

# **BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA O IDOSO**

## **BENEFITS OF FUNCTIONAL TRAINING FOR THE ELDERLY**

**Ana Carolina Silva Amancio<sup>1</sup>**  
**Mariah Fonseca Carvalho<sup>2</sup>**  
**Mauro Lucas Emiliano Silvério<sup>3</sup>**  
**Nycholas Alexandre Vila Bôas Leal<sup>4</sup>**

### **RESUMO**

A população idosa vem aumentando ao longo dos anos e com isso surge a preocupação de que estas pessoas entrem na terceira idade com qualidade de vida. Com o envelhecimento é comum que o corpo perca força, dentre outras capacidades físicas e motoras. Para que esse envelhecimento ocorra sem tantos prejuízos faz necessária a prática de exercícios no caso específico dessa pesquisa o treinamento funcional. Este treinamento busca a melhoria das capacidades físicas funcionais do idoso, com exercícios que impulsionam os receptores proprioceptivos, melhorando o avanço da consciência sinestésica e do controle corporal aumentando a capacidade funcional. O objetivo deste trabalho é analisar como o treinamento funcional ajuda na recuperação da capacidade motora dos idosos, para que as atividades cotidianas não se tornem um fardo. A pesquisa foi realizada de forma bibliográfica, a busca por dados recentes publicados em periódicos de renome, livros e artigos científicos. O treinamento funcional é um grande aliado dos profissionais de educação física por trazer inúmeros benefícios para a terceira idade.

**Palavras-Chave:** Idosos. Envelhecimento. Treinamento funcional. Exercícios

### **ABSTRACT**

The elderly population has been increasing over the years and with that comes the concern that these people enter old age with quality of life. With aging, it is common for the body to lose strength, among other physical and motor skills. For this aging to

<sup>1</sup> Acadêmica - Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra Mansa. E-mail: carol\_bol\_bm@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica - Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra Mansa. E-mail: jahfonseca2016@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmico - Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra Mansa. E-mail: 20191000956@ubm.br

<sup>4</sup> Acadêmico - Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra Mansa. E-mail: nycholas\_vilasboas@hotmail.com

occur without so much damage, it is necessary to practice exercises in the specific case of this research, functional training. This training seeks to improve the functional physical capabilities of the elderly, with exercises that boost the proprioceptive receptors, improving the advancement of synesthetic awareness and body control, increasing functional capacity. The objective of this work is to analyze how functional training helps in the recovery of the motor capacity of the elderly, so that daily activities do not become a burden. The research was carried out in a bibliographic way, the search for recent data published in renowned journals, books and scientific articles. Functional training is a great ally of physical education professionals as it brings countless benefits to the elderly.

**Keywords:** Elderly. Aging. Training functional. Exercises

## 1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho tem como objetivo analisar como o treinamento funcional ajuda na recuperação da capacidade motora dos idosos, para que as atividades cotidianas não se tornem um fardo. Para cumprirmos nosso objetivo apresentamos o que treinamento funcional, abordamos a capacidade funcional dos idosos, os benefícios do treinamento funcional e apresentamos alguns exercícios importantes para esses idosos.

A população idosa vem aumentando, juntamente com a preocupação e necessidade de manter essa população fisicamente ativa, para manter a eficiência e as aptidões funcionais das atividades diárias, as doenças crônicas são vilãs nessa faixa etária, o que acarreta limitações na velhice.

Além das doenças crônicas há também uma perda de função causada pelo envelhecimento, incluindo perda de massa óssea, flexibilidade, tônus muscular, força muscular, equilíbrio, força, entre outros fatores. Muito mais e treinamento de turnos A falta disso não piora e dificulta a realização de mais atividades pelos idosos.

A limitação dessas capacidades funcionais ou incapacidade funcional caracteriza-se pela dificuldade no desempenho de alguns gestos e atividades diárias na vida dos idosos. Portanto, a ausência da Capacidade Funcional refere-se à dificuldade de realizar tarefas do cotidiano de forma autônoma, tornando-os mais independentes. (FRANCHI *et al.*, 2008).

Para que os idosos tenham qualidade de vida, é importante que a atividade física seja rotina, além de manter a saúde mental em dia. O treinamento vai ajudar nessa qualidade de vida. Trata-se de um treinamento que visa desenvolver o equilíbrio, a força a potência, a coordenação e a flexibilidade, proporcionando a esses indivíduos a oportunidade de recuperar as aptidões perdidas nesse processo.

