

TREINAMENTO FUNCIONAL COMO PROPOSTA DE MELHORA NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

EDNILDO BARBOSA DE MELO

Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física - FACOL

JULIANA XAVIER DE SOUZA

Professora Especialista do Curso de Educação Física - FACOL

RESUMO

O presente artigo tem por finalidade demonstrar os benefícios adquiridos pelos idosos através do treinamento funcional, visando sua qualidade de vida e melhor desempenho nas atividades cotidianas, além de fortalecê-lo fisicamente e recuperar sua capacidade motora. Desta forma estaremos resgatando sua auto-estima e assim ter um melhor aproveitamento dos seus momentos de lazer e minimizando as perdas decorrentes do envelhecimento.

O treinamento funcional vem crescendo de uma forma muito expressiva nos dias de hoje sendo muito procurado como uma alternativa de exercício físicos na busca de uma melhor qualidade de vida, pois sua característica principal está na realização de movimentos que envolvem as habilidades motoras fundamentais do ser humano, a fim de produzir movimentos mais eficientes no dia a dia. E a procura por idosos é grande pois se aposta que esses exercícios colaboram na redução de incapacidade evitando as quedas e suas conseqüências.

A abordagem do profissional de educação física, será através de uma avaliação objetiva onde, de acordo com necessidade de cada idoso, é prescrito o treinamento adequado para cada um. O objetivo em comum é o bem-estar do idoso e proporcionar modificações relevantes que o façam ter autonomia diante de suas potenciais limitações.

O artigo foi elaborado através de uma revisão de literatura em bibliografias e artigos relacionados a temática, tendo como finalidade explicar acerca dos benefícios do treinamento funcional no equilíbrio dos idosos.

Palavras-chaves: Treinamento funcional; Equilíbrio; Qualidade de vida; Benefício; Idosos.

ABSTRACT

The present article aims to demonstrate the benefits acquired by the elderly through functional training, aiming at their quality of life and better performance in daily activities, in addition to strengthening it physically and recovering their motor capacity. In this way, we will be rescuing your self-esteem and thus have a better use of your leisure moments and minimizing the losses due to aging.

The functional training has been growing in a very expressive way these days being much sought after with an alternative of physical exercise in search of a better quality of life, since its main characteristic is in the realization of movements that involve the fundamental motor skills of the human being, in order to produce more efficient movements on a daily basis. And the demand for elderly people is great because it is bet that these exercises collaborate in the reduction of incapacity avoiding the falls and its consequences.

The approach of the physical education professional will be through a subjective evaluation where, according to each elder's need, the appropriate training for each one is prescribed. The common goal is the well-being of the elderly and provide relevant modifications that make them autonomous in the face of their potential limitations.

The article was prepared through a literature review in bibliographies and articles related to the theme, aiming to explain the benefits of functional training in the balance of the elderly.

Key words: Functional training; Balance; Quality of life; Benefit; Elderly

1INTRODUÇÃO

Atualmente no Brasil, a população idosa vem crescendo progressivamente. Pode-se observar que o processo de envelhecimento tem seu início a partir do nascimento, até sua morte. Com o passar dos anos, acontecem alterações e declínios na área da saúde, e a qualidade de vida pode ficar comprometida e inúmeras limitações da vida desta população. No envelhecimento ocorrem modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, que resultam na redução das reservas funcionais dos órgãos e sistema. Associadas às doenças crônicas que surgem durante o envelhecer, essas modificações junto com o uso constante de medicamentos e o sedentarismo são alguns dos fatores predominantes que acentuam a incapacidade do idoso (SILVA; COLS, 2012).

De acordo com Gazzola (2006) uma das formas mais simples de se verificar o acometimento dos sistemas, cuja integridade é fundamental para o desempenho normal de tarefas motoras, principalmente dos idosos, é a avaliação funcional que simula, justamente, as demandas envolvidas na habilidade em controlar o equilíbrio, podendo ser útil para gerar hipóteses quanto aos determinantes da limitação funcional que os idosos perdem com o passar dos anos.

O risco de queda aumenta consideravelmente em decorrência da perda de mobilidade, da diminuição da força muscular, de reação e déficit de equilíbrio e se tornam fatores importantes no grau de dependência e da ocorrência de institucionalização. Por isso é primordial uma atenção redobrada com a classe idosa, devido suas potenciais limitações (LEAL et al., 2002).

O treinamento funcional tem por finalidade, melhorar a capacidade funcional do indivíduo, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e dinâmico; minimizar a incidência de possíveis lesões e aumentar a eficácia dos movimentos. (FARIAS; COLS, 2003).

