

Ciências do Esporte e Educação Física: Uma nova Agenda para a Emancipação 2

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)



Atena
Editora
Ano 2019

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)

Ciências do Esporte e Educação Física: Uma nova Agenda para a Emancipação 2

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Natália Sandrini
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
C569	<p>Ciências do esporte e educação física: uma nova agenda para a emancipação 2 [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Ciências do Esporte e Educação Física. Uma Nova Agenda para a Emancipação; v. 2)</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-567-9 DOI 10.22533/at.ed.679190209</p> <p>1. Educação física – Pesquisa – Brasil. 2. Políticas públicas – Esporte. I. Linhares, Wendell Luiz. II. Série.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.7</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A Educação Física tem possibilitado aos seus profissionais, a tentativa de a partir dos diversos fenômenos, sejam eles de cunho biológico, fisiológico, pedagógico, sociais e entre outros, a busca da compreensão do “novo” para a área. Neste sentido, o volume dois do e-book “Ciências do Esporte e Educação Física: Uma Nova Agenda para Emancipação”, configura-se numa obra composta por 20 artigos científicos, os quais estão divididos por três eixos temáticos. No primeiro intitulado “Educação Física, Práticas Pedagógicas, Currículo e Inclusão”, é possível encontrar estudos que discutem diferentes aspectos, distintos, entretanto, interdependentes da Educação Física Escolar, a partir de aspectos teóricos e empíricos e como esses influenciam ou podem contribuir para uma melhor prática docente. No segundo eixo intitulado “Avaliação, Capacidade Física e Exercício”, é possível verificar estudos que apresentam enquanto características, aspectos biológicos e fisiológicos relacionados ao exercício físico e como este pode ser utilizado para a avaliação das capacidades físicas em diferentes sujeitos. No terceiro eixo intitulado “ Políticas Públicas, Jogos, Esporte e Lazer”, é possível encontrar estudos que tratam da relação Esporte-Lazer e como, não só as Políticas Públicas, mas também, a memória, se articulam para o fomento dos aspectos mencionados anteriormente. O presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e, por consequência, de várias áreas do conhecimento, os quais abordam assuntos relevantes, com grande contribuição no fomento da discussão dos temas supracitados.

Portanto, é com entusiasmo e expectativa que desejo a todos uma boa leitura.

Wendell Luiz Linhares

SUMÁRIO

EIXO 1 – EDUCAÇÃO FÍSICA, PRÁTICAS PEDAGÓGICAS, CURRÍCULO E INCLUSÃO

CAPÍTULO 1 1

O ESTÁGIO SUPERVISIONADO E AS RELAÇÕES DE GÊNERO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Claudio Roberto de Jesus Pereira
Rafaela Gomes dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.6791902091

CAPÍTULO 2 12

TRAJETÓRIAS FORMATIVAS: ESTÁGIO SUPERVISIONADO E PIBID NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Leonardo Rocha da Gama

DOI 10.22533/at.ed.6791902092

CAPÍTULO 3 17

PERFIL, FORMAÇÃO, SABERES E EXPERIÊNCIAS DOS DOCENTES SOBRE O ENSINO-APRENDIZADO DO ATLETISMO

Janaina Andretta Dieder
Alexandre José Höher
Gustavo Roesse Sanfelice

DOI 10.22533/at.ed.6791902093

CAPÍTULO 4 31

PROGRAMA PIBID- CONCEPÇÕES DE PROFESSORES SUPERVISORES NO QUE SE REFERE A INCLUSÃO ESCOLAR

Diana de Souza Moura
Robson Alex Ferreira
Viviany da Silva Brughnago
Josielen de Oliveira Feitosa
Daiany Takekawa Fernandes
Meire Ferreira pedroso da costa
Jucelia Maria da Silva
Wanessa Eloyse Campos dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.6791902094

CAPÍTULO 5 43

QUALIDADE DE VIDA DE ESCOLARES: PERSPECTIVAS PARA NOVOS TEMAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Vickele Sobreira
Roberto Furlanetto Júnior
Vilma Lení Nista-Piccolo

DOI 10.22533/at.ed.6791902095

CAPÍTULO 6 54

PROJETO VI-VENDO ESPORTE: REDISCUTINDO A FUNÇÃO PEDAGÓGICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Felipe Souza de Brito
Nathalia Dória Oliveira
Mariza Alves Guimarães