Tem sido recomendado que o idoso pratique atividade física regular como forma de manter sua funcionalidade. Dentre as atividades mais praticadas, encontram-se a ginástica, caminhada, hidroginástica, dança, dentre outras. Entretanto, na atualidade, uma das alternativas para atingir melhorias na funcionalidade é a utilização do Treinamento Funcional (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012).

O treinamento funcional é um tipo de exercício físico quem vêm conquistando adeptos principalmente pessoas na idade senil e pretende-se com este estudo, fornecer mais informações desse método e de suas aplicações. (GUEDES; GUEDES, 2006)

Com exercícios específicos que trabalham todos os movimentos do corpo o treinamento funcional trouxe uma proposta diferenciada permitindo a melhora de diversos fatores que ocorrem com a idade. Com este trabalho, queremos analisar como o treinamento funcional auxilia o idoso a recuperar seu aparelho locomotor para que as atividades diárias não se tornem onerosas. Este trabalho, baseado em revisões bibliográficas de livros, artigos científicos, sites e TCC publicados, busca compreender e demonstrar os benefícios do treinamento funcional em idosos.

## **2 TREINAMENTO FUNCIONAL**

O treinamento funcional foi iniciado por profissionais de fisioterapia, que utilizaram exercícios que se assemelhavam ao padrão de movimento necessário para a reabilitação, permitindo que voltassem a desempenhar suas funções diárias, com bom desempenho e sem dor, após cirurgias ou lesões.

O Treinamento Funcional foi criado nos Estados Unidos em meados de 1970 por diferentes autores desconhecidos e, vem sendo muito bem difundido no Brasil, ganhando inúmeros praticantes. Tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado nesse

método por CORE. (MONTEIRO; CARNEIRO, 2010).

No Brasil, o treinamento funcional realizado pelo professor Luciano D'Elia, que começou a trabalhar em uma academia em São Paulo na década de 1990, foi inicialmente utilizado apenas em esportes de combate, mas vendo suas vantagens, esse método ganhou mais praticantes. No Brasil, existem três vertentes do treinamento funcional, a primeira é mais voltada para o esporte, a segunda é do pilates, que tem como foco o CORE, e a última versão são os exercícios para desenvolver aptidões funcionais, graças à educação o físico profissional escolhe qual linha de trabalho é mais adequada para todos os alunos.

De acordo com Campos e Couracci Neto (2004) a essência do treinamento funcional está baseada na melhoria dos aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo, através de exercícios que estimulam diversos componentes do sistema nervoso.

Segundo D'Elia (2005), treinamento funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.

O Treinamento Funcional define-se como um novo conceito de treinamento especializado de força, que se utiliza do próprio corpo como instrumento de trabalho e até mesmo de outros recursos como, bolas suíças, elásticos, entre outros instrumentos que causam instabilidades e desequilíbrios, causando benefícios na propriocepção, força, flexibilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012).

Os objetivos principais do Treinamento Funcional são trazer de volta aos padrões o movimento humano, como empurrar, puxar, agarrar, girar e lançar envolvendo a integração do corpo todo para gerar um plano específico de movimento. De acordo com Leal *et al* (2009) a melhoria da capacidade funcional, com exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e dinâmico; diminuir a incidência de lesões e aumentar a eficiência dos movimentos. Este tipo de

treinamento quando aplicado de forma correta é muito útil para melhorar/resgatar a capacidade funcional do corpo, estimulando para que as adaptações sejam alcançadas de acordo com as exigências vividas pela pessoa, possibilitando-a uma preparação para execução de movimentos eficientes e assim prevenindo o risco de lesões, devido à melhoria na propriocepção adquirida. (RIBEIRO; CRUZ, 2010).

Abaixo uma pequena lista dos inúmeros benefícios, proporcionados para o corpo e também para a mente:

- 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.

Conforme Campos (2004), exercício estimulante propriocepção, força, resistência muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento físico. Este tipo de treino, quando aplicado corretamente, é muito útil para melhorar /

recuperar a capacidade funcional do corpo favorecendo que as adaptações sejam feitas de acordo com as exigências que a pessoa experimenta, permitindo-lhe preparar-se para a execução de movimentos eficientes e evitando assim o risco de lesão, devido à melhor propriocepção adquirida. (JESUS *apud* RIBEIRO; CRUZ, 2010). O Treinamento funcional tem uma abordagem dinâmica, motivante, desafiadora e complexa, treinando o corpo para um melhor desempenho nos movimentos necessários nas atividades cotidianas. (RIBEIRO, 2006).

