

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM CIRCUITO: UMA FERRAMENTA PARA A QUALIDADE DE VIDA EM UM GRUPO DE IDOSAS

**LUCAS LANDO DE MOURA¹
BERNARDETE MARIA BACKES²**

RESUMO

O estudo sobre os benefícios do treinamento funcional em circuito: uma ferramenta para a qualidade de vida em um grupo de idosas, teve como objetivos analisar os benefícios alcançados por um grupo de idosas na prática de um programa de exercícios na metodologia de treinamento funcional em circuito para melhora da qualidade de vida, bem como averiguar os efeitos do treinamento funcional em circuito na contribuição para melhorar as capacidades físicas de força, equilíbrio e coordenação motora e verificar se a prática do treinamento funcional em circuito melhora a capacidade funcional da pessoa idosa de realizar as atividades da vida diária (AVDs) e, as tarefas instrumentais da vida diária (AIVD). Enquanto escolha metodológica realizou-se uma pesquisa-ação com abordagem qualitativa dos dados obtidos através dos instrumentos de aplicação do programa de treinamento funcional em circuito com registro no diário de campo e a entrevista semiestruturada com cinco senhoras idosas. A guisa da pesquisa realizada o treinamento funcional em circuito contribuiu de forma positiva trazendo benefícios para a saúde e qualidade de vida das senhoras participantes, melhorando a capacidade de força, no equilíbrio e na coordenação motora, favorecendo a realização sem maiores impasses, as atividades e tarefas instrumentais da vida diária. Nas capacidades funcionais as mudanças foram relacionadas à diminuição de dores no corpo, melhoras em questões posturais, maior capacidade respiratória e regulamentação da pressão arterial, resultados significativos para a promoção da saúde e qualidade de vida, refletindo em um envelhecimento mais ativo e elevando o nível de independência.

Palavras chave: Idosas. Qualidade de vida. Treinamento funcional em circuito.

BENEFITS OF FUNCTIONAL TRAINING IN CIRCUIT: A TOOL FOR THE QUALITY OF LIFE IN A GROUP OF ELDERLY

ABSTRACT

The study on the benefits of functional training in circuit: a tool for quality of life in a group of elderly women, had as objectives to analyze the benefits achieved by a group of elderly women in the practice of an exercise program in the methodology of functional training in

¹ Bacharel em Educação Física – Pela Faculdade de Sinop - FASIPE R. Carine, 11, Res. Florença, Sinop - MT. CEP: 78550-000. Endereço eletrônico: familiamourasnp@hotmail.com Sinop/MT.

² Doutorado em Ciências da Educação pela Universidad Nacional de Cuyo (2014). Pós-graduação em educação cultura e cidadania – UNIJUÍ (2004). Pós-graduação em práticas pedagógicas de supervisão escolar e orientação educacional – UNIC (2007). Graduação em Educação Física pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (1998). Professora da Faculdade FASIPE – Sinop/MT no curso de Educação Física. Professora da EMEB Rodrigo Damasceno - Sinop/ MT. bernardetebackes@hotmail.com

circuit to improve the quality of life, as well as to investigate the effects of functional circuit training on the contribution to improve the physical capacities of strength, balance and motor coordination and to verify if the practice of circuit training improves the functional capacity of the elderly person to perform activities of daily living (ADLs) and the instrumental tasks of daily living (AIVD). As a methodological choice, action research was carried out with a qualitative approach of the data obtained through the application of the functional training program in circuit with registration in the field diary and the semi-structured interview with five elderly women. As result of the research, the functional training in circuit has contributed positively bringing benefits to the health and quality of life of the participating women, improving the capacity of strength, balance and motor coordination, favoring the accomplishment without major impasses, activities and instrumental tasks of daily life. In the functional capacities the changes were related the decrease of pains the body, improvements in posture issues, increased respiratory capacity and regulation of blood pressure, significant results for health promotion and quality of life, reflecting in a more active aging and raising the level of independence.

Keywords: Elderly. Functional training in circuit. Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida durante o processo de envelhecimento em sua temática atual, é referência de atenções, pois parte da população de idosos utiliza seu tempo trabalhando e deixam de praticar exercícios físicos, razões pelas quais podem ocorrer dores relacionadas à má postura, falta de flexibilidade, de equilíbrio, de condicionamento físico entre outros.

Percebe-se que crescem os programas e projetos relacionados a melhorias na promoção de saúde e bem-estar, para a qualidade de vida da população idosa. Entre as propostas destes programas da prática de exercícios físicos, podem-se citar os esportes, danças, caminhadas ou exercícios em circuito, como o treinamento funcional que pode trazer resultados positivos e ser uma estratégia no combate ao sedentarismo.

O envelhecimento saudável não é caracterizado pela ausência de doenças, que por muitas vezes são comuns neste período, mas sim pela capacidade de viver bem e sem limitações. Geralmente, a existência de limitações resulta na dificuldade de execução de tarefas cotidianas, como atividades de vida diárias (AVDs) e atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), fazendo com que os idosos se tornem dependentes do auxílio do próximo para tarefas um tanto quanto simples como sair de casa sozinho, tarefas de autocuidado como tomar banho ou ir ao banheiro, situações que pode desencadear problemas psicológicos pelo fato do idoso se sentir desvalorizado. Portanto, a prática de exercícios físicos para manter ou recuperar a capacidade funcional é importante para todo o ser humano, principalmente para os idosos que adquiram e vivenciam cada vez mais as dificuldades para exercerem as tarefas diárias.