DOI 10.22533/at.ed.6791902096

CAPÍTULO 7 60

OS DESAFIOS DA IMPLANTAÇÃO DO TÊNIS COMO COMPONENTE DO CURRÍCULO ESCOLAR

David Alisson Rodrigues da Silva
Karine Miranda Pettersen

DOI 10.22533/at.ed.6791902097

CAPÍTULO 8 71

OS JOGOS OLÍMPICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE PRÁTICA

Robinson Luiz Franco da Rocha

DOI 10.22533/at.ed.6791902098

CAPÍTULO 9 79

PRÁTICAS PSICOPEDAGÓGICAS: TIME-V: TREINO PARA INCLUSÃO, MOVIMENTO ESPORTE E VIDA

Mariana França Machado
Jéssica Fraga Dalgobbo

DOI 10.22533/at.ed.6791902099

EIXO 2 – AVALIAÇÃO, CAPACIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO

CAPÍTULO 10 87

OS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERGAMES NO FUNCIONAMENTO EXECUTIVO E NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESCOLARES NUMA PERSPECTIVA NEUROPSICOPEDAGÓGICA

Fabrcio Bruno Cardoso
Aline Cabreira Pinheiro
Saulo Souza
Danilo Cunha
Pablo Gandra
Austrogildo Hardmam Junior
Cleonice Terezinha Fernandes
Alfred Sholl Franco

DOI 10.22533/at.ed.67919020910

CAPÍTULO 11 98

TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

Mauro Castro Ignácio
Walter Reyes Boehl
Augusto Dias Dotto
Anderson da Silveira Farias
Bruna Brogni da Silva
Paloma Müller de Souza
Guilherme de Oliveira Gonçalves

DOI 10.22533/at.ed.67919020911

CAPÍTULO 12 104

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Givanildo de Oliveira Santos
Westter Vinicio Vieira Alves
Hugsom Vieira Alves

DOI 10.22533/at.ed.67919020912

CAPÍTULO 13 114

RELAÇÃO ENTRE OS EXERCÍCIOS AERÓBICOS E QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS QUE VIVEM COM HIV/AIDS

Saulo Freitas Pereira
Francisco Renato de Oliveira Vitor
Kerginaldo Leite de Souza
Adson Batista da Mota
Carlos Alberto de Medeiros Silva
Sandro Elias de Medeiros Filho
Leylson Roberto Lopes de Freitas
Dimas Anaximandro da Rocha Morgan
Állan Frederico Medeiros da Silva

DOI 10.22533/at.ed.67919020913

CAPÍTULO 14 122

RELATO DE EXPERIÊNCIA: UMA PERSPECTIVA A PARTIR DA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL COM O PÚBLICO HIV/AIDS

Silvana Corrêa Matheus
Camila Valduga
Bruna dos Santos
Mauri Schwanck Behenck
Uliana Soares Schaffazick
Renata Palermo Licen

DOI 10.22533/at.ed.67919020914

CAPÍTULO 15 127

QUALIDADE DE VIDA E INTERESSE PELA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE PESSOAS COM MOBILIDADE REDUZIDA NA CIDADE DO RJ

Edvaldo de Farias
Florisfran Melo Soares

DOI 10.22533/at.ed.67919020915

CAPÍTULO 16 141

PRÁTICAS CORPORAIS PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR DA SEDUCE-GO: A EXPERIÊNCIA NA PERSPECTIVA BIOPSISSOCIAL

Max Santana Cananéia
Rafael Vieira de Araújo

DOI 10.22533/at.ed.67919020916

CAPÍTULO 17 145

PADRÃO DO SONO RELACIONADO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DO NÍVEL SUPERIOR

Edvando Trajano Freitas Júnior
Paula Rocha de Melo
Celina Maria Pinto Guerra Dore

DOI 10.22533/at.ed.67919020917

EIXO 3 – POLÍTICAS PÚBLICAS, JOGOS, ESPORTE E LAZER

CAPÍTULO 18	156
ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER NO MUNICÍPIO DE SAPUCAIA DO SUL/RS	
Walter Romeu Bicca Júnior	
Natalia Silveira Antunes	
Jenifer Thais Pagani	
Luana Ribeiro	
DOI 10.22533/at.ed.67919020918	
CAPÍTULO 19	171
ESPORTES NA BAHIA: REGISTROS DE MEMÓRIAS EM JORNAIS DO INTERIOR DO ESTADO – 1910 – 1929	
Roberto Gondim Pires	
Cleber Dias	
Tayná Alves de Brito	
DOI 10.22533/at.ed.67919020919	
CAPÍTULO 20	181
A LINGUAGEM-EXPRESSIVA-CRIADORA DA DANÇA: UMA ABORDAGEM FENOMENOLÓGICA	
Danieli Alves Pereira Marques	
Marília Del Ponte de Assis	
Aguinaldo Cesar Surdi	
Elenor Kunz	
DOI 10.22533/at.ed.67919020920	
SOBRE O ORGANIZADOR	188
ÍNDICE REMISSIVO	189

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Givanildo de Oliveira Santos

Docente do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade de Piracanjuba GO - (FAP).