### **3 CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS**

Carneiro (2007), Ele revela em suas obras que o envelhecimento é um fenômeno inevitável, universal e irreversível para todos os animais vivos. No ser humano, o envelhecimento resulta não só do envelhecimento orgânico das células, tecidos e órgãos, com redução do seu funcionamento e conseqüente diminuição da sua capacidade de sobrevivência, mas também da modificação dos seus papéis na sociedade em geral e na família em geral. particular e também a representação mental que o indivíduo faz de si mesmo e do ambiente que cerca. De acordo com a malha de Interferência de informações e Indicadores de Saúde do Brasil, em 2014 a expectativa de vida está aumentando a cada década e, com esse aumento, os profissionais de saúde e educação física têm dado mais ênfase aos benefícios do exercício regular e à melhoria da qualidade de vida. A maior preocupação dos profissionais do fitness é como melhorar esta fase de envelhecimento que todos irão trespassar um dia. Ao envelhecer, algumas habilidades foram limitadas e sua saúde se deteriorou. À medida que envelhecemos a maior perda é a independência. Melhorar a capacidade para o trabalho por meio do treinamento funcional Reduzir o problema chamado "velhice", que é uma nova forma de saúde.

A capacitância funcional é medida pela capacitância de um indivíduo realizar atividades de vida diária e atividades instrumentais de vida diária de forma eficaz, autônoma, independente e com baixo risco de lesão.

Essa capacidade é essencial para que o idoso possa viver de maneira independente no que se refere às suas atividades cotidianas. O acometimento nos idosos das chamadas incapacidades funcionais diminuem a autonomia e a independência. (SOUZA; SOUZA, 2013).

#### **4 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO ENVELHECIMENTO**

As perdas funcionais ocorrem com a idade e tornam o idoso dependente de seus familiares. Prática a prática do treinamento funcional, há controle no movimento, movimentos, estabilidade e coordenação essenciais para a realização dessas.

O treinamento funcional para idosos traz muitos benefícios, pois o treinamento trabalha com movimentos básicos e esses movimentos são responsáveis por melhorar a agilidade para erguer, agachar, ter a estabilidade necessária para as tarefas diárias.

O treinamento funcional é uma ótima alternativa, principalmente para idosos, pois foca nas atividades costumeiras, estimula as funções neuromusculares e aeróbicas, promove a mobilidade e a coordenação motora.

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. (NÓBREGA *et al.*, 1999)

Em seu trabalho, Nahas (2006), relata que a prática de atividade física traz diversos benefícios aos idosos. Os benefícios incluem aumento da autoeficácia, promoção da densidade óssea, ajuda a combater diabetes, artrite e doenças cardíacas, melhorar a ingestão de alimentos, reduzir a depressão e reduzir os acidentes.

De maneira geral, pode-se dizer que a atividade física, o aumento da mobilidade e o consequente aumento da força significam uma melhora na qualidade de vida e na saúde dessa parcela da população o que pode levar à autonomia funcional e é uma importante intervenção contra quedas.

Segundo Campos e Couracci Neto (2004), a capacidade funcional do corpo humano

é a capacidade de realizar as atividades normais da vida de forma eficiente e independente, e o treinamento funcional visa desenvolver essa habilidade com um programa de treinamento específico.

O treinamento funcional chegou como um parceiro do idoso, pois além de ajudar a manter a forma, também auxilia na qualidade física das tarefas diárias, tornando o idoso mais independente.

#### 4.1 EXERCÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Sabemos que devido ao envelhecimento é possível que a pessoa tenha algumas limitações na realização de alguns exercícios, o profissional de educação física deve fazer uma avaliação individual de cada idoso para adequar o treino e assim trazer mais benefícios a esse idoso.

Na tabela abaixo exemplos de exercícios usados para treinar com idosos, sendo impossível esgotar o assunto porque uma das características do treinamento funcional é que ele é dinâmico.

