

QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA AO BEM-ESTAR DE PRATICANTES DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.19

19

RESUMO

Objetivos: Compreender sobre a importância do treinamento funcional para o bem estar e a qualidade de vida do indivíduo.

Metodologia: A pesquisa foi do tipo descritiva, qualitativa e será realizada através de uma revisão de literatura narrativa. A coleta de dados será feita a partir de: artigos, teses, monografia e livros que possam estar com o tema, objetivos, faixa temporal entre 2011 a 2021 e as palavras-chaves alinhadas. Foram inclusos os artigos que estiverem de acordo com o tema, palavras-chaves: Qualidade de vida; bem-estar; treinamento funcional; terceira idade. Este é um trabalho de natureza exploratória, realizado através de uma revisão bibliográfica com pesquisas feitas em bases de dados eletrônicos. Foram utilizados como critérios de inclusão dos estudos, artigos bibliográficos que abordassem sobre os temas relacionados ao treinamento funcional, bem estar e qualidade de vida.

Resultados: Dentre essa estratégia, a primeira e promover melhoria na qualidade de vida da população idosos, Na atualidade, tem-se destacado o crescimento do interesse ao treinamento de força e agilidade em relação aos cuidados com a saúde da população social, desse modo a habilidade motora torna-se fundamental para seu desenvolvimento, a atividade física frequente melhora a disposição do indivíduo, e seus efeitos são expressivos com a força e agilidade apropriada.

Considerações finais: Assim sendo, compreendemos que a prática do treinamento funcional para a melhora significativa da qualidade de vida de um indivíduo associasse a vários fatores como a colaboração da manutenção da capacidade física, da autonomia do indivíduo praticante, na diminuição dos efeitos do envelhecimento, entre outros benefícios que esse tipo de modalidade trás.

Ana Cláudia Costa Henrique

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI

 <https://orcid.org/0000-0003-1512-5810>

Caroline de Sá Coelho

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI

 <https://orcid.org/0000-0001-6334-3172>

Hilla Oliveira Batista da Silva

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI

 <https://orcid.org/0000-0001-5620-6807>

Jean Carlos Nunes Martins Vieira

Graduando em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI

 <https://orcid.org/0000-0001-6003-8949>

Maria do Socorro Cruz Ferreira

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI

 <https://orcid.org/0000-0002-4403-6975>

Eduardo Henrique Barros Ferreira

Professor de Educação Física, Mestre em Saúde Pública e Professor da Faculdade UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI

 <https://orcid.org/0000-0002-0072-3378>

PALAVRAS-CHAVES: Qualidade de vida; bem-estar; treinamento funcional; terceira idade.

QUALITY OF LIFE RELATED TO THE WELL-BEING OF PRACTITIONERS OF FUNCTIONAL TRAINING AT THIRD AGE

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.19

19

ABSTRACT

Objectives: Understand the importance of functional training for the individual's well-being and quality of life.

Methodology: The research was descriptive, qualitative and will be conducted through a review of narrative literature. Data collection will be made from: articles, theses, monographs and books that may be on the theme, objectives, time range between 2011 and 2021 and the keywords aligned. Articles that are in accordance with the theme were included, keywords: Quality of life; welfare; functional training; third Age. This is an exploratory work, carried out through a literature review with research carried out in electronic databases. As inclusion criteria for the studies, bibliographic articles that addressed topics related to functional training, well-being and quality of life were used.

Results: Among this strategy, the first is to promote an improvement in the quality of life of the elderly population. Currently, the growing interest in strength and agility training has been highlighted in relation to health care for the social population, thus the ability motor becomes fundamental for its development, frequent physical activity improves the individual's disposition, and its effects are expressive with the appropriate strength and agility.

Final considerations: Therefore, we understand that the practice of functional training to significantly improve the quality of life of an individual is associated with several factors such as the collaboration in the maintenance of physical capacity, the autonomy of the individual practitioner, in reducing the effects of aging, among other benefits that this type of modality brings.