Westter Vinicio Vieira Alves

Graduado em Educação Física Bacharelado pela Faculdade de Piracanjuba GO - (FAP).

Hugsom Vieira Alves

Graduado em Educação Física Bacharelado pela Faculdade de Piracanjuba GO - (FAP).

RESUMO: O presente artigo tem por objetivo levantar dados sobre o treinamento funcional para idosos no Brasil e os benefícios envolvidos com essa prática. Para entender melhor esse assunto e demonstrar de maneira clara os problemas estagnados no tema, foi feita uma pesquisa em dados bibliográficos relacionados à atividade funcional e também aos benefícios ocorridos durante os trabalhos com pessoas idosas. Os principais resultados obtidos demonstram que a atividade funcional é ótimo aliado contra o sedentarismo e os problemas musculares e ortopédicos do idoso, porém o uso incorreto dessa ferramenta pode causar danos irreversíveis ao indivíduo. Ficou constatado, que os principais benefícios estão relacionados ao desenvolvimento motor e físico do idoso, podendo proporcionar grandes avanços musculares e aumentar de maneira abrangente

a resistência do organismo. Pode-se concluir através da pesquisa, que a atividade funcional é uma das melhores ferramentas de redução do sedentarismo, devido seu efeito rápido e direto no organismo do idoso melhorando assim os fatores psicológicos e a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Motora; Autonomia de Idosos; Envelhecimento; Benefícios; Problemas musculares.

FUNCTIONAL TRAINING FOR ELDERLY

ABSTRACT: This article aims to collect data on functional training for the elderly in Brazil and the benefits involved with this practice. The main results show that the functional activity is a strong weapon against the sedentarism and the muscular and orthopedic problems of the elderly, however the incorrect use of this tool can cause irreversible damages to the individual. It was also observed that the main benefits are related to the motor and physical development of the elderly, being able to provide great muscular advances and to increase in a comprehensive way the resistance of the organism. In order to better understand this issue and to clearly demonstrate the stagnant problems in the subject, a bibliographical data search was made regarding functional activity and also the benefits that occurred during the work with elderly people. This research will

evaluate the processes that interfere with functional exercise, thus reducing the doubts and the presumption of using this technique with the elderly. It can be concluded from the research that functional activity is one of the best tools to reduce physical inactivity due to its rapid and direct effect on the elderly organism, thus improving psychological factors and quality of life.

KEYWORDS: Motor Activity; autonomy of the elderly; Aging; Benefits; Muscle problems

INTRODUÇÃO

Com aumento de idosos no Brasil, torna-se necessário manter esse núcleo populacional ativo fisicamente, mantendo níveis toleráveis de vida. Com base na pesquisa do IBGE (2010), todo ano são inseridos cerca de 650 mil idosos na população brasileira, muitos deles com várias limitações de mobilidade e problemas crônicos. A população tem vivido mais, isso pode ser observado na comunidade acima de 65 anos ser cerca de 4% em 1991, aumentando para 5,9% em 2000 e chegando em 7,4% em 2010 (IBGE, 2010).

O envelhecimento segundo Organização Mundial de Saúde (2010), é algo irreversível, sequencial, universal comum em toda espécie, levando o indivíduo ao declínio do organismo através da exposição ao estresse contido no ambiente. As limitações contidas no envelhecimento podem ser agravadas devido ao modo de vida do indivíduo, como: má alimentação, sedentarismo e uso de força excessiva podem aumentar o declínio do organismo, levando o indivíduo a diversas doenças como: hipertensão, artrite, artrose.

A interpretação do treino funcional para idosos, e através do mesmo a avaliação dos benefícios para melhorias na vida das pessoas da terceira idade. Para demonstração dos benefícios foi utilizado a revisão de literatura, a estrutura de interpretação e a descrição do comportamento de determinados grupos, busca-se entender o uso desse conceito e os benefícios para o idoso.

Nessa perspectiva, a problemática da presente pesquisa está relacionada às dificuldades que o sedentarismo pode causar, afetando não somente a saúde dos idosos e o desenvolvimento social e legislativo. Com base nesse raciocínio torna-se justificável a criação de um projeto que tenha por objetivo geral, a descrição dos benefícios envolvidos no treino funcional para idosos. Busca-se melhorar o conhecimento das pessoas sobre esse tipo de prática e como ela pode influenciar positivamente na vida das pessoas da terceira idade.

O IDOSO E O ENVELHECIMENTO

Ao longo da vida os seres humanos passam por diversas transformações e durante esses processos inúmeros fatores psicológicos e físicos são afetados, a

idade influência negativamente nos fatores moleculares, comportamentais, cognitivos e outros muitos pontos que regulam o funcionamento do organismo.