O estudo apresenta-se justificado devido o índice de crescimento do sedentarismo advindo do envelhecimento em nosso país e no mundo, trazendo complicações a qualidade de vida. Acredita-se que o programa de treinamento funcional em circuito possa servir de estímulo para criação do hábito da pratica de exercícios físicos nesta idade, pois além de promover a saúde, pode influenciar na reabilitação de determinadas patologias como diminuição da pressão arterial, diminuição da gordura corporal e o incremento de força e massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Nesse contexto, efetuou-se uma pesquisa com a participação de cinco senhoras idosas e a questão problematizadora envolveu saber quais são os benefícios da prática do treinamento funcional em circuito para a qualidade de vida do idoso, e, como objetivo geral visou-se identificar e analisar os benefícios alcançados pelas idosas na prática de um programa de exercícios de treinamento funcional em circuito para melhora da qualidade de vida. Os objetivos específicos para a contribuição na pesquisa abrangeram conhecer os aspectos pessoais e situacionais das idosas, averiguando os efeitos do treinamento funcional em circuito na contribuição para melhorar as capacidades físicas de força, equilíbrio e coordenação motora influenciando na qualidade de vida das idosas, verificando se a prática do treinamento funcional em circuito melhora a capacidade funcional da pessoa idosa de realizar as atividades da vida diária (AVDs) e, as tarefas instrumentais da vida diária (AIVD).

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O ser humano, o processo de envelhecimento e a velhice

Considera-se importante, distinguir a conceituação de velhice e envelhecimento, onde alguns autores diferenciam os dois termos. Messy (1999, apud SILVA, 2009, p. 16) aborda velhice e envelhecimento como processos distintos, expondo que:

Se o envelhecimento é o tempo da idade que avança, a velhice é o da idade avançada, entenda-se, em direção a morte. No discurso atual, a palavra envelhecimento é quase sempre usada num sentido restritivo e em lugar da velhice. A sinonímia dessas palavras denuncia a denegação de um processo irreversível que diz respeito a todos nós, do recém-nascido ao ancião.

O envelhecimento é um dos fenômenos que mais se evidencia nas sociedades atuais, aonde a população da terceira idade vem aumentando consideravelmente, apontando uma maior expectativa de vida. Segundo Mendes, et al., (2005, p. 423):

No Brasil estima-se que nos próximos 20 anos a população de idosos poderá alcançar e até mesmo ultrapassar a cifra dos 30 milhões de pessoas, o que representará aproximadamente 13% da população. Em 2000, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de pessoas com 60 anos ou mais era de 14.536.029, contra 10.722.705 em 1991. Esse crescimento traz a consciência da existência da velhice como uma questão social. Questão está que pede grande atenção, pois está diretamente relacionada com crise de identidade; mudança de papéis; aposentadoria; perdas diversas e diminuição dos contatos sociais.

A velhice muitas vezes é rotulada na sociedade como um período de limitações e incapacidades, adoecimento, perdas, solidão e dependência, tanto do ponto de vista funcional como também financeiro, e a pessoa idosa pode ser vista como chata, cheia de manias, triste e onerosa. Os estereótipos em relação ao idoso repercutem negativamente sobre a sua autoestima e podem comprometer o desenvolvimento de competências e de suportes internos e externos necessários ao enfrentamento destes e de outros desafios (ALMEIDA; MOCHEL; OLIVEIRA, 2010).

2.2 As decorrências do processo de envelhecimento

A população idosa apresenta características especiais, e, de forma geral, a saúde nutricional está mais fragilizada de modo que estão mais expostos aos riscos de desenvolver deficiências nutricionais e conseqüentemente físicas. Fatores como a renda econômica, a mobilidade física para fazer compras e preparar refeições, problemas de mastigação, uso de prótese dentária, interferem na saúde do idoso. As mudanças fisiológicas que podem estar potencializadas por hábitos e doenças advindos do processo de envelhecimento, tais como explica Santos et al., (2010, p. 335):

- Cognição: diminuição da velocidade em processar novas informações e resgatar informações já consolidadas. Algumas doenças e medicamentos podem exacerbar déficits;
- Sistema cardiorrespiratório: aumento da complacência miocárdica, diminuição do volume de ejeção, diminuição da frequência cardíaca máxima, diminuição do débito cardíaco, tendência a aumento da resistência periférica e aumento da prevalência de hipertensão arterial, sendo que tais alterações diminuem a eficiência do sistema cardíaco em situações de estresse;
- Sistema respiratório: aumento do volume residual, diminuição da complacência e elasticidade pulmonar, diminuição da eficiência dos músculos respiratórios e aumento do trabalho respiratório diminuem a função ventilatória pulmonar;
- Osteomuscular: perda da massa óssea, alterações articulares por desuso ou osteoartrite, sarcopenia (perda de massa muscular) com troca de massa magra por gordura.

Outras alterações como no caminhar, os sistemas visuais, cardiorrespiratório, viscerais, neurológicos e imunológicos, também limitam a interação do idoso com o meio ambiente. Rebelatto (2006, apud ARGENTO, 2010, p.15), relata que “no processo de envelhecimento ocorre à diminuição da capacidade funcional de cada sistema e, com o aparecimento das doenças degenerativas, prevalecem às incapacidades”.