Recebido em: 24/01/2022
 Aprovado em: 15/09/2022
 Conflito de Interesse: não houve
 Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Quality of life; welfare; functional training; third age.



INTRODUÇÃO

O treinamento funcional é um tipo de exercício que tem como função melhorar a evolução, energia, resistência, transformando-se na melhoria das principais habilidades físicas que são proporcionadas no seu dia-a-dia de tal maneira que há diferença significativa para as execuções das tarefas diárias do indivíduo praticante dessa modalidade. Teve sua origem na Reabilitação e na Fisioterapia, pois utilizam exercícios resistidos ou com materiais que simulam atividades físicas do cotidiano humano (MONTEIRO, 2015).

Apesar da grande variedade de treinamentos que podem ser aplicados em um treino funcional, destacam-se o treinamento de força, pois trata-se de uma das fontes de onde os idosos podem ter bastante ganhos tanto nos músculos como nos ósseos e hormonais. O treino de força aplicado ao funcional, trás muitos benefícios para o grupo da melhor idade, tais com aumento de força e aumento da potência muscular, estudos comprovam também que há melhoria na resistência cardiorrespiratória, no equilíbrio e flexibilidade, e na cognição. Gera também importantes modificações nos componentes de composição corporal, pois trata-se de um esforço físico que segue os mesmos princípios biológicos e metodológicos do treino desportivo, gerando assim estímulos positivos sobre a síntese proteica e liberação hormonal, se tornando assim, uma condição favorável para o ganho de massa muscular e reduzindo o depósito de gordura corporal (RESENDE-NETO, 2016).

Para que seja considerado um treino funcional, deve ser incluído exercícios que sejam inclusos critérios de suas funcionalidades, atendendo a estas cinco variáveis distintas: 1) frequência adequada; 2) volume em cada uma das sessões; 3) a intensidade adequada; 4) densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação; 5) organização metodológica das tarefas (GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

Sendo assim uma modalidade de treino conhecida por movimentos integrados que envolvem estabilização e geram força. São exercícios que envolvem e movimentam mais de um seguimento ao mesmo tempo, que podem-se realizados em planos distintos, envolvendo diferentes ações musculares: excêntricas, concêntricas e isométricas (SOUZA E SOUZA, 2013).

O treinamento funcional, analisa a estrutura física de forma hermética, trabalhando desse modo a capacidade física, visto que manipula mudanças em muitos níveis, que inclui a flexibilidade, mobilidade articular, força, capacidade neuromuscular no qual o principiante usa seu controle corporal para o desempenho de qualquer movimento (SANTOS, 2019).

O entendimento da qualidade de vida, não se resume somente a fatores relacionados ao corpo, mas também o bem-estar físico, funcional, emocional e espiritual do indivíduo, e além de também ter relação com os aspectos que são associados a família, trabalho ou situações de vida.

A procura por um avanço na qualidade de vida vem sendo cada vez mais requisitada. Uma rotina saudável com alimentação correta e a prática regular de exercícios físicos gera grandes benefícios no combate de doenças como obesidade, depressão, combate também outras patologias como o índice de colesterol, glicemia e demais doenças.

Além de vários outros benefícios do treinamento funcional para idosos, temos em vista também o incentivo do sistema neuromuscular que podem diminuir as decadências funcionais associadas ao envelhecimento e colaboração para uma vida mais independente e saudável (RESENDE-NETO et al,2016).

Estudos mostram que essa modalidade tem alcançado bons resultados na vida diária de idosos praticantes, através de exercícios que estimulam e melhoram o controle corporal, o equilíbrio muscular estático e dinâmico, além da diminuição de lesões (MIRANDA et al.2016).

O exercício físico feito regularmente, colabora para a manutenção da capacidade física, autonomia dos indivíduos, na diminuição dos efeitos do envelhecimento, melhorando assim a saúde e a capacidade funcional de seus praticantes (SILVA et al., 2012).

Cada vez mais tem se estudado sobre a atividade física, saúde, comportamento sedentário, qualidade de vida e bem-estar, pois está se tornando ainda mais importantes para a saúde pública, um recente estudo feito por Malta et al., (2017), indicou que isso se deve ao aumento de quatro principais causas: tabaco, inatividade física, uso prejudicial do álcool e dietas não saudáveis.

