



# IV SISAMA

SIMPÓSIO DE SAÚDE E MEIO AMBIENTE

06 a 08 de NOVEMBRO

## TREINAMENTO FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 4ª edição, de 06/11/2023 a 08/11/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-072-4

DOI: 10.54265/XYRF8743

**SOUZA; Eduarda Inácio de <sup>1</sup>, VIANNA; Rodrigo de Magalhães <sup>2</sup>**

### RESUMO

**Eduarda Inácio De Souza**

Bacharelado em Educação Física

**Rodrigo de Magalhães Vianna**

Mestrado em Educação Física

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é natural e inevitável, é acompanhado por inúmeras alterações funcionais, fisiológicas, morfológicas e bioquímicas, como a redução da concentração de hormônios anabólicos, diminuição da força, potência e massa muscular, disfunção do sistema de controle postural, o que interfere na capacidade funcional indivíduo. Além disso, há também uma maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes, obesidade e etc (ARAÚJO; FLÓ; MUCHALE, 2010; NAVES, 2012).

Neste estudo, foi definida a pessoa idosa como aquela com 60 anos ou mais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS,1994), o conceito de qualidade de vida compreende vários aspectos associados à saúde física de uma pessoa, como exemplo, ao seu estado psicológico, ao seu nível de dependência, a sua relação social e como ele se sobressai ao ambiente, ou seja, como se vê perante o grupo social no qual está inserido e em relação a objetivos de vida, expectativas.

Apesar do envelhecimento ser influenciado por fatores genéticos, o estilo de vida adotado pelo idoso apresenta um papel significativo sobre este processo que vai acontecendo ao passar dos dias. A inatividade física potencializa danos ao ser humano, tanto jovens, quanto adultos e principalmente entre os idosos. Além das doenças mencionadas acima, os idosos têm todo o seu aspecto social comprometido, devido à redução das relações ou convívio social, o que aumenta o tempo em casa e uma maior taxa de sedentarismo. Essa situação de inatividade contribui para diminuição nos níveis de força muscular, deterioração na mobilidade e na capacidade funcional do indivíduo (NAVES, 2012). Essas condições aumentam o risco de quedas em idosos em sedentarismo, trazendo como consequência perda da independência, o que interfere na capacidade de realizar as atividades do dia-a-dia. (ANSAI *et. al.*, 2014).

O exercício físico pode melhorar a capacidade funcional, melhorar ou controlar doenças crônicas não transmissíveis, favorecendo a socialização, a convivência social, e a melhora no estado geral da saúde do praticante (ANSAI *et al.*, 2014). Com a prática de exercícios físicos de forma regular e orientada, o idoso poderá estar menos propenso a apresentar dependência para cumprir suas atividades diárias e ter uma boa funcionalidade, o que estará ligado diretamente à qualidade da

<sup>1</sup> Faculdade Redentor , eduardamel456@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Redentor , rodrigo.vianna@unirentor.edu.br

vida do idoso (ANSAI *et al.*, 2014).

O estudo de Lustosa (2010) aponta que o treino funcional tem como vantagens os ganhos fisiológicos e uma melhora na qualidade social do indivíduo idoso. O treinamento funcional (TF) pode ser um grande aliado quando trabalhado com a população idosa, visto que é um método que tem objetivo trabalhar força muscular, equilíbrio, agilidade e flexibilidade. Este treinamento na população idosa tem um papel de apresentar novamente ou manter a qualidade de vida, dando ao idoso que participa sua força, mobilidade e equilíbrio para as diversas atividades diárias e eles se tornam mais aptos para as atividades, resultando em menor risco de lesão. O presente trabalho tem como objetivo o estudo dos efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida da população idosa, sendo assim, realizamos uma pesquisa bibliográfica de revisão.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica, revisão narrativa, descritiva e qualitativa. Segundo Almeida (2011), a pesquisa bibliográfica busca relações entre conceitos, características e ideias. Para a busca de trabalhos foi utilizada como fonte de pesquisa, a base de dados Scielo, artigos compreendidos entre os anos de 2017 e 2023, adotando como critérios de inclusão artigos na língua portuguesa que não fossem revisões, e que de acordo com a leitura, na íntegra, estivessem de acordo com o tema. A análise das informações foi realizada por meio de leitura exploratória do material encontrado, em uma abordagem qualitativa. Foram excluídos artigos em duplicidade e que não abordam treinamento funcional, qualidade de vida e idoso logo na primeira etapa de seleção, com leitura de títulos e resumos. O período das buscas ficou compreendido entre fevereiro e maio de 2023. Os descritores de busca foram os termos: treinamento funcional, qualidade de vida e idosos com suas combinações.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Como resultados da busca na base de dados, selecionamos 3 estudos. O fluxo de inclusão e exclusão se deu da seguinte forma: encontrados no total 27 artigos; pela leitura do título selecionamos 15; após a leitura do resumo excluímos 10 trabalhos, e na leitura na íntegra mais 2. Selecionados ao final 3 publicações, apresentados no Quadro 1.