2.3 A inatividade física e seus fatores de risco como consequência

O exercício físico quando trabalhado de forma regular e coeso, é capaz de trazer inúmeros benefícios a saúde do ser humano. A ausência da prática de exercícios físicos aumenta substancialmente a incidência de muitas doenças, como por exemplo, arterial coronariana, infarto do miocárdio, hipertensão arterial, diabetes, câncer, osteoporose entre outras. As evidências mostram que a inatividade física é associada à mortalidade, obesidade, debilidade, dislipidemia, depressão, alterações de humor e principalmente as quedas, fator este muito comum na terceira idade. Lampert et al., (2012, p. 01) explicam que “o sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física do ser humano em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de doenças relacionadas”.

Contudo, no processo de envelhecimento para adotar a prática de exercícios físicos, é imprescindível neste quadro à intervenção de um profissional de Educação Física para agregar qualidade, bem como o incentivo que a curto e longo prazo possa promover qualidade de vida e prevenir doenças advindas do hábito de muitos idosos com a inatividade física. Lampert et al., (2012, p. 42) apontam que “devido ao aumento do número de idosos na população brasileira, surge uma preocupação com a saúde dos mesmos, e sabendo da importância da prática de atividades físicas para reduzir os índices de doenças relacionadas com o sedentarismo”

Civinski; Montibeller; Braz, (2011, p. 167), apontam que os exercícios físicos são fundamentais para a saúde de pessoas idosas, explicando que:

A prática regular de exercícios físicos é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento, o processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo. Hábitos saudáveis como: não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, uma alimentação balanceada, um repouso diário entre 7 a 8 horas, controle do estresse, vida social ativa, entre outros hábitos, irão auxiliar na promoção e na manutenção de uma qualidade de vida.

Em consequência, não adotar a prática de exercícios físicos pode contribuir e ocasionar algumas doenças que são notórias na vida dos idosos, tais como: a perda da força muscular, diminuição da densidade óssea, o aumento da gordura corporal, diminuição hormonal, redução do débito cardíaco, diminuição da função vital dos pulmões, elevação da pressão arterial. “A inatividade física representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados.” (NAHAS 2006, apud, SILVA, 2012 p. 18).

2.4 Os benefícios do exercício físico na qualidade de vida do idoso

A prática de exercícios físicos regulares trazem inúmeros benefícios a qualidade de vida das pessoas idosas, pois, retardam a degeneração natural dos músculos, tendões, ligamentos, ossos e articulações, além de proporcionar músculos mais fortes, articulações flexíveis e manter o equilíbrio e a coordenação motora, permitindo maior mobilidade e independência, bem como atrasando o processo de osteoporose, comum nessa faixa de idade.

Entre os idosos as quedas são muito frequentes, podendo causar contusões sérias, como fraturas do pulso, quadril, dentre outras. Na terceira idade, o exercício físico favorece a saúde e, portanto, promove vários benefícios e dentre esses pode contribuir para reduzir o risco de quedas, pois mantém a flexibilidade das articulações, a força, o equilíbrio e a coordenação motora. Os exercícios de relaxamento e de alongamento se mostram bastante eficazes durante o processo de envelhecimento contribuindo e ajudando a pessoa idosa a se manter flexível, ativo e em boa forma. Raso (2007) elenca benefícios importantes adquiridos com a prática de exercícios físicos, como o aumento do consumo de oxigênio, melhora do controle glicêmico, melhora da queixa de dores, aumento da taxa metabólica basal, decréscimo no trânsito gastrintestinal, melhora do perfil lipídico, incremento da massa magra, melhora da sensibilidade à insulina.

A prática do exercício físico é fundamental, e, dentre os inúmeros benefícios que promovem um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Para Shephard, (2003, apud ARGENTO, 2010, p. 21):

O objetivo da prática de exercícios na terceira idade é preservar ou melhorar a autonomia, bem como minimizar ou retardar os efeitos da idade avançada, além de aumentar a qualidade de vida dos indivíduos. Acrescenta, ainda, que um objetivo muito importante de um programa de exercícios para os idosos é elevar a expectativa ajustada à qualidade de vida destes indivíduos.

Reforça-se que a prática de exercícios físicos torna-se uma intervenção eficiente na qualidade de vida dos idosos, auxiliando no processo de envelhecimento promovendo a independência e autonomia nas atividades do cotidiano. Para a pessoa idosa essa independência é muito importante pelos benefícios concedidos para a saúde, voltados para o seu aspecto social e psicológico (SOUZA, 2017).

2.5 O treinamento funcional – saúde e a qualidade de vida dos idosos

O conceito de qualidade de vida confunde-se com o que se atribui ao sentido de um estilo de vida, as condições e situações de vida. De acordo com Pimenta et al., (2008, apud TAVARES; LOPES, 2015, p.72), não existe uma:

Uniformidade, apesar de discutido por todos. É fundamental, segundo os autores, o entendimento amplo deste conceito da diferenciação entre qualidade de vida e estado de saúde, de acordo com três dimensões principais: saúde mental, função física e função social. Sendo que, para saúde o primordial é a segunda dimensão, enquanto que para a qualidade de vida, incluem-se as três dimensões citadas.