De acordo com Ribeiro et al. (2017), os exercícios que são realizados, como por exemplo, prancha ventral, agachamento na bola, exercícios com elásticos, geram uma necessidade de condição motora mais desenvolvida, fazendo assim com que a modalidade seja mais atrativa.

O envelhecimento é uma evolução natural, em que ocorrem modificações estudadas ao longo do tempo, manifestando-se em todos as proporções (sociológica, fisiológica, cognitivas, emocionais interpessoais e econômicas) que agregados ao declínio funcionais consequente do aumento da idade segue-se no estilo de vida sedentária e um processo psicossocial que são extrínsecos ao envelhecimento e, por isso, modificáveis. Nesse ponto de vista, a adoção de um estilo de vida mais saudável, com a inserção de uma atividade física regular, no hábito de vida dos indivíduos idosos. Poderá ser eficiente para o envelhecimento e sucedido (LOPES ET.AL. 2015).

Por tanto tem-se analisado que, com a possibilidade de se permanecer ativo e colocado no contexto social por meio do prosseguimento de exercícios, o envelhecimento está permitido de ser observado apenas como algo negativo, podendo se compreender nessa fase aspectos positivos (ORDONEZ, CARCHEONI, 2011).

O envelhecimento é uma sequência pela qual todo mundo tem que passa, caracterizada por modificações, biológicas psicológicas e sociais, apresentando como segmento a redução de volume muscular, o declínio da funcionalidade neurológica e fisiológica. Tornando-se essas modificações mas enfatizado quando os idosos tiverem e permanecerem apresentando uma vida sedentário, pensando em problemas nas ações de atividade física do seu dia a dia, como abrir e fechar objetos levantar sentar carregar objetos e agachar.

METODOLOGIA

TIPOS DE PESQUISA:

Essa pesquisa se trata de uma revisão bibliográfica, que por sua vez, foi utilizado da produção de autores conhecidos na comunidade científica, direcionado para a investigação das melhorias e benefícios que o treinamento funcional trás para a terceira idade; é do tipo descritiva, pois mostra características da população idosos, ou seja, buscou-se expor características de um determinado grupo. No qual o objetivo foi analisar a contribuição do treinamento funcional na qualidade de vida relacionado ao bem-estar a de praticante do treinamento funcional na terceira idade. Esta revisão foi conduzida por meio de informações obtidas na base de dados: GOOGLE ACADÊMICO, LILACS, BIREME e SCIELO. Os artigos selecionados foram escritos em inglês e português. Palavras-chaves utilizadas: Qualidade de vida; bem-estar; treinamento funcional; terceira idade. Artigos publicados de 2011 a 2021, que incluíssem treinamento de funcional com idosos de ambos os sexos.

MÉTODOS DE PESQUISA

Este é um trabalho de natureza exploratória, realizado através de uma revisão bibliográfica com pesquisas feitas em bases de dados eletrônicos.

Foram utilizados como critérios de inclusão dos estudos, artigo bibliográficos que abordassem sobre os temas relacionados ao treinamento funcional, bem-estar e qualidade de vida na terceira idade.

COLETA DE DADOS

Os estudos foram feitos entre os meses de Março à Outubro de 2021 por meios eletrônicos a partir desses descritores: treinamento funcional; terceira idade; bem-estar e qualidade de vida; benefícios do treinamento funcional. As bases eletrônicas utilizadas foram artigos encontrados nas plataformas GOOGLE ACADÊMICO, LILACS, BIREME e SCIELO.

ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Foram utilizados neste estudo dados devidamente referenciados identificando e respeitando seus autores, seguindo e observando rigores éticos quanto aos textos científicos pesquisados.