Conforme Stocco (2017), todo o contexto de envelhecer reduz drasticamente as capacidades fisiológicas e mentais da pessoa, tornando mais frágil e vulnerável a diversos problemas.

A expectativa de vida do brasileiro aumentou bastante com o tempo, Segundo Paula (2010), a longevidade ocorreu devido à brusca queda na taxa de mortalidade, esse fator está vinculado aos novos tratamentos médicos e o desenvolvimento dos fatores físicos através de exercícios físicos ou trabalhos, estimasse que até 2030, existam milhões de idosos com idade igual ou maior que 70 anos (BRASIL, 2003).

O envelhecimento é um fator Heterogêneo, pois funciona de maneira diferente de uma pessoa para outra. No Brasil, definir envelhecimento é ainda mais complicado, já que o país é banhado por uma extensa diversidade racial e social. Para STOCCO (2017), a única característica do envelhecimento que se torna ressaltante indiferente das desigualdades é o declínio físico, social e psicológico. A decadência do organismo nasce do sedentarismo e da história alimentar vivida pelo o indivíduo. Contudo Carvalho e Forti (2008), defendem duas visões diferentes dos problemas ocorridos com a idade, sendo elas:

- a. Vida intrauterina: Pode ser considerado o declino que ocorre desde antes do nascimento, pela forma que a gestante vive, alimenta, prática exercícios e é levado durante toda a vida, nos fatores emocionais, físicos e psicológicos (CARVALHO E FORTI, 2008).
- b. Maturação Sexual: Determina o declínio corporal ocorrido após a maturação sexual do indivíduo quando as mudanças do corpo são mais expressivas e pode prolongar por toda vida (CARVALHO E FORTI, 2008).

Claramente, como vivemos afeta diretamente o desenvolvimento do organismo, seja antes ou depois da maturação sexual, devemos pensar o quanto nosso modo de vida pode nos afetar mais tarde. Para Paula (2010), o declino ocorre através de alterações auditivas, celulares, reprodutoras, respiratórias, visuais, ósseas, urinárias, psicológicas e até mesmo digestivas, tudo isso influenciado pelo meio ambiente que o indivíduo está inserido.

Segundo Matsudo (2001), existem várias alterações no tecido adiposo, no subcutâneo do tronco, na massa corpórea após os 60 anos, a estatura do indivíduo com o tempo e outros problemas mais abrangentes a partir dos 40 anos. O autor ainda ressalta que esses problemas estão relacionados à: doenças crônicas, fatores sociais, alterações morfológicas e outros dados relacionados ao sedentarismo do indivíduo.

A perda de massa é chamado Sarcopenia, que segundo Stocco (2017), é o responsável por parte da deterioração do organismo, sendo o responsável pelos diversos problemas de fratura, cansaço muscular e diabetes. Contudo apesar

desses vários problemas devemos pensar que com a idade vem à maturidade e que como expressado por Matsudo (2001) com boa alimentação e com treinamento físico correto podemos reduzir os danos causados pelo envelhecimento.

O ENVELHECIMENTO E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Ao passar da idade, a capacidade física se degrada causando uma série de perdas progressivas, que crescem mais e mais com o tempo, para Carvalho e Forti (2008), o desempenho da pessoa está relacionada à prática de exercícios físicos, pois a inatividade física age como um acelerador para o declínio corporal, ou seja, quanto menor a quantidade de atividades físicas, maior a chance de doenças, de obesidade e mortalidade.

Os idosos no Brasil, são classificados por níveis de Capacidade Funcional, que na visão de Bertani, Campos e Neto (2010), determina a potencialidade e a eficiência com qual o indivíduo pode desempenhar atividades do dia-a-dia, pois, as incapacidades físicas podem reduzir a autonomia do idoso, tornando qualquer atividade física um empecilho para sua boa qualidade de vida.

Contudo na visão de Rosa et al. (2003), existe uma grande diferença entre incapacidade física e a avaliação de capacidade funcional, pois, a primeira só pode ser calculada através da ineficiência de efetuar uma atividade diária, normalmente causado por algum problema funcional ou físico, o outro é definido pela potencialidade do indivíduo em efetuar as atividades cotidianas, sem definir os problemas ocasionados com esse ato. Claramente a visão de Rosa é um pouco mais abrangente sobre fato, pois não seria possível determinar um indivíduo somente por sua incapacidade é necessário entender suas capacidades também.

A legislação brasileira tem por avaliação o nível de capacidade funcional, pois ele afeta diretamente os fatores psicossociais e culturais do indivíduo, modificando assim até sua visão perante a sociedade. Segundo Rosa et al. (2003), a relação social do indivíduo e seu comportamento é afetado diretamente, pois, o mesmo perde seu potencial de manter o nível de vida, atividades que seriam fáceis se tornam difíceis ou podem influenciar negativamente a saúde, como: fumar, beber, manter relações sexuais, sociais e outros fatores afetados pela capacidade funcional.