Mediante esse contexto de discussões, sabe-se que a saúde, a qualidade de vida está atrelada a vários aspectos, e que envelhecer é um processo natural, mas isso não significa que não é possível trabalhar as diferentes funções. Para a finalidade de trabalhar a função física, fortalecer os músculos não é preciso ficar horas na academia levantando peso, mas, é fundamental entender a importância da saúde muscular para uma vida ativa e nesse sentido, pode-se focar em um trabalho diferenciado, onde se aponta o treinamento funcional. E, de acordo com Argento, (2010, p. 96), o exercício físico:

através do treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional, através de atividades programadas para as condições do idoso, que possam estimular várias valências, como o desenvolvimento da consciência sinestésica do controle corporal, equilíbrio muscular estático e dinâmico, coordenação motora, diminuindo a incidência de lesão e aumentando a eficiência de movimentos, conhecidos como atividades na vida diária (AVD).

Segundo cálculos estatísticos IBGE (2010), no Brasil, as pessoas vem passando por um processo de envelhecimento no qual causa uma redução das funções do sistema nervoso central (SNC) e periférico que por consequência compromete o sistema neuromuscular, o que leva a perda de força muscular, amplitude de movimentos e equilíbrio, gerando limitações da capacidade funcional. No entanto, o tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular do exercício físico restringe essa alteração.

O treinamento funcional entende-se como um conjunto de vários exercícios que têm como objetivo proporcionar o movimento dos diversos grupos musculares. Por meio de exercícios relacionados às atividades cotidianas ocorre um trabalho corporal mais completo visando uma melhora na capacidade funcional. Segundo Silva et al., (2012, p. 58).

O treinamento funcional consiste em uma proposta diversificada, que através de exercícios específicos, onde se trabalha todos os tipos de movimentos corporais, leva o indivíduo a melhora do desempenho nas tarefas que ele realiza, sejam elas, no esporte, no trabalho, nas tarefas domésticas, no dia-a-dia, nos momentos de lazer.

Um programa de treinamento funcional equilibrado deve conter exercícios aeróbios de baixo impacto, exercícios de fortalecimento muscular e exercícios de equilíbrio e coordenação, visando melhorar o padrão de marcha e reflexos (propriocepção) e com isso diminuir a incidência de quedas (JACOB FILHO, 2006, apud ARGENTO, 2010).

Jesus (2010, apud SILVA, et al., 2012, p. 56) acrescenta alguns dados relevantes que podem ser muito úteis na aplicação de exercícios físicos, através do treinamento funcional.

Este tipo de treinamento quando aplicado de forma correta é muito útil para melhorar/resgatar a capacidade funcional do corpo, estimulando para que as adaptações sejam alcançadas de acordo com as exigências vividas pela pessoa, possibilitando-a uma preparação para execução de movimentos eficientes e assim prevenindo o risco de lesões, devido à melhoria na propriocepção adquirida.

Com a finalidade de promover a saúde, a qualidade de vida da pessoa idosa, o exercício físico, através do treinamento funcional de acordo com Stocco (2017, p. 15)

Pode trazer benefícios para a aptidão física, minimizando as perdas, próprias do processo de envelhecimento, no indivíduo fisicamente ativo, bem como auxiliando o quadro mental, psicológico e social. Afinal a saúde nada mais é que um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade, como notoriamente definido pela Organização mundial da Saúde (OMS). Assim, a participação do idoso em programas de exercício físico regular fornece respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável.

Stocco, (2017) explica que existe uma ampla possibilidade de aplicação dos efeitos deste tipo de treinamento para as atividades do cotidiano, assim é importante que o profissional de Educação Física analise as características das atividades de vida diárias do indivíduo, a fim de propor-lhe um programa de treinamento que potencialize suas demandas e compense possíveis desajustes.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Os tipos de pesquisa utilizada para esse estudo foi a bibliográfica para fundamentar as discussões e análises dos dados com as interlocuções da literatura e à pesquisa-ação, uma vez que, de acordo com Thiollent (2007, p. 14) é uma pesquisa social “com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com a ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e participantes representados da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo e participativo”.

O estudo foi realizado dentro de uma abordagem qualitativa que, como proposto por Minayo e Colaboradores (2001), se preocupa em investigar uma realidade que não pode ser quantificada estatisticamente, trabalhando com um universo de significados, permitindo buscar resultados aprofundados através da averiguação com um determinado número de pessoas, por se tratar de uma pesquisa exploratória e permite o pesquisador ir a campo.

Para a obtenção de dados sobre a problemática e em relação aos objetivos do estudo foi aplicado um programa de treinamento funcional em circuito, o qual foi elaborado em consonância com estudos realizados por Vaisberg; Mello (2010, p. 340), explicando que o “programa de exercícios deve incluir atividades que melhorem a função cardiovascular, os níveis de força, a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio”. Utilizou-se um caderno de

campo, para realizar o registro após a aplicação do treinamento funcional em circuito, que conforme Triviños (1987, p. 154), na “pesquisa qualitativa o registro das informações tende a ser um processo complexo não só pela importância do sujeito e investigador, contudo pela dimensão que os dados podem exigir em suas explicações”.

Para verificar se a prática do treinamento funcional em circuito melhora a capacidade funcional da pessoa idosa de realizar as atividades da vida diária (AVDs) e, as tarefas instrumentais da vida diária (AIVD), foi realizada uma entrevista semiestruturada que de acordo com Ludke e André (1986, p. 34) “a grande vantagem da entrevista sobre outras técnicas é que ela permite a captação imediata e coerente da informação desejada, praticamente com qualquer tipo de informante e sobre os mais variados tópicos”.

