

TREINAMENTO FUNCIONAL COMO PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA O PÚBLICO IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

João Pedro de Araújo Melo ¹
Luis Daniel Barbosa da Silva ²
Anny Sionara Moura Lima Dantas³

INTRODUÇÃO

Conforme relata a Secretaria de Vigilância Sanitária em Saúde (2013) o Brasil prioriza o incentivo às práticas corporais e de atividade física na Política Nacional de Promoção da Saúde, considerando a importância de serem valorizados os espaços públicos de convivência e de produção de saúde, a inclusão social e o fortalecimento da autonomia do sujeito e o direito ao lazer frente ao contexto da relevância epidemiológica do tema atividade física

O Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física é um programa de extensão da Universidade Estadual da Paraíba, campus I, que tem como objetivo promover práticas de atividade física para as comunidades circunvizinhas ao campus. O projeto cumpre um papel de grande relevância a sociedade, visto que contribui para formação acadêmica dos profissionais de educação física, proporcionando a vivência prática dos discentes na prescrição e acompanhamento de programas de treinamento, além de proporcionar a população a prática de atividade física por meio de diversas modalidades, afim de proporcionar qualidade de vida e auxiliar na manutenção da saúde dos participantes.

Referente a modalidade treinamento funcional, as atividades se estenderam no período de aproximadamente 3 meses, de 27 de agosto a 5 de dezembro no ano de 2019. Durante esse período, o projeto desenvolveu suas atividades com 25 alunos, de faixa etária de 55 a 76 anos. As aulas aconteceram durante o decorrer da semana nos dias de terça-feira e quinta-feira, no período matutino no horário de 07:30h a 09:30h, sendo subdividido em duas turmas, cada

¹ Graduando do curso de Educação Física- Bacharelado pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, joapedroamelo00@gmail.com.

² Graduando do curso de Educação Física- Bacharelado pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, ld82405@gmail.com.

³ Professor orientador: Mestre, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, annysionara@servidor.uepb.edu.br.

Relato condizente ao projeto de extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, pertencente a instituição Universidade Estadual da Paraíba.



uma com 60 minutos de aula, assim, a primeira turma ocupava o período de 07:30h a 08:30h e segunda de 08:30h a 09:30h. As aulas do treinamento funcional visam otimizar as capacidades físicas, gestos e funções com finalidade de prevenir e recuperar lesões, por meio de técnicas do treinamento físico, a fim de promover repercussões fisiológicas positivas que possam proporcionar, de modo geral, melhora na aptidão física dos participantes.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Inicialmente os alunos são submetidos a uma pequena anamnese, visando coletar informações quanto ao seu quadro de saúde, sobre a existência de doenças, mensurar o nível de atividade física que essas pessoas já praticavam e possível uso de medicamentos. Foi feita uma avaliação antropométrica dos alunos visando coletar dados para basear a prescrição do treinamento.

Nossas atividades têm como objetivo trabalhar as principais valências físicas dos participantes: força, resistência e velocidade. Para desenvolver essas valências foram utilizados exercícios de locomoção, mudança de nível, movimentos de empurrar e puxar, rotação, pliometria e calistenia. As estratégias para o desenvolvimento destas capacidades se fundamentam na execução de exercícios que utilizam instrumentos e equipamentos de baixo custo e fácil manipulação como: cones, chapêus chinês, escadadas de agilidade, steps, corda naval, arcos, bolas de basquete e bolas de pilates. Para se ter um menor risco de complicações decorrentes da prática de exercícios físicos, as atividades são de intensidade baixa a moderada, ou seja, próxima à intensidade das atividades físicas diárias, neste sentido, utilizamos alguns parâmetros objetivos e subjetivos para quantificar a intensidade das atividades prescritas ao grupo de alunos.

Reuniões semanais são realizadas com o grupo dos extensionistas envolvidos no programa para tratar de assuntos relativos ao planejamento das atividades e apresentação de trabalhos. Visto que, no presente programa sejam ministradas duas sessões semanais, procura-se diversificar os tipos de exercícios e enfatizar a necessidade dos participantes realizarem atividades físicas nos demais dias da semana.

Nos grupos de alunos é importante enfatizar o respeito às individualidades, em virtude dos alunos serem muito heterogêneos e de risco, porém, isso não impede que os extensionistas cobrem empenho mínimo dentro das limitações de cada um. Informações a respeito de temas como importância da atividade física regular, saúde, qualidade de vida,

Relato condizente ao projeto de extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, pertencente à instituição Universidade Estadual da Paraíba.

nutrição, obesidade e enfermidades são abordadas de forma sistemática com os alunos, para fins de conscientização de mudança de estilo de vida.

REFERENCIAL TEÓRICO

A prática de atividade física se tornou um hábito primordial para a proteção e promoção da saúde nas populações contemporâneas, pois o estilo de vida adotado atualmente inclui o aumento do sedentarismo e de hábitos alimentares inadequados que podem acarretar o excesso de peso e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, afirma a Organização Mundial da Saúde (2004). Sabendo que esse estilo de vida é um fator de risco para as principais causas de morbidade e mortalidade no Brasil e no mundo, é indispensável a prática regular de atividade física como intervenção na saúde populacional.

