através da realização de movimentos multi-articulares, multiplanares e do desenvolvimento da propriocepção, criando sinergia entre os segmentos corporais e as qualidades físicas, fazendo com que o indivíduo realize movimentos mais eficientes, assim produzindo efeitos estéticos na saúde dos praticantes. O treinamento funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como puxar, empurrar, agachar, correr, saltar, girar e arremessar. Ele é benéfico para a terceira idade, devido a sua capacidade de trabalhar diversas capacidades físicas como a força, equilíbrio, flexibilidade, resistência, coordenação motora, e velocidade. Por ser um treinamento integrado, faz com que o ser humano trabalhe todas as partes do corpo em um só treino, no dia a dia do idoso ele auxilia através dos movimentos básicos ou nas tarefas que é necessário utilizar alguma capacidade física, além do mais as lesões podem ser evitadas através da propriocepção adquirida nos exercícios para controle de altura e locais com obstáculos.

O processo de envelhecimento faz com que ocorra uma perda da densidade óssea, ocasionando várias lesões, principalmente por quedas. O Treinamento Funcional através das atividades, busca desafiar e estimular o sistema nervoso através do fortalecimento do core (músculos responsáveis por estabilizar e suportar a pelve, abdome, lombar e quadril) que é o centro de gravidade do corpo, trabalhando a propriocepção reduzindo os riscos de queda, com o aumento do equilíbrio⁴.

CONCLUSÃO

Diante do estudo realizado foi perceptível a grande procura do público da terceira idade para a prática de exercícios físicos. Devido aos inúmeros benefícios que é proporcionado, como o ganho de massa muscular, flexibilidade, estabilidade e resistência. Isso faz com que o indivíduo aumente a sensação de expectativa de vida, além da socialização que é muito importante nesta faixa etária.

O Treinamento Funcional vem despertando maior interesse do público idoso, pois auxilia nas tarefas que serão realizadas no dia-a-dia, atuando na parte física, mental e social. Sendo assim, o Treinamento Funcional é recomendado para este público por respeitar os limites de cada praticante, devido à idade e as suas

limitações, além de ser orientado por profissionais de educação física auxiliando em busca de movimentos de execução melhores e dentro da limitação de cada aluno.

REFERÊNCIAS

1. Teotônio JJSO, Blumer LM, Santos MS, Carvalho TB, Viana HB. Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações. EFDeportes. [periódicos na internet]. 2013 [acesso em 23 mar 2017]; 17(178) Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>
2. Costa L M, Mattiello N, Hoch R M, Bagnara I C. Importância da atividade física para Terceira idade. [periódicos na internet].2012 [acesso em 02 set 2017]; Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd170/atividade-fisica-para-a-terceira-idade.htm>
3. Os benefícios do treinamento funcional na terceira idade. Fisiar. [periódicos na internet].2016 [acesso em 15 mai 2017]; Disponível em: <http://fisiar.com.br/os-beneficios-do-treinamento-funcional-na-terceira-idade/.htm>
4. Schiwe D, Ribas CB, Berte P, Beck GM, Beck DGS. Treinamento Funcional na prevenção de quedas em idosos.Salão do Conhecimento. [periódicos na internet].2016 [acesso em 15 mai 2017]; Disponível em: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/viewFile/6969/5736>