

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

OLIVEIRA, FERNANDA FERREIRA¹; CLAUDINO, JHENIFER BELARMINO¹; BESSA, LUAN PATRICK SILVA¹; BARBOSA, WELLIGTON GOMES¹; ARANTES, LUCIANA MENDOÇA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

O envelhecimento é um fenômeno natural e está, habitualmente, ligado à perda de força, queda da resistência, diminuição da coordenação e principalmente perda do domínio corporal. O treinamento funcional trabalha movimentos, e não músculos isoladamente, envolvendo, dessa forma, todas as capacidades físicas: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência, de forma integrada por meio de movimentos multiarticulares e multiplanares. O presente trabalho buscou identificar os efeitos do treinamento funcional para os idosos. Este estudo foi realizado a partir de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, exploratória e descritiva a partir de materiais já publicados, consistindo principalmente de artigos. A partir do estudo realizado, verificou-se que, a prática do treinamento funcional proporciona um aumento das variáveis da aptidão física, e conseqüentemente, maior capacidade física em realizar suas atividades de vida diária, com um aumento da força muscular, potência, resistência, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e condicionamento cardiovascular. Outras melhorias observadas foram a aceleração da síntese proteica, maior deposição de cálcio nas áreas onde houve maior descarga de peso sobre os ossos, mudanças na composição corporal e melhoria no metabolismo basal. Com isso, diminui-se também o risco de acidentes no cotidiano do idoso, apresentando também melhoras significativas nos aspectos psicológicos, como: diminuição da ansiedade e do estresse, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e socialização. Sendo assim, conclui-se que, para os idosos, a prática de atividades físicas, dentre elas, o treinamento funcional, é indispensável no seu dia a dia pois, contribui para que essa população tenha uma melhor qualidade de vida.

Área Temática: Educação Física.