<sup>1</sup> Faculdade Redentor , eduardamel456@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Redentor , rodrigo.vianna@unirentor.edu.br

Quadro 1- Resumo artigos selecionados

Autor (ANO)	Título	Objetivos	Conclusão
SILVA <i>et al</i> (2019)	AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES PRATICANTES DA MODALIDADE DE TREINAMENTO FUNCIONAL	Investigar os efeitos do treinamento funcional sobre a qualidade de vida de mulheres e comparar estes achados ao mesmo desfecho na população feminina sedentária.	Mulheres praticantes de treinamento funcional apresentam uma melhor qualidade de vida quando comparadas a mulheres sedentárias. Portanto, ressalta-se que o treinamento funcional pode ser benéfico para elevar a qualidade de vida da população feminina.
SILVA <i>et al</i> (2022)	YOGA E TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE: IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA	Verificar os efeitos da prática de yoga na capacidade funcional, depressão e qualidade de vida quando comparados com o treinamento funcional.	Força e equilíbrio da capacidade funcional foram estatisticamente significantes para o GTY (i.e. Grupo de treinamento de Yoga), embora que nos demais parâmetros ambos os grupos tenham apresentado melhoras, não demonstrando diferenças estatísticas, os resultados sugerem que a prática de Yoga também pode ser considerada na melhora envolvendo a capacidade funcional e não apenas dos ganhos psicológicos.
DE PAULA SILVA <i>et al</i> (2022)	Qualidade de Vida e Memória em Praticantes de Treinamento Funcional	Identificar e relacionar a qualidade de vida e a memória em praticantes de treinamento funcional.	Quanto maior o tempo de prática de TF, melhores foram os níveis de domínio psicológico e satisfação com o ambiente; e para os indivíduos com maiores níveis de domínio psicológico e ambiente, menor chance de ocorrer falha de memória.

Fonte: autores (2023)

O estudo de SILVA *et al* (2019), objetivou investigar os efeitos do treinamento funcional sobre a qualidade de vida de mulheres e comparar estes achados ao mesmo desfecho na população feminina sedentária. Trata-se de um estudo de delineamento transversal e comparativo. A amostra deste estudo foi constituída por 50 mulheres com idade entre 18 e 45 anos as quais foram divididas em dois grupos: praticantes de treinamento funcional duas vezes por semana há pelo menos três meses e sedentárias. As participantes foram avaliadas através do preenchimento do

<sup>1</sup> Faculdade Redentor , eduardamel456@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Redentor , rodrigo.vianna@unirentor.edu.br

inventário SF-36 (questionário validado para avaliar a Qualidade de Vida) (KRABBE, VARGAS, 2014).

Os autores apresentaram como resultados que as mulheres do grupo treinamento funcional apresentavam uma qualidade de vida superior àquelas do grupo sedentarismo exceto no domínio aspectos emocionais (SILVA *et al*, 2019). Ainda, ao avaliar os oito domínios que evidenciam o estado da qualidade de vida de cada participante dos grupos, pode-se observar que o grupo de TF obteve maior pontuação nos domínios avaliados através da escala SF-36 comparado ao grupo sedentarismo.

Krabbe e Vargas (2014), corroboram com os achados, onde afirmam que, ao comparar a qualidade de vida entre um grupo de mulheres praticantes de treinamento funcional à um grupo de mulheres sedentárias, a população praticante terá superioridade em todos os domínios avaliados. De Paula Silva *et al* (2022), evidenciam também que a correlação entre qualidade de vida e treinamento funcional, que quanto maior o tempo de prática, melhores são os níveis de domínio psicológico, satisfação com o ambiente, domínio psicológico e a satisfação com as relações sociais.

