



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



**Márcio do Nascimento Junior
Thiago Ussier Ribeiro**

Benefícios dos Exercícios Funcionais para Idosos

**Pindamonhangaba - SP
2023**

Márcio do Nascimento Junior Thiago Ussier Ribeiro

Benefícios dos Exercícios Funcionais para Idosos

Trabalho de Conclusão de curso apresentado
como parte dos requisitos para obtenção do
Diploma de pelo curso de Educação Física do
Centro Universitário Funvic
Orientador: Prof. Roberto Costa

Pindamonhangaba - SP

2023

Junior, Marcio do Nascimento, Ribeiro, Thiago Ussier.

Benefícios dos Exercícios Funcionais para Idoso / Marcio do Nascimento
Junior; Thiago Ussier Ribeiro /Pindamonhangaba-SP : Centro Universitário
FUNVIC, 2023

(Numero de folhas) > “n°10f.”

(Graduação de Educação Física) UniFUNVIC-SP.

Orientador:Prof. Roberto Costa

I Idosos. 2 Exercícios Funcionais

I Benefícios dos Exercícios Funcionais para Idosos II Márcio do Nascimento
Junior; Thiago Ussier Ribeiro.

Este trabalho foi escrito na forma de artigo científico a ser submetido à Revista Eletrônica de Ciências Humanas, cujas normas estão em anexo.

<https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd11/about/submissions#authorGuidelines>

OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA IDOSOS

THE BENEFITS OF FUNCTIONAL EXERCISES FOR ELDERLY PEOPLE

Marcio do Nascimento Junior¹, Thiago Ussier Ribeiro^{1*}, Roberto Costa Rocha¹

¹ UniFUNVIC – centro universitário FUNVIC, Pindamonhangaba-SP

*Correspondência: thiago.ussier@hotmail.com

RESUMO

Buscamos nesse artigo comprovar que os exercícios funcionais são a melhor forma de manter a longevidade dos idosos. Após uma pesquisa sobre métodos diferentes dos tradicionais, chegamos até o exercício funcional, uma vertente que vem crescendo a cada dia que passa, modalidade essa que trabalha todas as dez capacidades físicas desenvolvidas pelos seres humanos. Damos ênfase à amostra idosa por ser um assunto atualmente muito comentado em nossos ambientes de faculdade e estágio, um mercado em expansão. Entender essa população abre um grande leque para nosso futuro profissional. A partir disso definimos como objetivo comprovar que sim, os exercícios funcionais são a melhor saída para os idosos com uma revisão bibliográfica a partir dos vários artigos encontrados a partir de 2022. Com nossos resultados, utilizando como base um modelo de pesquisa de Rikli e Jones, podemos comprovar que são os melhores exercícios para serem passados aos idosos e com os artigos citados nesta pesquisa podemos comprovar isso.

Palavras-chave: Exercícios funcionais. Idosos. Capacidade física. Qualidade de vida.

ABSTRACT

In this article, we seek to prove that functional exercises are the best way to maintain longevity in the elderly. After researching different methods than the traditional ones, we arrived at functional exercise, an aspect that is growing with each passing day, a modality that works on all ten physical capabilities developed by human beings. We emphasized the elderly sample because it is a topic that is currently very talked about in our college and internship environments, an expanding market. Understanding this population opens up a wide range of possibilities for our professional future. From this, we set the objective of proving that yes, functional exercises are the best solution for the elderly with a bibliographical review based on the various articles found from 2022 onwards. With our results, using as a basis a research model by Rikli and Jones we can prove that they are the best exercises to teach the elderly and with the articles cited in this research we can prove this.

Keywords: Functional exercises. Elderly. Physical capacity. Quality of life.

INTRODUÇÃO

Nessa pesquisa, após uma observação sobre a dificuldade de encontrarmos métodos diferentes dos tradicionais para um condicionamento físico amplo e completo, investigamos uma forma diferente de abordar o condicionamento, buscamos um método que nos proporcione trabalhar as dez

capacidades físicas desenvolvidas pelos seres humanos – resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão – de forma simples, porém, se bem aplicada, capaz de nos trazer bons e ótimos resultados.

Fazendo revisões de literatura sobre artigos de pesquisadores que colocam a prova essa metodologia comparando-a com a tradicional, temos como objetivo entender os prós e os contras, compará-los e chegarmos a uma conclusão sobre o benefício desses modelos de treinamento. Durante nosso processo de pesquisa, decidimos dar ênfase à amostra idosa, artigos mais completos e explicativos foram feitos a partir desse público.