Os sujeitos participantes da pesquisa constitui-se de um grupo de cinco senhoras (Margarida, Pérola, Florinda, Violeta e Jasmin) com idade acima dos cinquenta anos, através de um programa de treinamento aplicado três vezes na semana de forma organizada com exercícios específicos, iniciando no dia 20 de Março de 2018 e terminando na data de 13 de Abril de 2018, explicando que o treinamento funcional em circuito tinha como principal característica buscar trabalhar na melhoria nas capacidades físicas de força, equilíbrio e coordenação motora e que seriam aplicados com baterias de exercícios por quatro semanas programados pelo aplicador.

A coleta de dados foi planejada e construída através das vivências e experiências obtidas nas atividades de treinamento funcional em circuito aplicadas, nas entrevistas semiestruturadas com os sujeitos participantes e mediante os estudos das ponderações de diferentes autores que durante o trabalho foram contribuindo com as produções trazendo assim um vasto teor de reflexões e conhecimentos para o tema pressuposto.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Experiências e vivências na aplicação do programa de treinamento funcional em circuito com os sujeitos participantes da pesquisa

O processo de envelhecimento humano causa modificações fisiológicas naturais, e por consequência pode provocar a diminuição de capacidades funcionais do idoso, dificultando principalmente a execução das atividades do dia a dia e a prática regular de exercícios físicos têm a capacidade de diminuir tais efeitos. Entre inúmeras modalidades hoje existentes para a prática de exercícios físicos seja qual for o público alvo existe o treinamento funcional, que de acordo com as leituras realizadas, viu-se que têm como característica principal, reproduzir ações motores que são utilizadas pelo praticante nas atividades diárias (AVDs), favorecendo o aprimoramento de inúmeras valências motoras muito importantes como coordenação motora, força, flexibilidade, equilíbrio e resistência.

Nos exercícios de *força*, de modo geral os sujeitos sentiram dificuldades nos exercícios estabelecidos; Relatavam dificuldades em relação a dores tanto por execuções/movimento, quanto ao tempo de execução de cada exercício. Porém, explicava-se que o mesmo era de suma importância, pois é um fundamento constantemente utilizado nas suas atividades de vida diária e possibilitaria exercer suas tarefas com maior facilidade. Exercícios com bastão e com garrafas pet, todas as senhoras realizaram sem apresentar dificuldades, mesmo que em suas devidas séries independente dos exercícios, as dores musculares comesçassem a aparecer, e, o que chamada atenção nesse exercício para além do empenho, foi o trabalho coletivo, porque a todo o momento uma incentiva a outra para não

desistir. Durante a realização do treinamento funcional, sempre há alguns erros na execução dos exercícios físicos e algumas queixas, mas a importância da prática está ao mesmo tempo, pois, estão avançando e melhorando, podendo-se notar gradativamente esse parâmetro e nesse sentido Scoss, et al., (2013, apud SOUZA, 2013, p. 15) explica que o treinamento funcional, contudo:

Desenvolve melhorias fisiológicas, psicológicas, morfológicas, bioquímicas e funcionais no idoso, que são desenvolvidas através de adaptações produzidas por este treinamento. Além de produzir aumento das variáveis de aptidão física, e consequentemente, maior capacidade funcional em realizar suas atividades diárias, com um aumento da força muscular, potência, resistência, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, condicionamento físico cardiovascular etc, consequentemente, diminuindo o risco de acidentes no cotidiano do idoso. Apresentam também melhoras significativas, nos aspectos psicológicos, como: diminuição da ansiedade e do estresse, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e socialização.

Com o passar da aplicação dos programas de treinamento funcional em circuito, chegando à aplicação de seis aulas, avalia-se que todas as participantes apresentam certa evolução, executando os exercícios com mais facilidade e se queixando até menos de dores musculares, principalmente nos exercícios de elevação dos membros superiores, porém as dores estavam presentes, mas com menor intensidade e o cansaço físico também já não aparentavam tanto. Matsudo (2016, p. 96) explica que:

Um programa de exercícios com peso durante o processo de envelhecimento tem efeitos benéficos importantes não somente na massa e na força muscular, mas também no controle de vários fatores importantes de doenças crônicas não transmissíveis. O efeito benéfico geralmente aparece entre a quarta e oitava semana de treinamento geralmente feito em uma carga 80% da carga máxima, em exercícios que trabalham vários grupos musculares, em duas séries com 8 a 10 repetições e em uma frequência semanal de duas vezes por semana. Estudos demonstram que mesmo que o indivíduo pare de realizar este tipo de exercício a força muscular é mantida em níveis acima dos basais, antes do programa, durante pelo menos 20 até 32 semanas após o término do programa.

O treinamento funcional em circuito para com os exercícios de *equilíbrio*, é um fundamento importante, dado que na terceira idade um dos casos naturais são as quedas. Nos exercícios trabalhados, mesmo com dificuldades que expuseram nos relatos, não só as de cunho unilateral, mas as exigências de amplitude de exercício que apresentavam dificuldades em alguns momentos, exigindo não só equilíbrio, nada obstante o emprego da força para permanecer até o fim de cada série. Em exercícios de equilíbrio, dependendo do tipo como, por exemplo, o “stiff” unilateral que consiste em elevar o tronco à frente em direção à garrafa pet que está no chão, todas demonstravam dificuldades, porém a que mais comentava sobre isso era a participante Florinda, que relatou sobre problemas osteoarticulares, embora, pela participação regular no programa de treinamento funcional em circuito, comentou que na realização das atividades em casa tem notado significativas mudanças, relacionadas ao equilíbrio e no emprego da força. Santarém (2000, apud VENANCIO, 2013, p. 40) coloca que do ponto de vista funcional para a pessoa idosa:

Este fato é de fundamental importância, pois os esforços da vida diária passam a ser mais facilmente superados, exigindo menor grau de esforço muscular e, consequentemente induzindo menores alterações na pressão arterial e na frequência cardíaca, aliado a este fato, pode-se afirmar também que o aumento de força muscular no idoso proporciona espontaneamente, um maior interesse para a prática

de atividades desportivas e de lazer, contribuindo com sua maior participação ativa na comunidade.