A capacidade física do indivíduo define a aptidão de desempenhar exercícios físicos diários. Para Glaner (2002), existem dois tipos de aptidão física sendo eles:

- a. Aptidão física relacionada as habilidades esportivas: Nessa etapa é necessário avaliar a saúde, o estado físico e mental do indivíduo para verificar se ele está apto para efetuar aquele exercício, contudo esse modelo não é só aplicado em idosos, mas também atletas (GLANER, 2002).
- b. Aptidão física relacionada à saúde: Nessa etapa existem diferentes tipos de avaliação, pois todos os processos médicos necessitam de uma avaliação

física para determinar se o indivíduo consegue ou não passar pelo procedimento (GLANER, 2002).

A avaliação da aptidão física assim como da capacidade funcional, deve ser minuciosa nos idosos, pois, todo e qualquer erro pode causar sérios danos a seu organismo e dependendo da expressividade do fato poderá até causar a morte. Para Stocco (2017), os indivíduos com idade entre 20 e 30 anos atingem o pico de força, que tende a cair drasticamente até os 60 anos, a partir dos 65, já existiram vários problemas motores e grande perda muscular.

Esses fatores são ainda mais agravantes perante uma pessoa sedentária, ocorrendo esse declínio muscular ainda mais rápido. Como visto pelos dados acima, a degradação física e a aptidão para efetuar exercícios físicos está relacionado ao desenvolvimento motor do indivíduo, claramente não se pode parar as etapas de envelhecimento da vida, contudo podemos reduzir os danos causados pelo estilo de vida atual.

TREINO FUNCIONAL

Apesar do que todos imaginam muitos profissionais da área física tem sérias dúvidas sobre o chamado Treino Funcional. Segundo Ehlert (2011), treinamento funcional é usado em várias áreas do desenvolvimento humano e da ciência, atividades como: treinamento esportivo, reabilitação física e o condicionamento físico em geral. O autor ressalta que a descoberta desse método ocorreu devido à necessidade de reabilitação de indivíduos, avaliando o nível da lesão e sua dependência física, o principal objetivo era a recuperação da lesão.

Para Carvalho e Forti (2008), as atividades funcionais viabilizam a reabilitação de um paciente ou aluno, a fim de restaurá-lo de uma lesão física ou mesmo crônica, contudo são utilizados em outras áreas pelos profissionais da área física como forma de desenvolver atividades laborais e esportivas, com o objetivo de melhorar a saúde do indivíduo.

Na mesma visão Monteiro e Evangelista (2012), definiram que treinamento funcional é um treinamento especializado em força muscular, utiliza o corpo da pessoa como ferramenta acompanhado por outros instrumentos, como: Bola, anilhas, elásticos, podem ser usados para o desenvolvimento motor, a resistência física e até o condicionamento cardiovascular do indivíduo.

Em uma visão um pouco mais científica Antunes (2013), definiu que o exercício funcional é um movimento que envolve estabilização e equilíbrio de força, a fim de desenvolver setores separados da musculatura ou influenciar um ambiente específico do corpo. O autor ainda ressalta que as principais ações musculares são:

- a. Concêntrica: Quando à encurtamento muscular, normalmente usados para exercícios de bíceps, através da contração e da sustentação de peso

(ANTUNES, 2013).

- b. Ação Estática: Nessa forma o membro fica completamente parado, a força gerada pelos seus músculos não permite a movimentação, normalmente é usado para manutenção da postura, também chamada de contração isométrica (ANTUNES, 2013).
- c. Excêntrica: O musculo é alongado durante a contração desacelerando os segmentos a fim de absorver o choque (ANTUNES, 2013).

As ações acima citadas usadas através de outras ferramentas ou mesmo sozinhas formalizam os trabalhos funcionais atuais. Desta maneira podemos observar que o intuito de tal atividade é a melhoria na saúde e no condicionamento físico da pessoa, priorizando sempre o aumento da chamada capacidade funcional. Segundo Monteiro e Evangelista (2012), as atividades funcionais só são possíveis através do alinhamento correto do chamado *CORE*, que são formados por 29 músculos localizados na proximidade da região lombar, os mesmos podem ser divididos em dois grupos: Os internos (Oblíquo interno, multifídio, transversos espinhais lombares e do abdômen); os externos (Oblíquo externo, reto do abdominal, eretores da coluna, complexo adutor, quadrado lombar, isquio tibiais e glúteo máximo) (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012).