Vamos nos aprofundar em autores e artigos que falam sobre o treinamento funcional. Apesar de ser um método pouco discutido, pesquisado e com poucas comprovações científicas, podemos, empiricamente, chegar a uma resolução de seus benefícios ou de seus possíveis malefícios à saúde. O objetivo dessa pesquisa é apresentar os exercícios funcionais como uma possibilidade para idoso se exercitar e ter mais longevidade e qualidade de vida.

OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA IDOSOS

Para fins de entendimento, vale ressaltar que após uma busca completa, chegamos em um público que teve nossa atenção, idosos, encontramos nesse público artigos mais completos para serem comparados neste artigo. Como base de desenvolvimento foi utilizada a bateria de testes STF ou Teste de Aptidão Física para Idosos (TAFI), esse método foi apresentado para idosos norte-americanos de 60 a 94 anos (RIKLI, JONES; 1999) e passou a entrar em vigor no Brasil para o público idoso de 60 a 69 anos (MAZO, PETREÇA, SANDRESCHI, BENEDETTI; 2015)

Além de ser verificado nível de dor seguindo o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares de Dor e a Escala Visual Analógica da Dor.

O primeiro artigo que será colocado em evidência aqui, teve como base, idosas de 61 a 69 anos, desse grupo, ao final do processo, 15 foram testados com o Treinamento Funcional e 13 foram utilizadas como Grupo Controle e concluíram todo o processo de pesquisa (durante o processo algumas amostras foram desistindo por razões pessoais) (MAZO, PETREÇA, SANDRESCHI, BENEDETTI; 2015).

O treinamento funcional (TF), foi aplicado por 12 semanas, sendo administrado com 36 aulas, cada uma com 50 minutos de duração (aquecimento, parte específica e volta a calma) e o GC (grupo controle) foi composto por idosas que não realizaram nenhum tipo de atividade física monitorada.

Algumas capacidades físicas desenvolvidas pelos seres humanos foram utilizadas (dor, flexibilidade, resistência muscular, agilidade e capacidade aeróbica).

Podemos observar que o TF obteve uma melhora significativa em vários aspectos estudados pelo artigo. Dor (-50%), flexibilidade (+150%) e resistência inferior (+50%) são os que mais se destacam (MAZO, PETREÇA, SANDRESCHI, BENEDETTI; 2015).

Seguindo com o pensamento de que a população idosa, naturalmente, perde inúmeras capacidades físicas durante a vida devido ao processo natural de envelhecimento (Um processo chamado sarcopenia é muito comum, que é a redução significativa do número e tamanho das fibras musculares, principalmente as fibras que englobam o tipo II, crescimento da quantidade de tecidos não contráteis, perda de capacidade motora, entre outras decréscimos a saúde.). O exercício funcional vem se definindo como um novo modelo de trabalhar a força utilizando o próprio peso corporal, sendo capaz de melhorar as capacidades de equilíbrio, força, flexibilidade, coordenação, etc. Ainda nessa linha ele é um exercício seguro e multiarticular, coisas que são imprescindíveis para os idosos, sendo o mesmo exercício funcional capaz de dar ao seu praticante uma saúde e condicionamento geral, com base em levantamentos empíricos.

Foram encontradas grande perdas ($P > 0,05$) na gordura do tronco, corporal e massa corporal, isso com apenas oito semanas de Treinamento Funcional – público: mulheres idosas (>60 anos) (NEVES; 2014). Pode-se de constatar aumentos significativos na área total do quadríceps, com alta densidade muscular e baixa concentração de gorduras (>90 anos). Ainda que reduções na força muscular estejam diretamente proporcionais a perda de massa muscular tipo II, existem alguns fatores extras que podem contribuir com essa modificação, tais como a redução na absorção de cálcio. O exercício funcional oferece uma ótima resposta neuroendócrina positiva, com sua capacidade de recrutar um número elevado de unidades motoras aumentando a disponibilidade energética intramuscular (CARDORE; 2017). Foi possível concluir um aumento maior na capacidade funcional (utilizando como base as tarefas do dia a dia) em idosos que fizeram atividades funcionais comparado a idosos que fizeram atividades convencionais. (VREED; 2012)

Outro resultado similar aos já citado é um estudo que durou aproximadamente 6 semanas, onde idosas com deficiência realizaram exercícios específicos para seus respectivos dia a dia e/ou exercícios de força com elásticos. Os cientistas puderam observar que ambos os grupos obtiveram um ganho de força em membros inferiores, contudo, o grupo que realizou treinos funcionais obteve um maior torque máximo no joelho além de melhorar o equilíbrio dinâmico e a coordenação ao executar tarefas do dia a dia.

