



A CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO ESTILO DE VIDA DE MULHERES IDOSAS NO PERÍODO PANDÊMICO DA COVID-19

Danielly Medeiros de Vasconcelos¹
Isolda da Silva Sousa²
Bruno Darlan Paulino Brandão³
Regimênia Maria Braga de Carvalho⁴
Rosiméria Maria Braga de Carvalho⁵

RESUMO

Essa pesquisa analisou a contribuição da prática do treinamento funcional no estilo de vida de mulheres idosas no período pandêmico da COVID-19. A amostra foi composta por 30 mulheres praticantes do treinamento funcional por no mínimo 3 meses, com idade igual ou maior há 60 anos. Para coleta de dados foi utilizada a plataforma online Google Forms® (GF) com um questionário composto de 22 questões inspirado nos estudos de NAHAS (2012) adaptado pelo autor. Esse questionário obteve informações afim de identificar o perfil do estilo de vida das entrevistadas. Sendo assim, dentre os principais achados do estudo estão: 1) a adoção da prática do Treinamento Funcional, influenciou na incorporação de hábitos mais saudáveis relacionados à alimentação, ingestão de água entre outros aspectos que simultaneamente ocasionou melhoras quanto à qualidade do sono, e o controle do estresse; 2) a maioria das entrevistadas (80%) julgam que o principal benefício da prática do exercício físico é a melhora da saúde e condicionamento físico e (75,5%) classificam seu estado de saúde atual como excelente. Conclui-se que ocorreram mudanças consideráveis de alguns hábitos após a prática do Treinamento Funcional no período pandêmico da COVID-19, o que impacta positivamente no estilo de vida das mulheres idosas e infere que essas mudanças estão atreladas à prática de Exercícios Físicos. Tais mudanças podem ser explicadas pelo fato de que a sociedade moderna tem como principal característica a preocupação com a saúde, e diante de tantas perdas vivenciadas durante a pandemia.

Palavras-chave: Covid-19, Estilo de vida, Atividade física, Realize, Treinamento funcional.

¹Graduada do Curso de Educação Física do Centro Universitário Unifacisa, danielly.vasconcelos@hotmail.com;

²Graduada pelo Curso de Educação Física da Centro Universitário Unifacisa, isolda.s.sousa@gmail.com;

³Graduado pelo Curso de Educação Física da Centro Universitário Unifacisa, professionalbrandao@gmail.com;

⁴Doutora pelo Curso de Educação Física da Universidad Autónoma de Asunción, contatoregimeniacarvalho@gmail.com;

⁵Professora Orientadora: Doutoranda pelo Curso de Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, rosedecarvalho522@hotmail.com.