

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS: UM OLHAR SOBRE O ENVELHECIMENTO

Resumo

Robinilson Costa Martins
Sara Emanuele Floriano
Thiago Domingues (Orientador)

O treinamento funcional tem se mostrado como interessante prática de exercício físico para ser vivenciado em diferentes fases da vida, inclusive com idosos, em função de sua estrutura dinâmica e, ao mesmo tempo, individualizada. Aplicado geralmente, na forma de circuitos de exercícios, é voltado à melhora da capacidade e da habilidade funcional de quem o pratica. Ao tratarmos sobre o idoso, entendemos que o envelhecimento é um fenômeno natural a todos os sujeitos e, associado ao mesmo, com o passar dos anos, muitas vezes, ocorrem dificuldades em realizar as atividades básicas e instrumentais da vida diária. O tema foi proposto a partir do entendimento de que há o aumento do número de idosos no contexto brasileiro, portanto, reconhecemos que a prática do treinamento funcional pode contribuir para que tal público vivencie essa fase da vida com mais autonomia e qualidade. O estudo tem como objetivo geral identificar aproximações e distanciamentos existentes em estudos científicos que debatem o contexto do treinamento funcional para população idosa. Como objetivos específicos visa conhecer melhor o processo de envelhecimento, conceituar o que é o treinamento funcional e descrever qual a importância desse treinamento para essa população. A pesquisa foi feita por meio de revisão sistemática descritiva a partir de artigos encontrados nas bases de dados scielo, Lilacs, Portal Regional da BVS, e nas revistas eletrônicas, Efdesportes e Unifebe utilizando as palavras chave: treinamento funcional, idosos, treinamento multicomponente, treinamento funcional na terceira idade e envelhecimento. Até o momento, foram encontrados 14 artigos relacionados ao tema, considerando o período de tempo compreendido desde o ano de 2010 até 2019. Deste total identificado, 6 artigos foram selecionados para compor a revisão bibliográfica, a partir da inclusão de documentos escritos apenas em língua portuguesa, originais e que fizessem menção aos efeitos do Treinamento funcional para a população idosa. A pesquisa ainda não dispõe de categorias de discussão e considerações finais, por serem fases em processo de elaboração.

Palavras-chave: Treinamento funcional; idosos; envelhecimento saudável