Perdas significativas na potência com o avanço da idade dizem ser esta, possivelmente, a maior variável preditora de limitações funcionais. A potência está associada com o equilíbrio e a dificuldade

de manter uma postura adequada, podendo auxiliar na diminuição de quedas que, conseqüentemente, interferem na quantidade de fraturas acometidas pelo público idoso (KREBS; 2010). Outro fato também observado foram as relações positivas e significantes na potência de membros inferiores relacionados a exercícios funcionais como se sentar e levantar, caminhar e subir escadas em 13 homens e mulheres com 90 anos ou mais. A perda da capacidade de resistência cardiorrespiratória está relacionada à atenuação do débito cardíaco máximo. Isso é provocado pela redução do volume sistólico e frequência cardíaca máxima (BASSEY; 2014).

Corroboram as pesquisas onde ambas chegaram a uma melhoria de aproximadamente 7,2% na resistência cardiorrespiratória em idosos de 58 a 78 anos, os dois grupos foram igualmente submetidos a 12 semanas de treinamento funcional específico para idosos (WHITEHURST; 2009 E MILTON; 2012).

Estando diretamente relacionado com a potência, o equilíbrio é um fator importantíssimo para a diminuição de quedas e possíveis fraturas em idosos. Exercícios funcionais, por serem mais dinâmicos, ativam e exercitam músculos paravertebrais que estão relacionados a potência e equilíbrio. (ANDRADES e SALDANHA, 2012). Resultados parecidos quando comparado o equilíbrio em específico. Estudos feitos com idosos de 58 a 78 anos durante aproximadamente 4 semanas chegaram a resultados de 13% na ordem de melhora do equilíbrio desses idosos (WHITEHURST; 2009 E MILTON; 2012).

A flexibilidade tem um impacto significativo no dia a dia, permitindo que realizem tarefas diárias com mais facilidade, e a redução do risco de lesões, contribuindo para um estilo de vida mais ativo e seguro. Por outro lado, a perda de flexibilidade traz desafios, como a restrição na mobilidade, tornando os movimentos mais difíceis devido à falta de elasticidade nos tecidos, incluindo quedas e lesões musculares ou articulares

Finalmente, mostra que o aumento da flexibilidade em 14% em idosos com um programa de circuito composto com apenas exercícios funcionais com duração de 12 semanas. Tendo um resultado positivo que exercícios funcionais podem melhorar a flexibilidade e a mobilidade articular dos idosos. (WHITEHURST; 2009).

CONCLUSÃO

Com base na revisão dos estudos, o exercício funcional beneficia significativamente os idosos. Ele reduz a dor, aumenta a flexibilidade, resistência muscular, agilidade e equilíbrio, melhora a saúde cardiovascular e potência muscular, contribuindo para a qualidade de vida. Esses

benefícios são essenciais, uma vez que os idosos geralmente enfrentam perda de capacidades físicas com o envelhecimento. O exercício funcional é uma abordagem segura e eficaz. Portanto, essa revisão destaca a importância de considerar o Exercício Funcional como uma estratégia valiosa no cuidado e na promoção da saúde dos idosos.

REFERÊNCIAS

Rikli RE, Jones CJ. **Functional fitness normative scores for community residing older adults, age 60–94.** J Aging Phys Act., v. 7, issue 2, p. 129-161.

Mazo GZ, Petreça DR, Sandreschi PF, Benedetti TRB. **Valores normativos da aptidão física para idosas brasileiras de 60 a 69 anos de idade.** Rev Bras Med Esporte, v. 1, n. 2, p. 1-5, mai/2015.

DA PALMA CORREA, Lucimara, FRASCARELI BENTO, Thiago Paulo, ALVES GUARIGLIA, Débora, FRANCO RODRIGUES, Geisa, SOUZA DE CONTI, Marta Helena. **Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas.** Fisioterapia em Movimento, v. 1, n. 35, p. 1-12. Out/2022.

Pinheiro FA, Tróccoli BT, Carvalho CV. **Validação do questionário nórdico de sintomas osteomusculares como medida de morbidade.** Rev Saúde Pública, v. 3, n. 36, p. 1-6. Mar/2002.

Ciena AP, Gatto R, Pacini VC, Picanço VV, Magno IMN, Loth EA. **Influência da intensidade da dor sobre as respostas nas escalas unidimensionais de mensuração da dor em uma população de idosos e de adultos jovens.** Semina Cienc Biol Saude, v. 29, n. 2, p. 201-12. 2008.

BARBOSA, Vitor Yuri da Silva. **Benefícios da educação física e do treinamento funcional para idosos: uma revisão sistemática,** v. 1, n. 1, p. 5-19. 2023.

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografia da Biblioteca Centro Universitário UniFUNVIC.

Marcio do Nascimento Junior,
Thiago Ussier Ribeiro.
Pindamonhangaba-SP, Novembro de 2023