RESULTADOS

O método do treinamento funcional, melhoram a qualidade de vida do idoso praticante dessa o idoso que faz a prática de qualquer exercício físico que seja, se torna um idoso ativo e independente, Propício para a prevenção e manutenção de vários Problemas relacionados ao processo de envelhecimento modalidade principalmente em suas funções naturais se tornando assim uma ótima ferramenta para a prevenção de várias doenças crônicas, reabilitação funcional, prevenção e manutenção do corpo (GRIGOLETTO et al., 2014). Exercícios de força e resistências são uma ótima opção para serem adicionados aos treinos de um idoso, tornando seu envelhecimento um processo mais saudável, Exercício aeróbico Melhora a capacidade funcional e aumenta a capacidade cardíaca, reduzindo e Prevenindo o risco de doenças cardiovasculares, ao fazer exercícios de força, além de contribuir com a função muscular, contribui também, para a prevenção de quedas. Além disso também é válido lembrar que, é extremamente significativo a prevenção de muitas outras doenças como a redução da ansiedade e da depressão, evita câncer de colo e da mama, reduz o risco de desenvolver diabetes milittas tipo 2, assim influenciando na independência e na manutenção do envelhecimento com qualidade (GUEDES et al., 2016)

Segundo Lara, et al. (2011) afirma que a atividade física reduz o risco de doenças crônicas e diminui outros fatores de riscos e também ocorrem mudanças no estilo de vida e saúde, deixando os indivíduos com a sua qualidade de vida melhorada.

A relação entre envelhecimento e atividade física tem sido bastante estudada. Muitas pesquisas já realizadas por profissionais de saúde elucidam os benefícios da prática de atividades físicas e envelhecimento.

Dentre os estudos citados foi avaliado a percepção das pessoas idosas sobre o processo de envelhecimento é destacou-se a importância de hábitos de vida ativos para a melhoria da capacidade funcional, disposição e autonomia para realizar atividades do cotidiano. Contatou-se através destes estudos que pessoas longevas tem consciência da importância que essas atividades trazem para uma melhor qualidade de vida.

O estudo de Paulo at al. Corroboram esses resultados e também destaca a contribuição do exercício no bem-estar, saúde emocional e física, melhoria da autoestima, autonomia e integração social dos idosos.

As melhorias relacionadas a prática de atividades físicas também são constatadas no que se refere a saúde mental de idosos ativos, fazendo assim com que apresentem menor prevalência a doenças como Parkinson e Alzheimer ou retardando e minimizando seus sintomas. Outros estudos também têm demonstrado que a aderência a um programa de exercícios regular pode melhorar o desempenho cognitivo dos idosos, aumentar a sensação de bem estar, promovendo a redução de respostas fisiológicas ao estresse, diminuindo dessa forma, os níveis de depressão e ansiedade.

De acordo com os resultados, sabemos que diferentes métodos de treinamento podem ser desenvolvidos para pessoas idosas, levando em conta a sua condição física e patológica ,O treinamento funcional tem potencial de movimento porque se trata de um exercício físico que visa sinergia, equilíbrio e Integre diferentes capacidades físicas para garantir a eficiência e Desempenho de segurança em tarefas diárias, esportes ou trabalho, Com base na metodologia de treinamento e princípios biológicos, Principalmente no princípio da especificidade (GRIGOLETTO; NETO; TEIXEIRA, 2020).

As aplicações destes métodos não exigem um grande investimento na obtenção de equipamentos, o que amplia as possibilidades de adequação a programas que promovem a saúde, podendo ser utilizado para realizar exercícios resistidos. Esse recurso apresenta benefícios funcionais para a vida de idosos, influenciando em tarefas do cotidiano e os tornando mais ativos. (FONSECA-JUNIOR et al, 2013).

