

A RELAÇÃO ENTRE O TREINAMENTO FUNCIONAL, A AUTONOMIA E A QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Ferreira, Anny Roberta Gonçalves Leiros; Da Mota, Felipe Santos¹

41

Resumo

Este estudo descritivo e transversal analisou se o treinamento funcional afeta a autonomia e a qualidade de vida em idosos. A amostra foi composta por 50 idosos divididos em dois grupos: 30 praticantes de treinamento funcional e 20 idosos sedentários, todos com capacidade cognitiva preservada. Os participantes responderam a um questionário e foram avaliados com o Protocolo GDLAM, que mede capacidades funcionais como caminhar, levantar e sentar. O estudo não encontrou diferenças significativas entre os grupos, sugerindo que o treinamento funcional não afeta significativamente a autonomia e a qualidade de vida em idosos.

Palavras-chave: terceira idade. treinamento funcional. autonomia. qualidade de vida.

Introdução

O envelhecimento do ser humano é um fenômeno fisiológico que ocorre em escala mundial, sendo considerado um processo que acontece de forma gradual, complexa e inevitável, havendo redução da capacidade do organismo em lidar com o estresse do meio ambiente (LACOURT e MARINI, 2006). Cada indivíduo envelhece de forma distinta, com sua própria cadência (FECHINE e TROMPIERI, 2012).

Nos dias atuais, sugere-se que a prática regular de exercício físico seja considerada uma tática importante para a manutenção ou melhora da capacidade funcional dessa população (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2010) por, supostamente, induzir benefícios como aumentar os níveis de força (ANTONIAZIZI *et al.*, 1999), aumentar a massa muscular (FIATARONE-SINGH, 1998), melhorar a flexibilidade (GIROUARD, 1995), e aumentar o equilíbrio corporal para os movimentos cotidianos, como nos mostra Matsudo (2000).

Dentre as diversas modalidades de exercício físico, optamos por estudar, de forma mais aprofundada, o treinamento funcional, pois ele se propõe a utilizar todas as capacidades físicas do indivíduo e aprimorá-las. Esse treinamento ocorre de forma integrada, pois enxerga o corpo humano na sua forma mais complexa (SILVA, 2011; D'ELIA, 2005).

¹ Graduandos em Educação Física no Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

O treinamento funcional propõe a melhora de aspectos neurológicos. Alguns estudos apontam o efeito do programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosos, na realização de atividades instrumentais de vida diária (AIVD), bem como o impacto do treinamento funcional na força e na potência muscular, e sugerem um ganho de qualidade de vida em idosos (NETA *et al.*, 2016). Porém, serão necessários ainda mais estudos e pesquisas, para que se encontre uma comprovação de tais resultados. Assim, o presente estudo visa investigar se o treinamento funcional pode melhorar a autonomia e a qualidade de vida em idosos.

Metodologia

Este estudo envolveu 50 idosos divididos em 2 grupos: 30 praticantes de treinamento funcional e 20 sedentários, com idades entre 60 e 80 anos. Ambos os grupos apresentavam boa condição física e mental, com alguns ainda exercendo suas atividades profissionais. Os voluntários foram visitados em suas residências, para aplicação de questionário (Apêndice A) e protocolo GDLAM (DANTAS e VALE, 2004), para avaliar a autonomia funcional dos idosos.

Os dados estatísticos foram submetidos ao algoritmo Ctree (ESCOVEDO e KOSHIYAMA, 2021), divisão aleatória em: Treinamento (funcional; controle); Teste (30 ativos; 20 sedentários). A estatística descritiva incluiu os valores de medida de localização (média e mediana) e de dispersão (desvio padrão; coeficiente de variação). Para análise inferencial foi utilizado o teste de Kolmogorov – Smirnov (TKS) para verificar a probabilidade de normalidade dos dados. Para a comparação dos níveis de autonomia funcional entre os grupos foi usado o teste t-Student para grupos independentes.

Resultados e Discussão

Foram gerados sete modelos, e o modelo que nos apresentou o menor custo de substituição (Tabela 1) foi aquele com 13; portanto, foi o adotado. A matriz de classificação (Tabela 2) indicou que o modelo identificou, adequadamente, cerca de 19 dos praticantes, porém 16,00% dos sedentários foram considerados ativos. Na identificação de sedentários, o acerto foi de cerca de 40,00%, logo 60,00% desse grupo foi erroneamente composto por indivíduos ativos. Assim, os sedentários totalizaram 28,00% do grupo de teste.