Segundo Monteiro e Carneiro, (2010) apud Silva (2012) trazem que o treinamento funcional, foi desenvolvido nos Estados Unidos por diferentes autores desconhecidos e, vem sendo muito bem difundido no Brasil, ganhando inúmeros

praticantes. Tendo um crescimento visível. Esse treinamento tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado nesse método por CORE (Região Central do Corpo). Diversos declínios funcionais decorrentes do aumento da idade são devidos a um estilo de vida sedentário e uma dinâmica psicossocial que são extrínsecos ao envelhecimento e, portanto, perfeitamente modificáveis. Então, a adoção de um estilo de vida mais saudável, como a inclusão de uma atividade física regular na rotina dos idosos, poderá ser eficaz para um envelhecimento bem-sucedido (LEAL, et al,2002).

As causas das quedas são multifacetadas, incluindo fatores intrínsecos, comportamentais e ambientais, sendo que a probabilidade para ocorrência de queda aumenta à medida que se acumulam os fatores de risco, Tendo em vista que as quedas estão dentre as principais causas de morbidade e mortalidade na população idosa. A avaliação do desempenho funcional é ainda mais importante, pois irá determinar como os déficits específicos afetam a função global do indivíduo na execução das atividades cotidianas, além de identificar, de forma precoce, idosos com maiores chances de quedas (AMORIM; DANTAS, 2002).

O objetivo do presente estudo é analisar a importância dos benefícios do treinamento funcional na fase idosa, acarretando maior qualidade de vida e bem-estar do idoso.

Foi feita uma busca por referências em língua portuguesa,utilizando bases eletrônicas de dados:SciElo; LILACS; BIREME.Foram considerados artigos originais que tratassem de forma clara e objetiva os assuntos,e publicado entre 2009 e 2013.

2METODOLOGIA

O presente trabalho caracterizar-se como uma pesquisa exploratória bibliográfica. Este estudo utilizou como referências bibliográficas livros, artigos científicos sobre o treinamento funcional, além de outras produções sobre a temática.

Tal artigo é fundamentado em revisões de outros trabalhos e artigos, devidamente referenciados, buscando propagar maior conhecimento relacionados ao equilíbrio dos idosos proporcionado pelo treinamento funcional, filtrados da biblioteca virtual em saúde(BVS); SciElo; LILACS; BIREME,e da Política Nacional de

Saúde da Pessoa Idosa(PNSPI).Tendo como descritores: Treinamento Funcional. Equilíbrio. Qualidade de vida.

3 DISCUSSÃO

No processo de envelhecimento são observadas alterações biológicas, que alteraram o equilíbrio, a autonomia funcional, repercutindo na qualidade de vida do idoso. A prática sistemática de exercícios físicos pode minimizar este processo. O objetivo do estudo foi verificar os efeitos do treinamento funcional sobre o equilíbrio postural, a autonomia funcional e a qualidade de vida de idosos ativos. Isso significa que a implementação de um programa de exercícios, mesmo em idades extremas, é capaz de minimizar ou mesmo evitar o declínio funcional acentuado, amenizando os efeitos das doenças, ou mesmo prevenindo-as. (FARIAS; COLS, 2003).

De acordo com Gazzola (2006), as alterações do equilíbrio na população idosa são problemas relativamente comuns e levam a importantes limitações na realização das atividades da vida diária e é a principal causa de queda nestes indivíduos. Por terem origem multifatorial é fundamental conhecer os idosos que são mais vulneráveis e quais os fatores que estão associados àquelas alterações.

Assim sendo, o conhecimento dos fatores que geram ou estão associados ao déficit de equilíbrio e, conseqüentemente, predispõem o idoso às quedas é fundamental para reduzir a freqüência delas, como também a gravidade de suas seqüelas.

Segundo Lopes (2009) o medo de cair costuma ser descrito como um sentimento de grande inquietação ante a noção de um perigo real, aparente ou imaginário de quedas. Atualmente os estudos têm definido o medo de cair como baixa auto eficácia ou baixa confiança em evitar quedas.

O controle do equilíbrio requer a manutenção do centro de gravidade sobre a base de sustentação durante situações estáticas e dinâmicas. Cabe ao corpo responder às variações do centro de gravidade, quer de forma voluntária ou involuntária. Este processo ocorre de forma eficaz pela ação, principalmente, dos sistemas visual, vestibular e somato-sensorial. Com o envelhecimento, esses sistemas são afetados e várias etapas do controle postural podem ser suprimidas, diminuindo a capacidade compensatória do sistema, levando a um aumento da instabilidade (MACIEL; GUERRA 2005).