Um programa de treinamento físico pautado no modo funcional pensado para estimular os sistemas orgânicos deve ser ordenado, predominantemente, em exercícios multifuncionais, multiarticulares, integrados, multiplanares e específicos para atividades da vida diária, trazendo para suas sessões exercícios de força muscular e resistência cardiorrespiratória para os principais grupos musculares. (TEIXEIRA et al., 2015)

Portanto, para ser considerado funcional, o treinamento deve se concentra na melhoria do modo esportivo e combinada inteiramente com seguimentos móveis e estáveis funciona de maneira harmoniosa e coordenada para produzir sequências eficaz, os exercícios de força devem ser executados em padrões de puxar, agachar, empurrar e carregar, eles são sempre semelhantes melhorando o metabolismo e especificidade neuromuscular e comportamento diário com as ações diárias do praticante (COOK et al., 2014)

Os resultados demonstram que, após programa de treinamento houve uma melhora significativa na força muscular e desempenho nas funções. Um plano de fortalecimento muscular para pessoas longevas, matam variabilidade na quantidade, intensidade e duração no treinamento de força. Esses procedimentos são baseados em baixa contração muscular acelerado o recrutamento de força. A velocidade tenta recruta mas unidade motoras, o que ajuda para um melhor desempenho muscular, e também para um maior acúmulo. Por outro lado, os metabólitos estão relacionados ao aumento da força muscular, maior capacidade de realizar atividades funcionais e maior independência na qualidade de vida bem esta dos idosos.

Quadro: Principais autores e ano das publicações com sua respectiva, base de dados, objetivos de estudo e resultados

AUTORES/ ANO	BASE DE DADOS	OBJETIVO DE ESTUDO	RESULTADOS
oblación, Witter, Ramos & Funaro, (2011).	SCIELO	Pesquisar a produção científica a respeito envelhecimento e qualidade de vida, objetivo de analisar como o tema tem sido estudado nos lugares de conhecimento, uma vez que o tema é interdisciplinar.	As revistas científicas são conceituadas a melhor base para a informação do entendimento dos diferentes lugares, através de artigos que são relatados após a análise restrita dos pares.
Witter & Buriti, (2011).	SCIELO	A identificação da qualidade de vida é difícil, em vista disso um subjetivo e estabelecido por inúmeros aspectos relacionados ao longo da vida, inclusive no processo de envelhecimento humano.	Compreender o envelhecimento como um processo sociovital multifacetado e se conscientizar de que se trata de um fenômeno irreversível é de suma importância para que todos, os profissionais que atuam na saúde e a sociedade em geral e os próprios idosos, vejam a velhicer não como finitude, mas como um momento do período da vida que requer cuidados especiais o qual pode e deve
Mota, M.R. et al, (2013).	GOOGLE ACADÊMICO	Descrever sobre a prescrição de exercícios físicos para idosos na prática de atividades funcionais.	Esta pesquisa mostrou a qualidade e os benefícios com pesos, mais conhecido como musculação e exercícios físicas na prevenção de doença osteomuscular relacionado ao trabalho do dia a dia.
Luciano D'Elia, (2016).	GOOGLE ACADÊMICO	Com base na obra 'Guia completo de Treinamento Funciona, considerada como base para profissionais da área, nos é apresentado exercícios que tem por base o treinamento funcional (TF).	Para que o treinamento seja considerado funcional, este deve proporcionar uma determinada dose adequada de exercícios que tenha obtenção de resposta ao estímulo, além de, ser em termos de no ato da aplicação/prática, ser considerado seguro.

Queiroz et al, (2012).	LILACS	Compreende os objetivos de um projeto de atividades com peso sobre a força muscular e a assimilação da saúde em idosas.	Entende-se que o método treinamento funcional (TF) aplicado proporcionou mudanças importantes nos níveis de força muscular, mudanças na proporção de idosas no que se refere ao auto percepção de saúde positiva, no entanto não foi observado diferenças estatísticas.
Pinto, (2014)	BIREME	Analisar os efeitos de um programa de treinamento funcional (TF) de curto prazo sobre a qualidade muscular e capacidade funcional dos idosos	Um plano de atividade de curta duração foi eficiente em aumentar a qualidade muscular e este resultou em aumentos na capacidade funcional das idosas.
SOUZA, RAMOS, GOMES, (2018).	LILACS	As atividades funcionais feitas com eficiência e flexibilidade, favorece ao esse praticante idoso	Manutenção de seu músculo, aumentando o tempo de funcionamento do mesmo e retardando o processo de envelhecimento. A prática regular de atividade física, torna-se indispensável para a promoção e a conservação de um estado benéfico, afasta fatores de riscos comuns e eleva a alta estima
GRIGOLETTO; NETO; TEIXEIRA, (2020).	BIREME	Diferentes modalidades de treinamentos podem ser desenvolvidas para pessoas a cima do peso como os idosos, entre eles, o treinamento funcional (TF) tem potencial de ação, pois refere-se a um exercício físico.	Objetiva o aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas no intuito de garantir eficiência e segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas, laborais e/ou esportivas, sendo baseado nos princípios biológicos e metodológicos do treinamento, especialmente, no princípio da especificidade