**Tabela 1- Descrição de exemplo de exercícios do treinamento funcional.**

Exercício	Função	Descrição
Mini Agachamento	Trabalha o fortalecimento muscular.	Devem-se apoiar as mãos no objeto estável permanecer na posição em pé com os pés separados em uma distância correspondente à largura dos quadris. Lentamente dobrar os joelhos até onde for confortável, mantendo-os voltados para frente.
Curvas Laterais	Trabalha a flexibilidade	Em pé, com os pés separados em uma distância correspondente à largura dos quadris e os braços posicionados ao lado do corpo, deslizar o braço esquerdo para baixo até onde for confortável. Repetir o mesmo movimento com o braço direito e o lado direito do corpo. Cada alongamento deve ser segurado por dois segundos.
Em pé com uma perna só	Melhoria do equilíbrio	Posição em pé, em frente a uma parede, com os braços estendidos e as pontas dos dedos tocando a parede levantar a perna esquerda, manter o nível do quadris e ficar com a perna oposta dobrada segurar por 10 segundos
Extensão de pernas	Trabalhar o fortalecimento muscular	Apoiar no objeto estável em pé na posição ereta, levantar uma perna para trás,



		mantendo a reta. É necessário evitar curvar-se enquanto leva a perna para trás. Deve ser sentido o esforço na parte de trás da coxa e do bumbum. segurar a perna levantada por ate cinco segundo e repetir o exercício com a outra perna.
Step up	Melhoria do equilíbrio	Subir no step ou degrau com uma das pernas. Levar a outra perna para cima para se juntar a perna que já estava em cima do step. Descer novamente e voltarão posicionamento original. Subir e Descer lentamente e de uma maneira controlada .Realizar ate cinco Steps com cada perna.

Esses, são, portanto, exemplos de exercícios que os idosos devem realizar durante o treinamento funcional, lembrando sempre de fazer o acompanhamento com um preparador físico. Eles são mais adequados para avaliar e entender o melhor tipo de exercício e cada caso.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A população idosa no Brasil tem aumentado significativamente, o que desencadeou um alerta entre educadores físicos e o governo para o desenvolvimento de estudos para que esse envelhecimento ocorra de forma mais saudável.

O treinamento funcional foi abordado neste trabalho como um aliado no processo de envelhecimento e sua prática traz muitos benefícios, como aumento do equilíbrio, força e flexibilidade, além de auxiliar na manutenção da massa muscular e óssea, entre outros, e essas melhorias proporcionam independência ao idosos nas atividades diárias. Chegamos que o Funcional pode salvar a capacidade funcional do idoso. fazendo os exercícios certos, ajuda a restaurar as aptidões motoras do idoso para que as atividades diárias não se tornem um fardo. A atuação do educador físico é essencial para que os idosos realizem corretamente o treinamento funcional, o profissional deve realizar uma avaliação individual para que o melhor exercício seja adaptado a cada idoso para que o treinamento seja repleto de benefícios. O exercício físico regular é de suma importância para a manutenção da boa saúde do idoso, e o treinamento funcional, planejado com o individualismo do aluno em mente, pode proporcionar excelentes condições para o desenvolvimento da capacidade funcional do idoso.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Publication manual of American Psychological Association**. 5 th ed. Washington/DC, 2001.

CAMPOS, M.A.; CORAUCCI NETO, B. **Treinamento funcional resistido para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CARNEIRO, R. S.; FALCONE, E.; CLARK, C.; DEL PRETTE, Z; DEL PRETTE. A. qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. **Psicologia - Reflexão e Crítica**, 2007, p. 229-237.

D'ELIA, R.; D'ELIA, L. **Treinamento funcional: 6º treinamento de professores e instrutores**. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005. Apostila.

FRANCHI, K. M. B. *et al.* Capacidade funcional e atividade física de idosos com diabetes tipo 2. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Fortaleza, v.13, n.3, p.158-166, abr. 2008.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo; Manole, 2006.

LEAL, Sylvania M. de O. BORGES, Eliane G. da S. FONSECA, Marília A. ALVES JUNIOR, Edmundo D. CADER, Samaria. DANTAS, Estélio H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 17, N. 3, p. 61-69. 2009.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T. O que é treinamento funcional?. **Arthur Monteiro**, abr. 2010. Disponível em: <http://www.arturmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinentofuncional/>. Acesso em: 31 maio 2022

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2012.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4.ed. Londrina: Mediograf, 2006.

NÓBREGA, A. C. L., FREITAS, E. V. de; OLIVEIRA, M. D., et al Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde do idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Rio de Janeiro, v. 5, n. 6, p.207-211, nov-dez, 1999

RIBEIRO, A. P. de F. **A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido**. Monografia - Centro Universitário UNIFMU, São Paulo, 2006

RIBEIRO, C. R., CRUZ, M. O. **Análise da força e flexibilidade em mulheres idosas submetidas a um programa de treinamento funcional**. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Vale Do Paraíba, São José Dos Campos 2010.

