

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA PREVENÇÃO DE QUEDA DE IDOSOS

Elisete de Freitas Sampaio¹

Fernando Junio Antunes de Oliveira Cruz²

Os idosos estão sujeitos à ocorrência de quedas em razão de deficiências sensoriomotoras advindas do envelhecimento, condição que pode tornar o corpo mais frágil, comprometendo a capacidade física e, conseqüentemente, a resposta imediata a comandos básicos. O exercício físico é um potente aliado para indivíduos idosos, em especial, na melhora do tônus muscular e do equilíbrio. Neste sentido, o treinamento funcional se apresenta como uma excelente ferramenta para prevenir quedas de pessoas idosas. Sua prática é baseada em movimentos básicos como agachar, avançar, puxar, empurrar e girar, realizados de forma progressiva e com aumento de intensidade durante o treinamento, promovendo assim o desenvolvimento muscular. Diante do exposto, objetiva-se aqui discorrer sobre as contribuições do treinamento funcional em idosos. Por meio de uma revisão narrativa de abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com os termos: treinamento funcional; idosos; queda; encontrou-se 15 artigos relacionados ao tema, sendo 11 dispensados e, a partir de 4 estudos (TIEDEMANN; SHERRINGTON; LORD, 2013; CRUZ; TOUGUINHA, 2015; FREITAS, 2016; PEREIRA, 2017) construiu-se a análise. Identificou-se que o treinamento funcional desenvolve a coordenação motora e condicionamento físico, contribuindo para a melhoria do equilíbrio, controle postural, orientação espacial, força muscular, reduzindo os problemas motores dos idosos. Notou-se que a queda de idosos é um acidente doméstico que pode evoluir para óbito, seja por sua gravidade ou por possíveis sequelas, sendo a falta de equilíbrio uma de suas principais causas. Observa-se que indivíduos que possuem um histórico de participação no treinamento funcional desenvolvem memória muscular, contribuindo para um melhor condicionamento físico e justificando a importância do treinamento ao longo da vida. Conclui-se que é importante que os exercícios sejam realizados com acompanhamento de um profissional, o qual deve observar a intensidade,

¹ Discente do curso de Educação Física da UNIFIMES. E-mail: elisetefsampaio@gmail.com.

² Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES

**VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES**

**2022****16 A 18 DE MAIO**

ressaltando que para idosos é indicado a realização e exercícios funcionais de baixa intensidade, por sua natureza esse tipo de exercício é de baixo impacto, o que é extremamente benéfico para esse público. Além disso, esse tema deve ser discutido de forma ampla, para disseminação de informações relevantes. Os benefícios do treinamento funcional não se limitam a questão do equilíbrio, apresentando melhoria nas capacidades funcionais, reduzindo o comprometimento neuromuscular que a idade impõe.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Equilíbrio. Idosos. Queda. Postura.