Como uma sequência da aplicação de um número maior de treinos, exigia-se mais das participantes, acreditando ser possível pelas melhorias advindas, e, no penúltimo treino, as participantes Margarida e Violeta realizaram as séries com êxito sem apresentar dificuldade de desequilíbrio enquanto as demais em alguns momentos se desequilibravam, mas, fizeram as 3 séries de forma tranquila, e com o empenho nos treinos, demonstram-se imensamente felizes com os resultados.

O fundamento da *coordenação motora*, era o que mais apresentavam dificuldades não só no entendimento dos exercícios, mas na execução. Porém, em se notar melhorias com o tempo das práticas de modo geral, salienta-se que por decorrência da idade, a perfeição não é a resposta, mas sim, o objetivo é conseguir completar os exercícios e principalmente dentro das séries, e isso todo o grupo estava conseguindo, dentro de suas limitações individuais. Em determinado exercício com a utilização de bambolês, todas executaram os exercícios, mas na primeira série erravam nos movimentos de coordenação, pois o exercício consistia em deslocamento lateral nos bambolês, o mesmo trabalhava muito a lateralidade juntamente com a coordenação dos braços e pernas, como a amarelinha tradicional e corrida de frente e volta de costas nos bambolês, todas as participantes sentiram dificuldades, errando nas pisadas, e as ordens dos bambolês, entretanto, mesmo assim terminaram todos os exercícios.

Durante a realização do treinamento funcional, sempre há alguns erros na execução dos exercícios físicos e algumas queixas, mas a importância da prática esta ao mesmo tempo, pois, estão avançando e melhorando, podendo-se notar gradativamente esse parâmetro e nesse sentido Scoss, et al., (2013, apud SOUZA, 2013, p. 15) explica que o treinamento funcional, contudo:

Desenvolve melhorias fisiológicas, psicológicas, morfológicas, bioquímicas e funcionais no idoso, que são desenvolvidas através de adaptações produzidas por este treinamento. Além de produzir aumento das variáveis de aptidão física, e conseqüentemente, maior capacidade funcional em realizar suas atividades diárias, com um aumento da força muscular, potência, resistência, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, condicionamento físico cardiovascular etc, conseqüentemente, diminuindo o risco de acidentes no cotidiano do idoso. Apresentam também melhoras significativas, nos aspectos psicológicos, como: diminuição da ansiedade e do estresse, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e socialização.

Na realização dos exercícios de coordenação motora percebeu-se que a participante Florinda apresentava dificuldades e as socializava com as demais participantes, por exemplo, no exercício que consistia em trote estático com posse do bastão de madeira em direção ao outro lado da quadra em 3 movimentos, em baixo da cintura, frente ao peito e acima dos ombros, trotando e fazendo os movimentos, entretanto, percebia-se que a vontade de terminar o exercício, era grande e persistia, mesmo com erros, continuava até o fim. A participante Jasmin nas últimas voltas desse exercício também cometeu alguns erros, mas em nenhum momento desistiu, e, enquanto isso, as demais que já haviam completado o exercício incentivam-na a não desistir e completar o exercício.

Independente dos exercícios, o espírito coletivo entre a turma era muito grande, que de certa forma auxiliava no andamento das atividades a ponto de superarem dificuldades, lamentações e seguirem realizando o exercício até o fim, para depois avaliar e apontar os erros e persistir em alcançar maior êxito no exercício.

Em todos os exercícios físicos sempre se comentava que os erros não as fazem desistir, e pelo simples fato de estarem ali, já estão alcançando grandes benefícios e resultados que avaliam perceber todos os dias nas atividades que executam em casa. Verderi (2004, apud CALVINHO; LIRA, 2008-2012, p. 09) explica que a atividade física é importante para o envelhecimento, pois:

Além de benefícios funcionais, como a melhora da musculatura, equilíbrio postural, também proporciona para o participante benefício social, pois o reintegra novamente na sociedade e lhe apresenta novas amizades, e também proporcionam benefícios psicológicos, esses que por sua vez melhoram a autoestima do idoso e faz com que ele se sinta estimulado a outras atividades da sua vida.

Finalizando a aplicação do treinamento funcional em circuito foi notório os inúmeros dados positivos, tais como as participantes relatavam melhorias acerca de dores musculares e articulares no corpo que possuíam antes dos treinamentos, questões de força, coordenação e equilíbrio, o quanto foram competentes comprometidas e empenhadas para com a realização dos exercícios, demonstrando avanços no dia a dia, fazendo com que pudessem melhorar sua saúde e qualidade de vida.

4.2 As concepções dos sujeitos participantes dos benefícios do treinamento funcional em circuito na capacidade funcional nas atividades da vida diária (AVDs) e nas tarefas instrumentais da vida diária (AIVD)

Após a aplicação do programa de treinamento funcional em circuito realizou-se uma entrevista semiestruturada para obter as respostas acerca dos resultados e benefícios do programa de treinamento funcional em circuito, sobre capacidade funcional nas atividades da vida diária (AVDs) e nas tarefas instrumentais da vida diária (AIVD) e na qualidade de vida.