DISCUSSÃO

A prática de exercícios físico está frequentemente associado ao aperfeiçoamento da funcionalidade, e à diminuição dos efeitos maléficos do envelhecimento. Uma vida ativa possibilita inúmeros benefícios à saúde dos idosos, e tão importante quanto analisar esses benefícios facilitando pela prática de atividade física, é entender a relação dessa prática com diferentes motivos Inter e intrapessoais, para criar técnicas específicas de intervenção que proporcionem a adesão da população idosa à atividade física (RAMOS, 2015).

Se faz importante que sempre tenha um profissional de Educação Física no acompanhamento do treino funcional em idosos, assim então, uma atenção redobrada por se tratar de indevidos que estejam procurando uma qualidade de vida, por conta de problemas cardíacos, hipertensos, obesos e sedentarismo (GRIGOLLETO et al. 2014). Esse profissional deve acompanhar o aluno de perto, corrigindo postura, monitorando a carga e a intensidade e execução de cada idoso, respeitando o princípio da individualidade biológica de cada um.

De acordo com Forte et al. (2013), estudando sobre alterações na composição corporal do idoso, foi observado melhorias positivas no estado de saúde geral e na composição corporal de cada indivíduo, ao comparar os efeitos do treinamento funcional contra o treinamento resistido, identificou-se que o treinamento funcional aumenta o pico da potência, tornando-se importante no bem-esta funcional de grupos da terceira idade.

Segundo Neves et al (2013), foi encontrado reduções significativas na gordura da região central do corpo, mais exatamente no tronco, na massa e na gordura corporal após um tempo de dois meses de treino de força aplicados na modalidade de treino funcional de pessoas idosos acima de 60 anos de idade.

Conforme Bach Filho e Bagnara (2011) e importante envolver os idosos em atividade que ajudem os mesmos se sentir melhor, a aceita-se a si mesmo e aos demais. Várias atividades deverão ter por finalidade a melhoraria da agilidade dos idosos, além de sentir, reconhecido e conhecer o próprio corpo.

Segundo Roma et.al, (2012) concluíram que o treinamento funcional aumenta a disposição física

e funcionalidade, mostrando melhora na elasticidade e estabilidade dos idosos, aperfeiçoando no rendimento funcional e na qualidade de vida.

Em relação ao treinamento de força equilibrada, concluiu também que os exercícios de força com potência equilibrada são capazes proporcionar resultados importante nos sinais de depressão psicológicas leve e moderada a qualidade de vida em idosos depressivos, tornando-se os resultados mais importante em controle físicos e questões social da qualidade de vida dos idosos. (MELO ET.AL, 2013)

Cabral et.al, (2017) e Neves et.al, (2018) concluíram que o treinamento funcional proporcionou redução de gordura corporal total, melhorando também a capacidade funcional dos idosos.

