

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA OS IDOSOS

AMILTON, DANIELY CRISTINA DA SILVA¹; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA¹; BENEDITO, GABRIEL MARCUS MOREIRA¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; CASTRO, GUSTAVO QUEIROZ PEREIRA¹

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

Durante o último século a estrutura etária da sociedade se alterou de modo acelerado com a elevação da porcentagem de pessoas idosas no Brasil e no mundo, fazendo com que o envelhecimento da população mundial se torne um dos assuntos mais discutidos nos últimos anos. Devido aos declínios fisiológicos sofridos pelos sistemas do corpo humano durante o processo de envelhecimento, o índice de pessoas sedentárias tem sido cada vez maior. Sabe-se que à medida que o tempo passa, a capacidade funcional diminui e o treinamento funcional pode auxiliar e ajudar tanto na prevenção quanto no tratamento desses indivíduos. O treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional por meio de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal; o equilíbrio muscular estático e dinâmico; diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos. Tendo em vista estes fatos, o presente estudo teve por objetivo identificar a importância e os benefícios da prática de atividade física durante o envelhecimento, mais especificamente, os benefícios do treinamento funcional em idosos, bem como, estudar o desenvolvimento de idosos que praticam o treinamento funcional em relação à força muscular, equilíbrio, coordenação motora, qualidade de vida dos idosos antes e após iniciar o treinamento funcional, além da desaceleração nos declínios fisiológicos e prevenção de patologias. Foi realizada uma revisão de literatura através de pesquisa no site *Scielo*, utilizando as seguintes palavras chaves: idoso; funcional; saúde.

Sobre os benefícios do treinamento funcional, verificou-se que os idosos praticantes de atividades físicas apresentaram melhora da saúde óssea, o que reduz o risco de osteoporose; melhora da estabilidade postural, influenciando diretamente na diminuição do risco de quedas, lesões e fraturas associadas; e incremento da flexibilidade e amplitude de movimento, permitindo ao idoso um melhor desempenho na realização das atividades da vida diária. Concluímos que o treinamento funcional é uma das atividades físicas mais utilizadas e benéficas para a melhora da qualidade de vida no processo de envelhecimento e prevenção de doenças em idosos, suas vantagens são notórias e descritas na literatura.

Área Temática: Educação Física.