Assim, podemos visualizar de maneira positiva em relação aos benefícios do treinamento funcional adquiridos pelos idosos que vivenciam dificuldades no seu cotidiano devido às limitações decorrentes da falta de equilíbrio. Dificuldades na realização de movimento podem ocorrer no idoso em decorrência de fatores intrínsecos ou extrínsecos, limitando a sua participação em atividades cotidianas. Identificar as limitações do idoso que interferem na sua habilidade de realizar esse movimento e discutir como tais limitações podem ser minimizadas através de atividades específicas. O treinamento funcional específico pode melhorar a performance motora e promover maior independência em indivíduos nesta faixa etária. (LEAL et al, 2002).

Programas de treino funcional podem colaborar na redução de incapacidades, quedas, problemas emocionais e sociais em idosos. O objetivo do estudo foi verificar o efeito de um programa de oito semanas de exercícios funcionais em idosos da comunidade, avaliando o impacto nas atividades instrumentais de vida diária. Sendo assim, o treinamento funcional surge como ferramenta, a fim de minimizar os efeitos negativos e problemas crônicos adquiridos com a "idade". (MACIEL; GUERRA 2005).

3.1 EQUILÍBRIO

O conceito de equilíbrio está associado à ideia de corpo em postura estável, na qual a manutenção da postura é garantida pela interação sensório-motora.

Para que ocorra o equilíbrio, os sistemas sensoriais agem de forma a conduzir informações específicas relacionadas ao posicionamento do corpo no espaço, cabendo ao sistema nervoso central organizar estas informações e controlar a postura corporal tanto estática quanto dinâmica (MANN, et al., 2009)..

O envelhecimento pode comprometer a habilidade do sistema nervoso central e realizar o processamento dos sinais vestibulares, visuais e proprioceptivos responsáveis pela manutenção do equilíbrio corporal e da locomoção, bem como, diminuir a capacidade de modificações dos reflexos adaptativos e dos sistemas envolvidos (GAZZOLA, JM; PERRACINE, MR; GANANÇA, MM, 2006).

A partir dos 45 anos os sistemas sensoriais e as capacidades motoras como força, flexibilidade, tempo de reação, equilíbrio e coordenação, passam por mudanças

sendo os indivíduos idosos os mais acometidos por problemas de equilíbrio(SPIRDUSO;FRANCIS e MACRAE,1995).

3.2QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

O termo Qualidade de Vida(QV), tem recebido uma variedade de definições ao longo dos anos. A QV pode se basear em três princípios fundamentais: capacidade funcional, nível socioeconômico e satisfação. A QV também pode estar relacionada com os seguintes componentes: capacidade física, estado emocional, interação social, atividade intelectual, situação econômica e autoproteção de saúde. Na realidade, o conceito de QV varia de acordo com a visão de cada indivíduo. Para alguns, ela é considerada como unidimensional, enquanto, para outros, é conceituada como multidimensional (MACIEL; GUERRA, 2005).

Avaliar a qualidade de vida do idoso implica a adoção de múltiplos critérios de natureza biológica, psicológica e sócio estrutural, pois vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, atividade, eficácia cognitiva, status social, renda, continuidade de papéis familiares, ocupacionais e continuidade de relações informais com amigos (AMORIM;DANTAS, 2002).

No Brasil, com a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa,o cuidado passa a fazer parte de um processo interdisciplinar e multidimensional onde,deve-se considerar-se a interação entre os fatores físicos,psicológicos e sociais que influenciam a saúde dos idosos(BRASIL,2006).

É preciso um olhar dinâmico no cuidado aos idosos.A capacidade funcional,cognitiva e outras implicarão na qualidade de vida.É preciso delinear atividades , programas específicos de ação para que sejam motivados a superarem as dificuldades, sendo o treinamento funcional uma possibilidade para a superação de obstáculos. É fundamental que ocorra a manutenção da funcionalidade; do equilíbrio.

3.2TREINAMENTO FUNCIONAL

Segundo Maciel Guerra (2005) O treinamento funcional é um método de trabalho ainda mais dinâmico que os treinos convencionais. Ele é caracterizado por mesclar diferentes capacidades físicas em um único exercício. Assim, o foco passa de um grupo muscular isolado para todo o corpo - os movimentos trabalham a força muscular, a flexibilidade, o sistema cardiorrespiratório, a coordenação motora e o equilíbrio. O desequilíbrio (tontura) pode aparecer quando as informações não são mandadas corretamente para o cérebro ou quando o cérebro não consegue entendê-las como deveria. Significa que uma ou mais das estruturas responsáveis em mandar e receber informações estão alteradas ou estão em conflito. As doenças e o processo de envelhecimento muito contribuem para o desequilíbrio do idoso. É preciso levar em consideração as demandas apresentadas por cada pessoa.

Além de fatores como idade e sexo, a prática do treinamento funcional tem muito a ver com o histórico de cada praticante. Pessoas que, ao longo da vida, praticaram diversas modalidades esportivas e atividades físicas, certamente se adaptarão melhor a este tipo de treinamento. Devido à complexidade envolvida, esse método não é um dos mais indicados para as pessoas previamente sedentárias. O ideal para este público é se preparar com exercícios mais simples, como a própria musculação, antes de se submeter ao treinamento. Lopes (2009).