O envelhecimento da terceira idade está ligada uma perda da massa muscular, chamado sarcopenia que, ressalta na falta da força muscular diminuindo assim a habilidade funcional atingindo a qualidade de vida dos idosos. (COELHO, 2014)

A capacidade funcional pode, então se estabelecida como a competência dos idosos para conduzir as exigências física do dia a dia, que compreende ao realizar as atividades mais específicos para uma vida autossuficiente até nas ações mais complicadas dos exercícios diária com segurança e sem fadiga. (CARDOSO, 2015 e MOREIRA, 2016)

Por meio de uma revisão de pesquisa da capacidade funcional e elaborar o melhor programa de exercício físico para previne ou aperfeiçoamento da qualidade funcional dos idosos. Alendorf et.al. (2018), indicam que os estudos têm mostrado que execução de atividade física principalmente a atividade física é uns relevantes da perfuma-se adequado das funções físicas do idoso, destacando que a atividade física prevalece um importante mecanismo tanto para a preparação de perdas de volume e de força muscular e importante na manutenção da capacidade funcional do idoso.

Lima, Pietsak (2016) referente ao desempenho em programa de atividade física, percebeu que o crescimento completo da população do Brasil nos anos anteriores das quais funções cresce o público adulto podendo ressaltar o aumento da participação do público idoso.

Desse modo como destaca-se Goldner (2013) a perfuma-se de vida dos idosos tem sido transformado a cada ano, essas alterações acontecem traves dá a acomodação, transformando essas sedentárias. Assim esse reflexo dessa forma de e vida é sentido na saúde. Analisadas quando os idosos de perde as habilidades de fazer atividades do dia a dia.

Os indivíduos que alcança a terceira idade tornam-se mais comuns a percorrer por esses fatos, portanto é essencial a realização de atividades físicas para melhorar a mobilidade ausente e elasticidade.

Além disso por meio da prática da atividade física é provável melhorar a qualidade de vida restabelecer os idosos, a fim de que possam viver com mais liberdade e saúde, informando sobre as doenças que surgem durante o processo do envelhecimento.

No decorrer do processo da análise verificou-se que as atividades físicas é de intensa importância para prevenir o controle com relação, as patologias crônicas, especificamente a diabetes em idosos entre outras doenças. Com isso foi observado que os objetivo proposta foram de fato obtidos.

Deste modo o estudo feito através de uma revisão bibliográfica detectou resultado positivo referente a atividade física em idosos com diabetes, o resultado demonstrou que atividade física tem grande importância para os idosos, pôr seu êxito no controle sobre as doenças possibilitando assim uma qualidade de vida prolongada por meio de prática de exercício físicos. Os idosos praticantes de atividade física encontram-se mais seguro durante suas atividades individuais, isto é, mas independente do desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória e da agilidade para fazer as atividades da vida diária e retardamento ou até restrição de diversos princípios fisiológicos. A realização de provável estudo subsequente com aprofundamento desse assunto, se mostra de extrema interesse para a disseminação de recurso que venha a colaborar com o crescimento da expectativa de vida mundial com mais saúde e qualidade de vida para terceira idade.



CONCLUSÃO

Para finalizarmos este estudo retomamos o propósito que norteou o nosso trabalho, um objetivo de apontar possíveis pontos, com relação ao que foi pesquisado. Da forma que foi abordado nesse trabalho, o exercício físico referente ao processo envelhecimento apresenta amplos benefícios, favorecendo aos idosos uma conscientização da necessidade de execução de alguma atividade física frequente que possibilita bem-estar: e beneficie sua liberdade e autonomia de escolher: conservem a manutenção da habilidade funcional: Além auxiliar para a promoção do seu auto consciência e auto estima.

Destaca-se o treinamento funcional, é uma técnica de exercício que tem como finalidade resgatar a capacidade funcional dos idosos, por meio de atividade que se associam com exercício adequado que eles desenvolvem no seu dia a dia. Diminuindo acidente na sua rotina diária, amentando cada dia mas seu grau de equilíbrio, flexibilidade e força, além de auxiliar na conservação da massa muscular óssea.

Portanto, o treinamento funcional auxilia para o aperfeiçoamento dos níveis de potência, controle postural e equilíbrio das pessoas idosas, observa-se que os estudos analisados mostram resultados que apontam para o desenvolvimento das habilidades funcionais e física no seguimento de envelhecimento dos idosos colaborando essencialmente para prolongamento da independência dos idosos, , assim também na redução dos índices de quedas, maior habilidade nas atividades diária, e no desenvolvimento da qualidade de vida.