No segundo estudo, SILVA *et al* (2022), o objetivo foi verificar os efeitos da prática de Yoga na capacidade funcional, depressão e qualidade de vida quando comparados com o Treinamento Funcional. Participaram do estudo 7 indivíduos com idade de  $\geq 60$  anos, classificados como sedentários ou irregularmente ativos de acordo com o International Physical Activity Questionnaire – versão curta (IPAQ-SV), sem comprometimentos neurológicos. Foram divididos aleatoriamente em Grupo Treinamento Funcional (GTF) e Grupo Treinamento com Yoga (GTY) para a realização das intervenções durante 6 semanas de treinamento. A capacidade funcional foi avaliada por meio do Senior Fitness Test através da força de membro inferior (Teste de levantar da cadeira) e membro superior (Teste de rosca unilateral), equilíbrio e coordenação (Time Up and Go -TUG), flexibilidade (Teste sentar e alcançar na cadeira). O TF realizado para o grupo de treinamento funcional (GTF) foram sessões em que o objetivo foi trazer atividades comuns no cotidiano dos indivíduos envolvendo força, potência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, tornando um interessante auxílio nas atividades de vida diária (AVD).

O protocolo de treinamento foi desenvolvido para 6 semanas, sendo 4 com a intervenção do treinamento funcional e 2 semanas para a avaliação (i.e. primeira e última semana do protocolo). As sessões ocorreram de 2 a 3 vezes semanais, de maneira coletiva, com cerca de 1 hora de duração cada (ACSM, 2009), totalizando 12 sessões. Para a manutenção da intensidade de treino, foi utilizada a Escala de Percepção de Esforço adaptada por Borg, Percepção Subjetiva de Esforço (PSE). Em relação a Yoga o protocolo de treinamento foi desenvolvido para 6 semanas, sendo 4 com a intervenção do treinamento funcional e 2 semanas para a avaliação (i.e. primeira e última semana do protocolo). As sessões ocorreram de 2 a 3 vezes semanais, de maneira coletiva, com cerca de 1 hora de duração cada (ACSM, 2009), totalizando 12 sessões. Como forma de controle da intensidade de treino, também foi utilizado a Escala de Percepção de Esforço adaptada por Borg após as sessões. No quesito Depressão foi aplicado Geriatric Depression Scale (GDS-15) versão simplificada. A GDS-15 é um dos instrumentos mais utilizados para o rastreamento de depressão em idosos. Para Qualidade de Vida foi aplicado o questionário World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref) (SILVA *et al*, 2022).

Os autores apresentaram como resultados que todos os avaliados melhoram sua avaliação em relação a capacidade funcional flexibilidade e que o grupo GTY apresentou melhores resultados em relação ao equilíbrio. Em relação à depressão, ambos os grupos melhoraram de um quadro depressivo leve para normal. Não foi evidenciado diferenças significativas relacionadas à qualidade de vida. Em relação a força de membros inferiores e superiores, os grupos apresentaram melhorias mesmo em alguns casos não sendo significativas, GTY, apresentou melhores resultados.

Govindaraj (2021) sugere que por conta da utilização de posturas com apoio da mão no chão, estimule as musculaturas responsáveis pela estabilização escapular e fortalecimento do ombro e braço, algo que foi percebido também nesse estudo durante as intervenções.

SILVA *et al* (2022), concluiu que os parâmetros de força e equilíbrio da capacidade funcional foram estatisticamente significativos para o GTY (i.e. Grupo de treinamento de Yoga), embora que

<sup>1</sup> Faculdade Redentor, eduardamel456@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Redentor, rodrigo.vianna@unirentor.edu.br

nos demais parâmetros ambos os grupos tenham apresentado melhoras, sugerindo que a prática de Yoga também pode ser considerada na melhora envolvendo a capacidade funcional e não apenas dos ganhos psicológicos. O terceiro trabalho selecionado para essa breve revisão, Silva *et al* (2022), apresentou como objetivo da pesquisa identificar e relacionar a qualidade de vida e a memória em praticantes de treinamento funcional. A amostra foi composta de 41 pessoas com praticantes de exercício funcional. A pesquisa ocorreu de forma online, com aplicação de 3 questionários anamnese, Whoqol-bref e Prospective and Retrospective Memory Questionnaire. Como resultados constatou-se que quanto maior o tempo de prática, melhores foram os níveis de domínio psicológico e satisfação com o ambiente, quanto maior o domínio, melhor foram os níveis de domínio psicológico (SILVA *et al* 2022). O estudo concluiu que quanto maior o tempo de prática de TF, melhores foram os níveis de domínio psicológico e satisfação com o ambiente; e para os indivíduos com maiores níveis de domínio psicológico e ambiente, menor chance de ocorrer falha de memória.