Como visto a maioria dos músculos do *CORE*, estão totalmente relacionados à instabilidade do corpo e para pratica do Treino Funcional é necessário manter uma boa postura e verificar as regiões próximas a coluna para não aumentar os danos musculares. Todo esse processo torna-se mais complicado quando efetuado em idosos devido os graves desgastes musculares ocorridos durante a vida e a chance de aumentar os danos no organismo (GLANER, 2002).

TREINO FUNCIONAL E BENEFICIOS AOS IDOSOS

Com a idade a musculatura do corpo vai sofrendo vários danos relacionados à alimentação e a prática de exercícios contínuos, com isso o nível das respostas motoras e das fibras musculares, vão se reduzindo, causando uma redução direta na potência do indivíduo. Segundo Stocco (2017), além das graves deteriorações do organismo com a idade temos também a redução de força, equilíbrio, mobilidade e danos nas articulações podendo assim transforma uma pessoa que sempre foi ativa em alguém sedentário.

No mesmo contexto acima Ehlert (2011) cita que para manter a saúde física e mental do idoso é necessário uma boa alimentação e exercícios físicos diários, sendo eles avaliados por um profissional. Contudo para Antunes (2013) o Treinamento Funcional é a melhor opção para reabilitação e para o desenvolvimento do idoso, pois como é ferramenta desenvolvida para a restauração funcional, ajudará no

melhor desenvolvimento dos músculos.

O treinamento funcional torna-se o programa de treinamento físico para trabalhar com idosos, devido os princípios de reabilitação e como expressado por Stocco (2017), pelo fato de estimular de beneficemente os ambientes neuromusculares, melhorando a agilidade e a coordenação motora do indivíduo. Claramente esses trabalhos são essenciais para os idosos que já sofrem de perdas funcionais e motoras provenientes dos processos de envelhecimento.

Monteiro e Evangelista (2012), a pratica de exercícios físicos é essencial a vida de todos, porém, a partir de certa idade torna-se algo fundamental, devido ao desgaste muscular por anos de atividades vinculadas ao estilo de vida individual, provocam danos ao organismo, acarretando em dores localizadas em diferentes partes do corpo. Observando alguns desses fatores Dutra (2016) e outros autores, demonstraram alguns problemas causados pelo processo de envelhecimento, sendo elas:

- a. Artrite, inflamação da articulação que gerando séries de problemas, como: dor, dificuldade motora, deformidade da articulação, estes problemas ocorrem normalmente devido ao excesso de peso corporal nas articulações ou movimentos e práticas repetitivas (GOMES, 2016).
- b. Hipertensão arterial, doença crônica ocorrida pelos altos níveis de pressão sanguínea. Normalmente ocorre, por fatores genéticos, alimentação, obesidade, tabagismo e sedentarismo (GOMES, 2016).
- c. Doenças cardíacas são doenças crônicas que afetam o coração, existem várias causas, as principais estão relacionadas à hipertensão, a obesidade, tabagismo e sedentarismo (DUTRA, 2016).
- d. Comprometimentos ortopédicos, problemas que afetam a musculatura e normalmente são desenvolvidos devido à má postura, a falta de exercícios físicos, atividades repetitivas ou uso excessivo de força com a postura errônea (GOMES, 2016).

O autor Dutra (2016) cita que todos os problemas acima poderiam ser amenizados pela pratica correta de treinos funcionais, vinculado a uma boa alimentação. Com base nesse raciocínio Action (2017), demonstrou 5 efeitos benéficos com a prática do treino funcional, sendo eles:

I - O desenvolvimento funcional está diretamente relacionado ao sistema muscular, existem vários benefícios em efetuar essa prática de maneira pontual, para aumento da resistência física, melhora desenvolvimento motor, cárdio respiratório e reabilitação física.

II - A idade traz várias alterações ósseas que podem ser trabalhadas através de exercícios físico localizado, contudo as implicações na densidade só se mostraram efetiva com bastante tempo de treinamento.

III - O treinamento funcional aumenta a capacidade de efetuar as atividades funcionais ao decorrer do dia, através do desenvolvimento muscular e mental, acompanhado pelo aumento das capacidades do indivíduo de resistência físicas, através da atividade contínua.

IV - O fato de ocorrer perda muscular devido à idade, não significa que o idoso não possa ganhar massa muscular, apesar de lento esse processo ocorre naturalmente com tempo.

V - Através do desenvolvimento contínuo dos treinos, o idoso passa a se movimentar mais aumentando assim o desenvolvimento muscular e melhorando a potência do músculo.

Existem vários benefícios vinculados ao uso do treinamento funcional para os idosos e os problemas causados com a idade podem ser controlados aumentando a resistência do corpo e o desenvolvimento motor do indivíduo, reduzindo através disso a chance de adquirir novos problemas acarretados pelo sedentarismo e melhorias perante os tratamentos médicos.