658

As participantes da pesquisa expuseram que posteriormente a participação no treinamento funcional em circuito notaram inúmeras melhorias como por exemplo, em relação a dores nos membros superiores e inferiores, questões posturais que antes eram empecilhos em suas atividades, que hoje estão melhor condicionadas para suas atividades domésticas diárias (AVDs) assim como nas tarefas instrumentais da vida diária (AIVD). A participante Jasmim, expos que obteve significante melhora em relação às dores nos braços e pernas; Florinda mencionou que sua coluna a impossibilitava de trabalhar e que após a realização dos exercícios físicos, sentiu grande melhora; Já Margarida, citou que sentia muito cansaço no dia a dia, e hoje isso mudou. E, nessa relação para com os benefícios e aspectos positivos apontados, Monteiro; Evangelista (2012, apud SOUSA, 2013 p. 02) expõem que:

Tem sido recomendado que o idoso pratique atividade física como forma de manter sua funcionalidade. Dentre as atividades mais praticadas, encontram-se a ginástica, caminhada, hidroginástica, dança, dentre outras. Entretanto, na atualidade, uma das alternativas para atingir melhorias na funcionalidade é a utilização do Treinamento Funcional (TF).

Na prática de exercícios físicos regulares, referindo-se à participação no programa de treinamento funcional em circuito relataram portanto, benefícios para com a saúde em relação as dores do corpo, respiração e no caso da pressão arterial. Matsudo (2001) relata sobre a necessidade do estímulo da atividade regular após os cinquenta anos, mesmo que o indivíduo

seja sedentário, visto que a manutenção de atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo tem um impacto real na longevidade.

As melhorias nas capacidades físicas de força, equilíbrio e coordenação motora, as senhoras participantes foram unânimes em suas respostas quanto as valências trabalhadas, principalmente dentro de suas atividades rotineiras. O fundamento de força era o principal a ser trabalho e o mais utilizado em seus afazeres, e como comprovado, em todos os exercícios sempre há o emprego da força, o fundamento foi o que obteve uma significativa melhora na opinião dos sujeitos. Porém os outros fundamentos também tiveram substancial melhoria, porém em menor proporção.

Mediante as respostas, como feedback positivo quanto aos resultados que obteve-se através do programa de treinamento funcional em circuito, coloca-se que dentre todos os fundamentos a que mais apresentavam dificuldades, tanto na execução como na questão da evolução pós treino foi a coordenação motora visto que em algumas situações declaravam possuir dificuldades desde a infância e sustenta-se dizer que os resultados foram menores comparado aos outros fundamentos, porém percebeu-se no decorrer das aulas grande diferença comparando-se ao início do programa de treinamento funcional em circuito aplicado. Neste sentido o treinamento funcional de acordo com Campos; Coraucci Netto, 2004 (apud, GLÉRIA E SANDOVAL; 2011 p. 232), expõe que o treinamento funcional traz “benefícios na propriocepção, força, flexibilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular”.

Mesmo comprovada que a prática de exercícios físicos tem seus inúmeros benefícios, é importante o empenho das idosas tanto nos exercícios físicos e na realização das atividades da vida diária, respeitando seus limites para que ambos se tornem grandes aliados a prevenção de problemas que são normais decorrentes desta faixa de idade.

5. CONCLUSÃO

Os sujeitos participantes da pesquisa demonstraram os benefícios alcançados através da prática do programa de exercícios de treinamento funcional em circuito para a melhora da qualidade vida, analisou-se que a prática proporcionou excelentes condições em melhorar as capacidades funcionais, citando benefícios tais como o aumento de força o que possibilita realizar suas atividades de vida diária sem maiores impasses, bem como melhorias em equilíbrio e coordenação motora, que em consequência acredita-se que diminuem os efeitos naturais do envelhecimento bem como conseguem elevar de forma significativa sua independência em suas atividades cotidianas.

A prática do treinamento funcional em circuito melhorou a capacidade funcional, na realização das atividades da vida diária (AVDs) e, nas tarefas instrumentais da vida diária (AIVD), verificou-se que após começarem a realizar as atividades notaram significativas melhorias em relação a dores e questões posturais do corpo, que antes sentiam muito cansaço sem grande esforço realizado e após as práticas de exercícios físicos aumentaram sua capacidade aeróbica possibilitando trabalhar regularmente sem maiores empecilhos, resultando também em melhores níveis de independência e autonomia para as atividades cotidianas.

O treinamento funcional em circuito traz resultados positivos, a prática do mesmo se sustenta de acordo com as leituras e a realização dessa pesquisa trazendo os benefícios em melhorias de capacidades funcionais, que são importantes no dia a dia das pessoas idosas, embora saibam dos processos naturais do corpo humano, advindos do envelhecimento e que aos poucos as capacidades funcionais vão degradando-se, mas com a pratica do treinamento

funcional em circuito é possível mediar esse processo assim como prevenir eventuais doenças que podem vir a aparecer e favorecer a promoção da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. M.; MOCHEL, E. G.; OLIVEIRA, M. S. S. **O idoso pelo próprio idoso: Percepção de si e de sua qualidade de vida.** Revista Kairós Gerontologia, São Paulo (SP), v. 13, n. 2, p. 99-113, novembro, 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br>. Acesso em: 24 de Outubro de 2017.

