

FUNCIONAL PRO GRUPO DA 3ª IDADE

FUNCTIONAL PRO GROUP FOR SENIOR ADULTS

Lucas Ordozgoite Coelho Joaquim da Silva¹

Mateus de Almeida Ribeiro²

Resumo: Como sabemos hoje em dia vemos um público muito mais novo nas academias, crossfit, funcionais e entre outros meios de manter a saúde em prática. e observamos que hoje o número de idosos vem crescendo pra voltar a fazer parte da maioria que praticar atividade saudável, muitos acham que não precisam e acham até mesmo desnecessário, mas pra essa faixa etária é de extrema importância que eles não fiquem parados, pois pode ser prejudicial à saúde deles, exemplos: Doenças cardíacas e AVCs entre outros. O funcional tem o intuito de preparar o idoso para as atividades do dia a dia, prevenindo-o contra lesões, retardando o envelhecimento e evitando doenças crônicas como hipertensão, obesidades e diabetes, comuns na terceira idade. esse treinamento surgiu como finalidade trabalhar todas as funcionalidades do corpo humano. o funcional na areia ajuda principalmente em Coordenação Motora, Flexibilidade, Equilíbrio, membros superiores e inferiores e tronco.

Palavras-chave: Funcional, saúde, exercício físico

Abstract: As we know, nowadays we see a much younger audience in gyms, crossfit, functional and other means of maintaining health in practice. and we observe that today the number of elderly people is growing to become part of the majority who practice healthy activities, many think they don't need it and even think it's unnecessary, but for this age group it is extremely important that they don't

1 Bacharelado em Educação Física da Universidade Nilton Lins

2 Bacharelado em Educação Física da Universidade Nilton Lins



stand still, as it can be harmful to their health, examples: Heart disease and stroke, among others. The functional aims to prepare the elderly for daily activities, preventing them from injuries, delaying aging and avoiding chronic diseases such as hypertension, obesity and diabetes, common in old age. This training arose with the aim of working on all the functionalities of the human body. Functioning in the sand helps mainly with Motor Coordination, Flexibility, Balance, upper and lower limbs and trunk.

Keywords: Functional, health, physical exercise

INTRODUÇÃO

Como sabemos hoje em dia vemos um público muito mais novo nas academias, crossfit, funcionais e entre outros meios de manter a saúde em prática. e observamos que hoje o número de idosos vem crescendo pra voltar a fazer parte da maioria que praticar atividade saudável, muitos acham que não precisam e acham até mesmo desnecessário, mas pra essa faixa etária é de extrema importância que eles não fiquem parados, pois pode ser prejudicial à saúde deles, exemplos: Doenças cardíacas e AVCs entre outros.

O funcional tem o intuito de preparar o idoso para as atividades do dia a dia, prevenindo-o contra lesões, retardando o envelhecimento e evitando doenças crônicas como hipertensão, obesidades e diabetes, comuns na terceira idade. esse treinamento surgiu como finalidade trabalhar todas as funcionalidades do corpo humano. o funcional na areia ajuda principalmente em Coordenação Motora, Flexibilidade, Equilíbrio, membros superiores e inferiores e tronco. A qualidade de vida da população idosa está relacionada com suas atividades cotidianas e da manutenção ou ganho de autonomia no seu meio familiar (DARNTON-HILL, 1995).

Existem vários tipos de funcionais. O funcional que estamos abordando é atividades com o peso do corpo sem ter que precisar pesos por fora, montando circuitos com cones, chapéu francês,



bambolês, cordas,

Nossa primeira experiência profissional com funcional na areia e via todos os dias os idosos curiosos pra fazer e ao mesmo tempo com medo, e achando que era mais pra jovens ou atletas de alto rendimento, explicava o quanto ia ajudar eles principalmente depois da pandemia vieram esses problemas respiratórios, vim com o objetivo de mostrar a importância pro grupo da terceira idade e mostrar a eles como é essencial essa prática de atividade física.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

FUNCIONAL – DA ORIGEM

O termo “funcional” pode ser entendido como:a)Referente à função ou ao desempenho desta; b) Concernente a funções orgânicas vitais ou à sua realização;

c) Diz-se daquilo que é capaz de cumprir com eficiência seus fins utilitários;d)é utilizada também como adjetivo particular ou relativo àsfunções biológicas ou psíquicas. Ou seja, a aplicação correta do termo “funcional” deve estar associada ou se relacionar às funções do sistema psico-biológico humano, com eficácia e respeitando as funções citadas.