É necessário que haja ocorra uma interconexão entre os serviços de saúde e a academia; um apoio matricial de profissionais para que ocorra a promoção da saúde do idoso.

A prática de exercícios físicos é eficaz na redução das instabilidades posturais sendo importante para esse fim a combinação de fortalecimento, alongamento, coordenação, Tai-chi, exercícios aeróbicos(MANN;KLEINPAUL;MOTA;SANTOS,2009).

4CONCLUSÃO

O artigo pautou-se em conhecer e entender as dificuldades de equilíbrio vivenciadas pelos idosos em seu cotidiano, buscando ressaltar os resultados positivos obtidos através do treinamento funcional. Proporcionando uma maior qualidade de vida e autonomia nessa fase complexa do idoso.

O treinamento funcional surge como ferramenta, com o objetivo de minimizar tais dificuldades e problemas crônicos adquiridas com a “idade”. Levando em

consideração a subjetividade de cada um, os “exercícios” devem ser elaborados pelo profissional de educação física. O treinamento funcional específico pode melhorar a performance motora e promover maior independência em indivíduos nesta faixa etária.

Em relação aos riscos cognitivos, o estado mental rebaixado é um fator de riscos de quedas, pois envolve mudanças de cognição, físicas e comportamentais o que provocam aumento na vulnerabilidade do idoso.

A prática regular de atividade física reduz oscilações corporais devido aos efeitos do exercício tanto sobre os sistemas sensoriais quanto no sistema motor (MANN ET AL., 2008).

Segundo Mackae, Lacousee e Moldavon (1992), a fraqueza muscular está diretamente relacionada ao risco de um indivíduo sofrer quedas.

O exercício físico é um meio significativo para melhora do equilíbrio (SPIRDUȘO; FRANCIS e MACRAE, 1995; Mann et AL. 2008).

Sendo assim, para ter qualidade de vida, os idosos devem praticar atividades físicas para a manutenção do equilíbrio e conseqüentemente conquistar sua autonomia.

REFERÊNCIAS

AMORIM, F.S.; DANTAS, E.H.M. Efeitos do treinamento da capacidade aeróbica sobre a qualidade de vida e autonomia de idosos. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.3, p.47-55, 2002. Disponível em: <http://fpjournal.org.br/painel/arquivos/2276-5_Autonomia_Rev3_2002_Portugues.pdf>. Acessado em: 19 mai.2016.

FARIA, J. C et al. Importância do treinamento de força na reabilitação da função muscular, equilíbrio e mobilidade de idosos. **Acta Fisiátr.** v.10, n. 3, p.133-137, 2003. Disponível em: < http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=281>. Acessado em: 16 abr.2016.

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. 61-69, 2009. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1045/1401>>. Acessado em: 10 jun.2016.

MACIEL, A.C.C.; GUERRA, R.O. Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento.**;v. 13, n.1, p. 37-44,2005. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/610/622>>. Acessado em: 19 mai.2016.

SILVA, B. F. G; **A Utilização do Treinamento Funcional na Melhora das Capacidades Físicas, Força e Equilíbrio, no Idoso**, 2012.

GAZZOLA, J. M; Perracini, M. R; Ganança, M. M. - Ver. Bras. 2006 - researchgate. Net.

LOPES, K. T; Costa, D.F; Santos, L.F; Castro, D.P.- Ver. Bras. 2009 – SciELO Brasil.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria n.258, de 19 de outubro de 2006. **Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**[Internet]. Brasília; 2006[citado 2011 maio 17]. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/2528%20aprova%20a%20politica%20nacional%20de%20saude%20de%20pessoa%20idosa.pdf>. Acessado em 18 dezembro 2016.

SANTOS, Silvana Sidney Costa; Silva, Marília Egues da; Pinho, Leandro Barbosa de; Gautério, Daiane Porto; Pelzer, Marlene Teda; Silveira, Rosemary Silva da. Ver. Esc. Enferm. USP; 46(5):1227-1236, out. 2012. tab. **Riscos de quedas em idosos revisão integrativa pelo diagnóstico da North American Nursing Diagonisis Association.** Artigo em Português/LILACS/ID:lil-658180

PORTAL REGIONAL DA BVS-Biblioteca Virtual em Saúde .Acessado em 19 de dezembro 2016.

L.MANN,J.F. Kleinpaul, C.B.Mota e S.G.Santos **Equilíbrio corporal e exercícios físicos: uma revisão sistemática** Motriz, Rio Claro,v.15,n.3,p.713-722,jil./set.2009.