Conclui-se que a prática de exercício físico está essencialmente relacionada à qualidade de vida dos idosos que pratica algum tipo de atividade física no seu cotidiano, colaborando obviamente para uma melhor qualidade e expectativa de vida prolongada, tendo em vista que os idosos que executam atividade física, sente-se mas desporto e consegue relaxar e descansar melhor, tem mas felicidade para obter um peso e saúde adequada, melhorando a qualidade de vida como um todo, encontra-se mais capazes para enfrentar os obstáculos trazidos pelo avanço da idade.

A prática de exercício diário para pessoas idosas colabora para um aprimoramento no seu estilo de vida. Sendo assim a prática diária de atividade física na terceira idade é de suma importância na saúde dos idosos.

REFERÊNCIAS

- BRAGA, Tiago de Matos. Treinamento funcional como método para melhora da capacidade funcional em idosos: uma revisão da literatura. 2019.
- PEREIRA, Renato. Treinamento funcional, análise da prática ao efeito resposta em idosos. 2020.
- BASSIN, Gabriele. Benefícios do treinamento funcional em idosos. 2018.
- HERRMANN, Thiago Dias. Treinamento funcional para idosos: os efeitos na melhoria da saúde na terceira idade. 2021.
- DE SANTO ANTÃO, VITÓRIA. Musculação na terceira idade: uma revisão da literatura.2018
- SOUTO, LUCAS; REZENDE, ADRIANA. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de treinamento resistido.2018
- WINTER, Júlia et al. Qualidade de vida de pessoas idosas praticantes e não praticantes de atividades físicas. PSI UNISC, v. 1, n. 1, p. 88-96, 2017.
- MAPA, Raphael de Grammont. Percepção da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo de praticantes de treinamento funcional. 2019.
- DO NASCIMENTO, Emanuella Sales; HOLANDA, Débora Cabral; CAVALCANTE, Gabrielle. Exercício físico, estilo de vida e longevidade: uma breve abordagem.2015
- NOVAES, Jefferson; GIL, Ana; RODRIGUES, Gabriel. Condicionamento físico e treino funcional: Revisando alguns conceitos e posicionamentos. Revista UNIANDRADE, v. 15, n. 2, p. 87-93, 2014.
- DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; JÚNIOR, Joaquim Martins. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. ConScientiae Saúde, v. 13, n. 2, p. 187-195, 2014.
- CODONHATO, Renan et al. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. Corpoconsciência, p. 92-99, 2017.
- DE SOUZA, William Cordeiro et al. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar, v 4, n. 1, p. 55-65, 2015.
- DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 30, p. 393-403, 2013.
- DOS REIS, Ana Cláudia Teles; GARDENGHI, Giulliano. A contribuição do treinamento de força na qualidade de vida relacionado à saúde do idoso durante o decréscimo da função muscular: uma revisão de literatura The contribution of strength training on quality of life related to the health of the elderly during the decrease of muscle: A review of literature, 2016.
- PEREIRA, Renato. Treinamento funcional, análise da prática ao efeito resposta em idosos. 2020.
- DO CARMO, CLAUDIA MOREIRA. Os efeitos do treinamento resistido sobre a capacidade funcional na sarcopenia relacionada com a idade.2019.

PEREIRA, Stanley Winston Ferreira. Contribuições da atividade física no Brasil para o envelhecimento saudável. 2020.

VIEIRA, Kelma Silva et al. Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios. 2020. Tese de Doutorado.

MOREIRA, Ana Laura; NICOLAI, Anderson Cleber; SANT'ANA, Paula Grippa. Treinamento funcional na prevenção e redução da obesidade em idosos. Revista MotriSaúde, v. 2, n. 1, 2020.

ARRUDA, Mauricio Ferraz de et al. Ganho de força e função em idosos por treino isométrico com e sem resposta visual. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, p. 309-314, 2014.

DE SOUZA, Welaine Peres. Atividade Física e Bem Estar Subjetivo: Um estudo com idosas de Juiz de Fora/MG (Brasil). 2020.