Todos os treinamentos, sem exceção, devem ter por objetivo o desenvolvimento de alguma variável de funcionalidade. O treinamento da variável funcional não depende de nenhum tipo de equipamento e ou determinado tipo de exercício (no entanto, parece que somente recebem o mérito de ser “funcional” o treinamento que apresentatais características). (GONZALES ,2020)

A prescrição de treinamento funcional deve fornecer a adequada “dose” de exercícios frente àspossibilidades de resposta ao estímulo e garantir adaptações ótimas em relação aos critérios de eficácia e funcionalidade.

Ao eleger determinado exercício, levando-se em consideração a perspectiva da funcionalidade, não significa que se realizou “treinamento funcional”, porque está diante de aspectos distintos.



Um treinamento para ser considerado funcional deve contemplar exercícios selecionados tendo como critério a sua funcionalidade e isto só é possível atendendo às cinco variáveis distintas da funcionalidade: a) frequência adequada dos estímulos de treinamento; b) volume em cada uma das sessões; c) a intensidade adequada; d) densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação; e) organização metodológica das tarefas. O manejo adequado das variáveis supracitadas permitirá uma eficaz consecução dos objetivos pretendidos na melhora ou manutenção da capacidade funcional do sistema psico-biológico. (GONZALES, 2020)

A proposta do treinamento funcional carece de critérios de aplicação e progressão baseada em fundamentos do treinamento desportivo. Além disso, não se tem ciência de uma abordagem que integre metodológico treinamento funcional aos tradicionais programas de condicionamento físico saudável.

Outro aspecto que parece ser utilizado de modo superficial é o da “naturalidade”, ou seja, que algumas tarefas motoras aplicadas a alguns indivíduos são mais “naturais” que outras, que parecem não possuir esta característica. Quando se busca definição do termo natural, encontra-se o seguinte conceito: “pertencente ou relativo à natureza conforme a qualidade e propriedade das coisas”. Seguindo tal conceituação será mais natural o exercício que atenda às propriedades bio- psicológicas, em contrapartida, será menos natural aqueles que não o façam. Outro aspecto a ser considerado quanto à “naturalidade” está associado à “ausência de artifícios”, ou seja, deveriam ser utilizados exercícios realizados sem implemento.

Por fim, é comum afirmar que é mais natural aquilo que esteja ligado aos aspectos de vida do indivíduo. (GONZALES, 2020)

A longevidade progressiva é óbvia e inevitável. As famílias necessitam se conscientizar de que o idoso permanecerá junto a elas por anos, pois, com o evidente envelhecimento populacional, cada vez mais os lares têm a possibilidade da presença de idosos. Preocupadas com a manutenção dos laços e papéis das pessoas de mais idade com seus familiares, objetivamos indagar junto às ido-



sas pertencentes a um grupo de terceira idade, valorizar a interação recíproca entre idoso e família e identificar, por meio de entrevistas grupais, como compartilham suas vivências no seio familiar e de acordo com Beck, Gonzáles e Colomé, “o envelhecimento é um processo cumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro e que pode incapacitar o indivíduo para o desenvolvimento de algumas atividades” (BECK, GONZALES 2020)

As aulas de funcional são divididas em aquecimento, parte principal e relaxamento, realizadas na piscina e com duração de aproximadamente de 50 a 60 minutos. No desenvolvimento da aula pode-se fazer uso de músicas e ritmos juntamente com os exercícios (SANTOS, 2021, p. 11).

A música é um recurso didático bem interessante para os professores utilizarem durante suas aulas, principalmente com a população idosa. Isso ocorre porque sugere aos indivíduos a expressão de emoção através de gestos. Ao lidar com o público idoso é importante que as aulas sejam estruturadas de forma a proporcionar atividades motivadoras, visando o desempenho das tarefas diárias e o cumprimento das recomendações médicas. É fundamental que essas atividades sejam adaptadas às necessidades e limitações dos idosos, incentivando a autonomia e a qualidade de vida.