A manutenção e preservação da capacidade de desempenhar as atividades básicas da vida diária são pontos cruciais para prolongar a autonomia funcional do idoso por maior tempo de vida possível. Nunes *et al.*(2010), relata que a avaliação da capacidade funcional é fundamental para determinar o comprometimento e a necessidade de auxílio para as atividades de manutenção e promoção da própria saúde e de gestão do ambiente domiciliar por parte dos idosos. Identificar em quais pontos a aptidão física do idoso está comprometida, é o primeiro passo para nortear uma boa prescrição de treinamento, baseada na segurança e no conhecimento científico, aplicados no indivíduo da melhor maneira possível. O estudo citado acima ainda ressalta que a dificuldade ou incapacidade do idoso em realizar as atividades básicas e instrumentais de vida diária está associada ao aumento do risco de mortalidade, hospitalização, necessidade de cuidados prolongados e elevado custo para os serviços de saúde.

A promoção da atividade física a esse público se faz de extrema importância. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a atividade física regular traz benefícios significativos para a saúde, reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer, ajuda a controlar o peso e contribui para o bem-estar mental, o que é benéfico visto que, o envelhecimento acarreta negativas modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas (FERREIRA *et al*, 2010), que determinam a perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, sendo considerado um processo dinâmico e progressivo de perda de capacidade funcional.

Relato condizente ao projeto de extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, pertencente a instituição Universidade Estadual da Paraíba.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante todo o período que o projeto ofereceu atividade física para os idosos, procurou-se avaliar a sua efetividade de forma qualitativa e quantitativa. Foram feitas indagações aos alunos ao decorrer das aulas, e com base nas respostas e na aderência dos participantes, é possível afirmar que se obteve melhoras no estado de ânimo, alívio de dores, aumento na autonomia e independência para realização de atividades diárias, que resulta diretamente na melhora da qualidade de vida ligada a parâmetros da saúde. As repercussões positivas nas variáveis antropométricas de Índice de Massa Corpórea (IMC) e de composição corporal, não ficaram evidentes, possivelmente pelo pouco tempo de intervenção e a frequência semanal de apenas dois dias na semana.

Embora a eficácia da atividade física na prevenção e tratamento das doenças crônicas em idosos tenha bases sólidas na literatura, estabelecer sua efetividade e eficiência é uma tarefa difícil de ser alcançada, porém, as aulas tem apresentado indícios de efetividade a partir dos resultados qualitativos que concordam com relatos de estudos experimentais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, entende-se que o envelhecimento saudável ocorre em um contexto com diversas variáveis e entre elas a atividade física regular possui grande relevância, visto que, apesar do aumento da expectativa de vida mundial, é primordial considerar também as condições do envelhecimento, havendo profunda correlação entre manter o corpo em movimento e saúde. Portanto, com a intervenção da prática de atividade física por meio do treinamento funcional, constatou-se a melhoria nas valências trabalhadas dentro dos exercícios, os praticantes demonstraram uma melhora no estado de ânimo, alívio de dores, aumento na autonomia, que acarreta diretamente na melhora da qualidade de vida.

A implantação e oferecimento de programas de intervenção que venham oportunizar o acesso de grupos populacionais menos favorecidos e com menores chances de praticar atividades físicas, é uma estratégia que poderá minimizar os efeitos negativos provenientes de doenças degenerativas em indivíduos que tradicionalmente são mais afetados. Os discentes associados ao projeto de extensão estão cientes das dificuldades

encontradas, e ao mesmo tempo reconhecem a importância da proposta, que se baseia na formação de novos profissionais e que a melhoria da saúde populacional depende da adequada formação que os alunos universitários vão possuir, ao decorrer do curso.

Palavras-chave: Idosos, Treinamento funcional, Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Organização Mundial da Saúde (OMS) . **Global strategy on diet, physical activity and health**. [57th World Health Assembly]. Geneva, 2004.

NUNES, D.P. *et al.* **Capacidade funcional, condições socioeconômicas e de saúde de idosos atendidos por equipes de Saúde da Família de Goiânia (GO, Brasil)**. Ciênc. saúde coletiva. vol.15.no 6. Rio de Janeiro, 2010.

FERREIRA O.G.L. *et al.* **O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes**. Rev Esc Enferm USP 2010.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária em Saúde. Departamento de Análise de Situação em Saúde. **Avaliação de efetividade de programas de educação física no Brasil**. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária em Saúde. Departamento de Análise de Situação em Saúde. Brasília, 2013. Disponível em : http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/avaliacao_efetividade_programas_atividade_fisica.pdf. Acesso em: 15 de out.2020.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Physical activity**. Geneva, 2020. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/physical-activity#>. Acesso em: 15 de out.2020.