DISCUSSÕES

Fragoso e Bondam (2014), O Treinamento funcional (TF) e *core training* foi desenvolvido em 3 meses, com duas aulas na semana, de 1 hora cada, com 14 idosos, após passar os 3 meses realizaram os testes novamente nos quais obteve melhora de 21,4% na funcionalidade de fazer as tarefas cotidianas. Foram utilizadas atividades que trabalharam toda musculatura corporal e funcionalidade do corpo. Com bases nas análises do programa (TF e *core training*), desenvolvido com o grupo não obteve muito resultados, notando melhoras de apenas três indivíduos, que totalizaram 21,4%, os demais 78,6% não apresentou evolução na capacidade funcional do dia-a-dia.

Para Okuma (1998) ressalta que é interessante determinar a aptidão física e funcional daquele que vai iniciar um treinamento. É importante realizar avaliações nos idosos que estejam inseridos em um programa de exercícios físicos periódicos, pois surge a necessidade de acompanhar a transformação de um programa de atividades físicas ou estudarmos algum efeito especial sobre variáveis que influenciam na capacidade funcional do movimento. As pessoas mais jovens demonstram um melhor ganho comparada as pessoas idosa. No entanto, dependendo da capacidade física inicial, apresentaram um percentual significativo de melhora em relação à aptidão física.

Cader S. et al. (2007), com o tempo e com a idade, perda da força muscular pode afetar a performance respiratória das pessoas. A perda da força dos músculos respiratórios, diminui a performance e capacidade física, principalmente durante os exercícios.

O sistema respiratório foi avaliado por um instrumento de medição, próprio

denominado Manovacuômetro, o fortalecimento dos músculos inspiratórios causou também uma melhoria da autonomia funcional, após a análise dos resultados, concluindo que o fortalecimento da musculatura inspiratória causou aumento da capacidade de força dos músculos inspiratórios e na melhora da atividade dos idosos.

CONCLUSÃO

Como visto, o envelhecimento é algo que causa muitos problemas ao organismo em todos os sentidos, tanto no corpo físico, quanto no mental das pessoas. A degradação do corpo é contínua e ainda pode ser agravado por atividades repetitivas, excesso de peso, má alimentação, má postura, obesidade e muitos outros problemas que a maioria das pessoas enfrenta pela vida.

Com base nesses problemas uma boa opção para auxiliar os profissionais de medicina é uma boa alimentação rica em alimentos naturais, juntamente com o uso dos treinos funcionais, que visam melhorar o desempenho muscular e motor do indivíduo, auxiliando diretamente na restauração ou mesmo na reabilitação dos sistemas do indivíduo e o desempenho psicológico do idoso.

Com base nesses conceitos conclui-se que o treinamento funcional é uma ótima ferramenta para reduzir os efeitos degradativos do envelhecimento, podendo também ser considerado uma ferramenta para diminuir o número de doenças, pois com o aumento da fibra muscular, com a redução do sedentarismo e as melhorias relacionadas à mobilidade do indivíduo o mesmo terá mais resistência física e uma boa saúde mental.

REFERÊNCIAS

ACTION, S O. Benefícios do treinamento funcional na terceira idade. 2017. Disponível em: <<https://www.action360.com.br/blog/beneficios-do-treinamento-funcional-na-terceira-idade/>>. Acesso em: 04 de julho de 2018.

ANTUNES, M. Conheça os tipos de ação muscular. 2013. Disponível em: <<https://malharbem.com.br/tipos-de-acao-muscular/>>. Acesso em: 04 de julho de 2018.

BRASIL, Lei 10741/03 | Lei no 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do idoso. Disponível em: <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/98301/estatuto-do-idoso-lei-10741-03>. Acesso em: 04 de julho de 2018.

CADER et al. Efeito do treino dos músculos inspiratórios sobre a pressão inspiratória máxima e a autonomia funcional de idosos asilados. *Motricidade*. 2007, v.3

CARVALHO, R. B. C; FORTI, V. A. M. O processo de envelhecimento e os benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, Campinas, ano 13, n. 124, p. 1, set. 2008.

CARVALHO, J.; SOARES, J. M. C. Envelhecimento e força muscular: breve revisão. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Portugal, v.4, n.3, p.79-93, 2004.