No geral, as aulas de funcional são altamente benéficas para os idosos, melhorando a qualidade de vida, a saúde física e emocional.

Problema de Pesquisa

Porque os Idosos não procuram Fazer atividades físicas?. Como o funcional.

Justificativa

Não é nada positivo que os idosos fiquem em casa sem fazer nada, assistindo Tv e jogando conversa fora. É essencial que eles se movam, assim se torna possível que eles consigam se motivar



muito mais. e o Treinamento Funcional é uma ótima maneira de colocar isso em prática. Um idoso que queira manter sua independência e viver bem deve se manter ativo. Ainda, se levarmos em consideração que boa parte dos acidentes relacionados à terceira idade está relacionada à falta de mobilidade física, fica clara a importância da atividade física. O sedentarismo entre outras doenças prejudica demais no dia a dia quando alguém envelhece sem manter suas capacidades funcionais, o que infelizmente é o caso da maioria das pessoas, ele fica exposto a uma série de riscos. de riscos o funcional vem ajudar principalmente na parte cardiovascular, alguns idosos sentem-se cansados em excesso e têm dificuldades para realizar alguma tarefa por falta de resistência física. Isso está relacionado aos problemas cardiovasculares que vão surgindo com o tempo. Os benefícios do funcional para os Idosos: Melhora o equilíbrio, aumenta a flexibilidade, Cria resistência física, aumenta a força muscular, Melhora da socialização,

Temos que ter total cuidado o idoso no treinamento no funcional na areia, exemplos quando for trabalhar verificar se a areia está apropriada para fazer o treino, pra não ter nenhuma sujeira, e acabar furando o pé de algum aluno, molhar de vez em quando pra areia não ficar muito seca e dura e prejudicar algum aluno. Com essa atividade, o indivíduo da terceira idade consegue recuperar suas capacidades funcionais, ficando menos exposto a riscos de lesão e quedas durante seu cotidiano. Nesse sentido, o Treinamento Funcional consegue auxiliar o idoso a recuperar a mobilidade e o equilíbrio e melhorar a qualidade de vida deles, graças a nós profissionais de educação física.

Objetivos

Objetivo geral

Identificar através de revisão de literatura os principais motivos do diminuído do grupo da terceira idade praticar tão pouco essa modalidade que é o Funcional



Objetivos específicos

- A) Conceituar o que é a modalidade Funcional
- B) Apontar os benefícios do funcional para o grupo da 3ª idade

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho investigou, por meio de uma revisão literária, aspectos significativos dos processos de mudança que estão ocorrendo, especialmente em relação às questões demográficas e às demandas da população conhecida como terceira idade. Identificou-se através deste estudo que, o envelhecimento é caracterizado como o conjunto de mudanças no organismo que ocorrem ao longo do tempo, afetando diferentes aspectos do corpo, tais como sua estrutura, funcionamento psicológico e capacidades físicas. Essas transformações afetam principalmente as pessoas idosas.

Em virtude dos fatos mencionados neste estudo, foi possível observar que a prática do funcional traz benefícios para a saúde física dos idosos. No geral, a importância desta pesquisa está no entendimento de como o funcional pode contribuir para a promoção da saúde desta classe, visto que os idosos representam um grupo crescente na sociedade brasileira. Espera-se que os resultados possam subsidiar a elaboração de políticas públicas e práticas de promoção de saúde para essa população, bem como contribuir para o desenvolvimento de novas pesquisas sobre o tema.

Referências bibliográficas

MEDLINE, BioMed Central, SciELO, Scholar Google e SportDiscus. Os trabalhos selecionados foram publicados durante o período de 2020 a 2023. Yabuuti P. L. K., Jesus G. de M. de, Buratti A., Bassani G. A., Castro H., Pereira J. da S., Nakamoto J. M., Gushiken E. S., Filho C. B., & Gonçalves I. de O. (2019).



LIMA, F.A.S. Relação entre memória de trabalho e capacidade física: um estudo com idosos praticantes de hidroginástica. 2021. 45f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) -Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

MENESES, YÚLA PIRES DA SILVEIRA FONTENELE DE. Hidroginástica: treinamento e qualidade de vida – Parnaíba, PI: Acadêmica Editorial, 2021.