Silva- Grigoletto, Brito e Heredia, (2015), em seu estudo, concluiu que a prescrição desse método de treino deve ser adequado de acordo com o objetivo e individualidade do aluno, e aborda a importância de praticar o (TF), independentemente da idade, pois a prática de exercícios traz melhoria na qualidade de vida dos indivíduos, resultados esses que corroboram com o presente estudo, tornando a prática do treinamento funcional importante na qualidade de vida.

Guedes (2016), em estudo com idosas, avaliou os efeitos de um programa de treinamento e concluiu que o envelhecimento traz várias modificações, mas com a prática de exercícios físicos, incluindo o treinamento funcional, podem ser amenizadas e até mesmo modificadas, e a prática adequada desse método de treino contribuiu para as idosas na realização das diversas tarefas da vida diária, na preservação de um estilo de vida independente em seu ambiente, proporcionando maior satisfação para si, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

Para compreender melhor os artigos selecionados, em primeiro lugar listou-se cada um deles descrevendo todos os autores, ano, objetivos e principais considerações finais. Posteriormente foi realizada uma leitura na íntegra dos artigos para organizar o processo de análise dos principais conteúdos dos mesmos a fim de responder aos objetivos deste trabalho. Tendo em vista as condições analisadas, o protocolo de treinamento funcional aplicado mostrou-se eficaz na melhora da agilidade/equilíbrio dinâmico, funcionalidade global e capacidade cardiorrespiratória. A presente investigação mostra que um programa de treinamento físico pensado para estimular os diversos sistemas que promovem benefícios à saúde do idoso deve focar no aprimoramento dos componentes da aptidão física em padrões de movimento comumente utilizados nas atividades da vida diária e realizados a máxima velocidade concêntrica, respeitando critérios de segurança e funcionalidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. de S. Elaboração de projeto, TCC, dissertação e tese: uma abordagem simples, prática e objetiva. São Paulo: Atlas, 2011.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2009.

ANSAI, J. H. et al. Revisão de dois instrumentos clínicos de avaliação para prever risco de quedas em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, n. 1, p. 177-189, 2014.

ARAÚJO, M. L. M. DE; FLÓ, C. M.; MUCHALE, S. M. Efeitos dos exercícios resistidos sobre o equilíbrio e a funcionalidade de idosos saudáveis: artigo de atualização. *Fisioterapia e Pesquisa*, v.

<sup>1</sup> Faculdade Redentor, eduardamel456@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Redentor, rodrigo.vianna@unirentor.edu.br

DA SILVA, F. R.; DE QUEIROZ, J. H. M.; ALMEIDA, J. R. DE S.; COELHO, B. A. L.; BARRETO, K. L.; CERDEIRA, D. DE Q. Análise comparativa da qualidade de vida em mulheres sedentárias e praticantes da modalidade de treinamento funcional. RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 87, p. 1262-1269, 3 maio 2019.

GOVINDARAJ R; KARMANI S; VARMBALLY S; GANGADHAR BN. Yoga and Physical exercise - a review and comparison. International Review of Psychiatry [online] 2016.

GUEDES, J. M. et al. Efeitos do treinamento combinado sobre a força, resistência e potência aeróbica em idosas. Rev. Bras. de Med. do Esp., v. 22, p. 480-484, 2016.

KRABBE, S.; VARGAS, A. C. Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde. Vol. 17. p. 193-204. 2014.

LUSTOSA, L. P. et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. Fisioterapia e Pesquisa, v. 17, n. 2, p. 153-156, 2010.

SILVA, B. F. de PAULA. .; SÃO BERNARDO, M. A. de .; MARIANO, S. M. F. .; VENÂNCIO, P. E. M. Qualidade de vida e memória em praticantes de treinamento funcional. Conjecturas, [S. l.], v. 22, n. 10, p. 184-192, 2022. Disponível em: <https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/1541>. Acesso em: 29 jun. 2023.

SILVA, M. B. P., CAMPOS, I., SANTOS, S., TEIXEIRA, R., THAIS, T., PEREIRA, S. AND PAULO, S. (2022). YOGA E TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE: IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA. [online] Available at: <https://repositorio.udf.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4227/1/Yoga%20e%20treinamento%20funcional.pdf> [Accessed 29 Jun. 2023].

SILVA-GRIGOLETTO, M.E.; BRITO, C. J.; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para quem e para quem?. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2015.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos, Qualidade de vida, Treinamento funcional

<sup>1</sup> Faculdade Redentor , eduardamel456@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Redentor , rodrigo.vianna@unirentor.edu.br