- DUTRA et al. Doenças cardiovasculares e fatores associados em adultos e idosos cadastrados em uma unidade básica de saúde J. res.: fundam. Care, jun. v.8, n. 2, p. 501–4509, 2016.
- EHLERT, R. A utilização do treinamento físico funcional para população idosa: estudo de revisão bibliográfica. 2011. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32284/000785229.pdf>>. Acesso em: 04 de julho de 2018.
- FRAGOSO A; BONDAM L. A influência do treinamento funcional e core training na execução das atividades diárias de um grupo de indivíduos na cidade de fraiburgo,SC. Unoesc & Ciência - ACBS, Joaçaba, v. 5, n. 1, p. 15-24, 2014.
- FLECK, S. J.; JUNIOR, A. F. Treinamento de força para fitness e saúde. São Paulo, Phorte: 2003.
- FLECK, S. J.; SIMÃO, R. Força: Princípios metodológicos para o treinamento de força. São Paulo: Phorte, 2008.
- GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.16, n.1, p.76-85, Jan/Jun. 2002.
- GOMES, et al. Impacto da artrite reumatoide no sistema público de saúde em santa catarina, BRASIL: análise descritiva e de tendência temporal de 1996 a 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbr/v57n3/pt_0482-5004-rbr-57-03-0204.pdf> . Acesso em: 04 de julho de 2018.
- IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Sinopse do Censo Demográfico, 2010. Disponível em: <<https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/sinopse.pdf>> Acesso em: 01 de julho de 2018.
- MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento e atividade física. Londrina: Midiograf, 2001. Disponível em: <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=pt>. Acesso em: 03 de julho de 2018.
- MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. Treinamento funcional: uma abordagem prática. São Paulo: Phorte, 2010. 208 p.
- OKUMA, S.S. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa., Campinas SP, editora Papirus 1998, 208 p.
- OMS. Organização mundial da saúde. Idoso. 2010. Disponível em: <<http://www.who.int/about/es/>>. Acesso em: 03 de julho.
- OWADA, A. Envelhecimento e hipertrofia muscular. São Paulo: Phorte, 2005.
- PAULA, F. de L. Envelhecimento e quedas de idosos. Rio de Janeiro: Apicuri, 2010.
- ROSA et al. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. Revista Saúde Pública, São Paulo, v.37, n. 1, p. 40-48, Out. 2003.
- STOCCO, M R. Treino funcional para idosos. 2017. 54 f. trabalho de conclusão de curso (dissertação de mestrado), Pós-graduação stricto sensu mestrado em exercício físico na promoção da saúde – UNOPAR. 2017.

SOBRE O ORGANIZADOR

WENDELL LUIZ LINHARES - Possui graduação plena em Ciências Biológicas pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI (2011), especialização “Lato Sensu” em Educação e Gestão Ambiental pela Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco (2011). Em 2016 concluiu sua segunda graduação, sendo o curso de licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG e em 2019 se tornou Mestre em Ciências Sociais Aplicadas, pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG). Seus estudos têm como objeto o Esporte, sobretudo, o Futebol, tendo pesquisado suas diversas manifestações durante a graduação e pós-graduação. Atualmente têm desenvolvido pesquisas relacionadas ao processo de “identificação e pertencimento clubístico” e atua como docente da disciplina de Educação Física na Rede Particular de Ensino da cidade de Ponta Grossa – Paraná.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atividade Motora 104
Atletismo 17, 30, 177
Autonomia de Idosos 104

B

Benefícios 104, 112, 139

C

Capacidades Funcionais 43
Crianças 88

D

Dança 186, 187
Deficiência Intelectual 79
Desempenho Acadêmico 88

E

Educação Básica 11, 25, 29, 30, 43
Educação em Saúde 121
Educação Física Escolar 5, 11, 17, 60
Ensino 1, 8, 13, 14, 17, 24, 71, 89, 91, 188
Ensino Fundamental 13, 24, 71, 89
Envelhecimento 103, 104, 112, 113, 139
Escola 10, 14, 42, 43, 52, 53, 54, 59, 60, 86, 170
Estágio Supervisionado 1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14
Exercício Aeróbico 114, 118

F

Fenomenologia 187
Funcionamento Executivo 88

G

Gênero 1, 10, 19

H

HIV 8, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 125, 126

HIV/AIDS 8, 114, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 126

I

Idosos 103, 104

Inclusão Escolar 41

J

Jogos 5, 9, 66, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 86

Jogos Olímpicos 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77

L

Lazer 5, 9, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 166, 167, 168, 169

M

Memória 171, 180

N

Neuropsicopedagogia 88, 97

P

Políticas Públicas 5, 9, 156

Prática Pedagógica 54

Professor 17, 23, 24, 25, 29, 76, 171

Q

Qualidade de Vida 52, 134, 137, 142, 156

R

Relato de Prática 71

S

Saúde 10, 43, 52, 53, 60, 105, 113, 120, 121, 124, 126, 129, 130, 131, 136, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 154, 171

Sono 145, 148

T

Tênis 60, 62, 66, 67, 68, 69, 70

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-567-9