Tabela 1 – Caracterização dos Modelos

Árvore	Nó	Terminal	Custo Scusto	Custo de Substituição	Complexidade do Nó
1	13	0,44	0,04	0,22	0,00
2	10	0,44	0,04	0,24	0,00
3	9	0,42	0,04	0,24	0,01
4	6	0,44	0,04	0,26	0,01
5	4	0,47	0,04	0,31	0,02
6	2	0,45	0,04	0,38	0,03
7	1	0,50	0,04	0,50	0,12

Fonte: os autores (2022)

Tabela 2 – Matriz de Classificação

	Observado	Ativo Predito	Sedentário Predito	Total
n	Ativo	21	4	25
Coluna%		58,33	28,57	
Linha%		84,00	16,00	
Subtotal%		42,00	8,00	50,00
n	Sedentário	15	10	25
Coluna%		41,67	71,43	
Linha%		60,00	40,00	
Subtotal%		30,00	20,00	50,00
Total n		36	14	50
Total%		72,00	28,00	

Fonte: os autores (2022)

Conclusão

O modelo não distinguiu idosos sedentários de praticantes de treinamento funcional, devido à perda de músculo normal da idade. Algumas limitações podem mascarar possíveis problemas de saúde, os quais seriam determinantes, configurando resultados enganosos e indesejados.

Recomenda-se, para trabalhos futuros, a incorporação de novas variáveis, visando obter melhores respostas; bem como a aplicação de testes mais variados e anamnese mais elaborada, incluindo a solicitação de resultados de exames bioquímicos, dentre outros, como teste ergométrico, ecocardiograma, e eletrocardiograma.

Referências

ANTONIAZZI, R. M. C *et al.* Alteração do V02MAX de indivíduos com idades entre 50 e 70 anos, decorrente de um programa de treinamento com pesos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 3, p. 27-34, 1999.

CAMÕES, M.; LOPES, C. Fatores associados à atividade física na população portuguesa. **Revista de saúde Pública**, v. 42, p. 208-216, 2008.

D'ELIA, R.; D'ELIA, L. **Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores**. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005.

DANTAS, E. H. M.; DE SOUZA VALE, R. G. Protocolo GDLAM de avaliação da autonomia funcional. **Fitness & Performance Journal**, n. 3, p. 175-182, 2004.

ESCOVEDO, T.; KOSHIYAMA, A. **Introdução a Data Science: Algoritmos de Machine Learning e métodos de análise**. Casa do Código, 2020.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2012.

FIATARONE-SINGH, M. A. Body composition and weight control in older adults. Perspectives in exercise science and sports medicine: exercise, nutrition and weight control. **Carmel: Cooper**, v. 11, p. 243-88, 1998.

GIROUARD, C. K.; HURLEY, B. F. Does strength training inhibit gains in range of motion from flexibility training in older adults?. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 27, p.1444-1449, 1995.

LACOURT, M.; MARINI, L. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano**, v.3, n.1, 6 jun.2006.

LIM, K.; TAYLOR, L. Fatores associados à atividade física em idosos - um estudo de base populacional. **Medicina preventiva**, v. 40, n. 1, pág. 33-40, 2005.

LUSTOSA, L. P. *et al.* Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 17, p. 153-156, 2010.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R; NETO, T. L. B. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional, uma abordagem prática**. Phorte Editora, 2010.

NETA, M. L. F. *et al.* Efeitos do treinamento funcional na força, potência muscular e qualidade de vida de idosas pré-frágeis. **Motricidade**, v. 12, p. 61, 2016.

NETO, P. L. O. C. **Estatística**. Editora Blucher, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Estatísticas mundiais de saúde 2010. **Organização Mundial da Saúde**, 2010.

SILVA, A. S. *et al.* Efeitos do programa de treinamento funcional na qualidade de vida de idosos: revisão de literatura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 20, e-25715, 2022.

SILVA, L. X. N. **Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de personal training**. Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011. Disponível em <http://hdl.handle.net/10183/32289>. Acesso em: 15 out. 2022.

Equilíbrio	()	()	()	()
Erguer pesos	()	()	()	()
Fazer compras	()	()	()	()
Lazer	()	()	()	()
Memória	()	()	()	()
Mover-se com pesos	()	()	()	()
Relações sociais	()	()	()	()
Sentar-Levantar	()	()	()	()
Sono	()	()	()	()
Uso de fármaco	()	()	()	()
Uso de transporte	()	()	()	()