ARGENTO, Rene de Souza, Vianello. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso.** Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: 2010. Disponível em: www.trabalhosfeitos.com/.../Beneficios-Da-Atividade-Fisica-Na-Saude/56300145.htm. Acesso em: 02 de Novembro 2017.

CALVINHO, Hermínio Júnior do Vale; LIRA, Josélia do Socorro Neves. **Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável:** análise da revista brasileira de geriatria e gerontologia (2008-2012).

GLERIA, P. D. M. P.; SANDOVAL, R. A. **Treinamento funcional como recurso terapêutico.** Goiás, ano 16, n. 161, p. 1, Out. 2011. Disponível em: <http://www.efdesportes.com/efd161/treinamento-funcional-de-idosos.htm>. Acesso em: 15 de Agosto de 2012.

JACOB FILHO, W. **Atividade física e envelhecimento saudável.** XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua Portuguesa. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 20, Suplemento n.5 p. 73-77, set. 2006.

LAMPERT, Amanda Durante. **Sedentarismo: a doença no século XXI.** Santa Helena. Disponível em: WWW.eventos.seifai.edu.br/eventosfai_dados/artigos/semic2016/531.pdf. Acesso em: 13 de Fevereiro de 2018.

LUDKE, menga; ANDRÉ, Marli. **Pesquisa em Educação; Abordagens qualitativas.** São Paulo SP: Editora, Pedagógica e Universitária Ltda, 1986.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde.** Física de São Caetano do Sul; 2001 - CELAFISCS e Coordenadora do Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul. Contato: sandra@celafiscs.org.br. Acesso em: 06 de Novembro de 2017.

MENDES, Márcia R.S.S. Barbosa; GUSMAO, Josiane Lima de; FARO, Ana Cristina Mancussi e LEITE, Rita de Cássia Burgos de O. **A situação social do idoso no Brasil: Uma breve consideração.** Disponível em: www.scielo.br/scielo.php. Acesso em: 05 de Novembro de 2017.

MINAYO, M.C.S. **O Desafio do conhecimento, pesquisa qualitativa em saúde.** São Paulo/Rio de Janeiro: Hucitec/ABRASCO, 2001.

MONTIBELLER, Cristian Civinski André; OLIVEIRA, André Luiz de. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** Brasil Revista da UNIFEDE, 2011; (jan/jun):163-175 artigo original ISSN 2177-742.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5ª ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

PIMENTA, F.A.P; SIMIL, F.F; TÔRRES, H.O. et al. **Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário.** Revista da Associação de Médica brasileira, São Paulo, v. 54, n. 1, p. 55-60, 2008. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php. Acesso em: 08 Abril de 2018

RASO, V. Envelhecimento saudável. **Os Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade manual de exercícios com Pesos.** São Paulo: As Designer, I.ed.p.31-59, 2007. Disponível em: www.bibliotecadigital.unicamp.br. Acesso em: 12 de Abril de 2018.

REBELATO, José Rubens. **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas.** Revista de Fisioterapia, São Carlos, v. 10, N° I. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php>. Acesso em: 19 Abril de 2017.

SANTOS, Carlos André Freitas dos et.al. **Exercícios Físicos e Envelhecimento.** Exercícios na saúde e na doença. 1ª Edição: Editora Manole, 2010.

SILVA, Bruno Felipe G. Coppi Silva; BORGES, Gloria de Melo; LAZARONI, Maria Helena. **A Utilização do Treinamento Funcional na Melhora das Capacidades Físicas, Força Equilíbrio, no Idoso.** São José dos Campos: 2012. Universidade do vale do Paraíba-UNIVAP- Faculdade de Educação e Artes Curso de Educação Física. Disponível em: www.biblioteca.univap.br. Acesso em: 03 de Novembro 2017.

SILVA, Vanessa. **Velhice e envelhecimento: Qualidade de vida para os idosos inseridos nos projetos do SESC- ESTREITO.** Universidade Federal de Santa Catarina- Florianópolis, 2009.

SOUZA, Thomas. **Os Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade.** 2017 Artigos Especiais: Disponível em: www.blogeducacaofisica.com.br. Acesso em: 05 de Novembro 2017.

SOUZA, Luiz Ricardo de; SOUSA, Évitom Corrêa de. **Os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosos.** Disponível: <https://paginas.uepa.br>. Acesso em: 17 de Outubro 2017.

STOCCO, Marieli Ramos. **Treino Funcional para Idosos.** Londrina: [s.n], 2017. Dissertação (Mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde). Universidade Norte do Paraná. UNOPAR 2- REVISTA PORTAL de Divulgação, n.45, Ano V. Jun/Jul/Ago. 2015, ISSN 2178-3454. Disponível em: www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova. Acesso em: 14 de Abril de 2018.

TRIVINOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais.** São Paulo: Editora Atlas S.A, 1987.

TRIVINOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais.** São Paulo: Editora Atlas S.A, 1987.

VAISBERG, Mauro; MELLO, Marco Tulio. **Exercícios na saúde e na doença.** 1ª ed. São Paulo. Editora: Manole, 2010. Disponível em: <https://www.manole.com.br>. Acesso em: 21 de Março de 2018.

VENÂNCIO, Matheus Fillipe Coutinho Chaves. **O treinamento de força no aprimoramento da capacidade funcional do idoso.** FORMIGA, 2013. Disponível em: <https://bibliotecadigital.uniformg.edu.br>. Acesso em: 22 de Maio de 2018.