

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL E *CORE TRAINING* NA EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS DE UM GRUPO DE INDIVÍDUOS NA CIDADE DE FRAIBURGO, SC

Alessandro Camilo Fragoso*

Luiz Eduardo Bondan**

Resumo

Este estudo teve como objetivo identificar o nível de aptidão funcional e a capacidade de realizar atividades do dia a dia em indivíduos na cidade de Fraiburgo, SC. Pesquisa esta caracterizada por cunho quali-quantitativa com *design* quase experimental, tendo como sujeitos 14 indivíduos com idade entre 55 e 75 anos, sendo 13 (95%) mulheres e apenas 1 (5%) homem. O projeto foi desenvolvido em uma academia onde, após a autorização do responsável, foi realizado o convite aos indivíduos que foram selecionados propositalmente. O projeto iniciou com uma bateria de testes desenvolvidos e protocolados (MATSUDO, 2010) que antecederam o período de treinamento no qual foram avaliados aspectos como a capacidade de realizar atividades do dia a dia, capacidade de sentar, de levantar e de locomover-se, a agilidade, e o equilíbrio. Com base nos resultados dos testes, notou-se um déficit em equilíbrio, em agilidade e na capacidade de realizar atividades no dia a dia; assim, iniciou-se o programa de treinamento funcional e *core training* que teve como objetivo principal desenvolver a funcionalidade corpórea e o centro de gravidade proporcionando uma melhora no desempenho físico e social desses indivíduos. O programa foi desenvolvido em 12 semanas com duas aulas de 60 minutos cada, em que a assiduidade dos participantes foi aspecto fundamental para a aquisição de bons resultados. Após esse período de treinamento, foi realizada novamente a bateria de testes nos quais se notou uma melhora de 21,4% na capacidade de realizar atividades no dia a dia, de 9,07% na capacidade de sentar, levantar e locomover-se, uma evolução de 9,2% na agilidade e de 22,36% no equilíbrio, em relação ao pré-teste. Conclui-se que o treinamento funcional e *core training* proporcionou uma vida mais independente e uma evolução na aptidão dos indivíduos, o que acarretou uma melhora considerável na capacidade de realizar as atividades do dia a dia, proporcionando, assim, a melhoria na qualidade de vida. Palavras-chave: Capacidade funcional. Qualidade de vida. Treinamento funcional. Estudo.

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento humano causa modificações morfológicas, psicológicas, bioquímicas e fisiológicas, e a consequência disso é a diminuição da capacidade funcional do indivíduo idoso, porém, não são caracterizadas como patologias. Os sistemas orgânicos são os que mais sofrem alterações funcionais fisiológicas, em razão do acréscimo de idade. Pode-se caracterizar o sistema respiratório como um dos que mais sofre com o processo do envelhecimento.

Conforme Rauchbach (2001, p. 20), “O aparecimento de fibras cruzadas do tecido pulmonar caracteriza o envelhecimento do colágeno e, somando-se à diminuição do número de capilares alveolares, desenvolve um enfisema da velhice.” Mas essa determinação da capacidade respiratória pode variar de acordo com o sexo, o peso, o grupo étnico, os grupos sociais e o hábito de fumar.

As alterações fisiológicas refletem as anatômicas e, conseqüentemente, ocorre uma redução do sistema cardiovascular que causa uma incapacidade para responder maiores exigências cardiorrespiratória.

Em decorrência da involução do sistema nervoso, há uma diminuição do volume do encéfalo e da medula espinhal, os neurônios se atrofiam, as fibras perdem sua mielina. Quanto ao sistema nervoso periférico, há uma diminuição da velocidade de condução do estímulo, e no sistema nervoso central, um retardamento na compreensão das situações. Essas alterações afetam diretamente as funções cognitivas e afetivas, mas não diretamente o declínio das capacidades intelectuais que possuem como fatores primordiais os meios sociais, psíquicos, pedagógicos e antecedentes pessoais.

* Graduado em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Videira; Rua Uruguai, 109, Bairro Jardim América, 89580-000, Fraiburgo, SC; ale_kamilo@hotmail.com

** Especialista em Educação Física e Saúde; luiz.bondan@unoesc.edu.br

O envelhecimento, além de causar uma redução do sistema nervoso central (SNC) e periférico, causa também perdas do sistema circulatório, do sistema homeopático e do sistema gastrointestinal; assim, esses sistemas ficam mais vulneráveis tornando os idosos mais suscetíveis ao aparecimento de doenças e aos efeitos colaterais de agentes farmacológicos utilizados, normalmente, para tratamentos caseiros. Além dessas alterações, existe o comprometimento da função neuromuscular e articular, que pode ser notado em razão da perda de força muscular e da perda de amplitude de movimento, gerando limitações que podem causar perda da capacidade funcional, a qual dificulta a execução das atividades da vida diária (AVDs) como caminhar, levantar-se, manter o equilíbrio postural e prevenir quedas. Esse declínio pode ser caracterizado por imobilidade, instabilidade e comprometimento das funções neuromusculares que, por estarem presentes, frequentemente na terceira idade, aumentam o risco de instabilidade postural, quedas, entre outras complicações. Essas alterações comprometem a capacidade funcional do idoso, impedindo a habilidade de autocuidado, tornando-o, muitas vezes, completamente dependente.

De maneira geral, os estudiosos em gerontologia são unânimes em salientar que a idade cronológica não corresponde à idade biológica, e essa classificação é utilizada como uma orientação para o profissional quanto à maneira de se abordar a problemática apresentada pelo indivíduo: se preventiva, de reabilitação, ou paliativa.

Assim, considera-se que a expectativa de vida cresceu consideravelmente nos últimos anos e, com isso, cresceu também a preocupação de envelhecer saudável e com a capacidade funcional máxima.

O tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular de atividade física restringe essa alteração; ela não assegura o prolongamento de vida, mas garante um aumento da juventude, oferecendo uma proteção à saúde nas diversas etapas e fases da vida, contribuindo para a recuperação de determinadas funções orgânicas; conseqüentemente, leva a uma organização fisiológica e sistêmica, tornando a atividade física um dos melhores remédios para combater as doenças hipocinéticas, geradas pela inatividade da vida moderna.

Segundo Nahas (2010, p. 289), “Atividade física: Entende-se todas as formas de movimentação corporal, com gasto energético acima dos níveis de repouso. Inclui exercícios físicos e esportes, deslocamentos, atividades laborais, afazeres domésticos e outras atividades de lazer.”

Notou-se que a inatividade física da população, hoje, já pode ser considerada uma questão de saúde pública, pois ela representa uma importante insuficiência na qualidade de vida da população, o que acarreta uma diminuição da expectativa de vida, causando morte prematura. Um exemplo é um caso de doença do coração, o risco de um indivíduo sedentário sofrer um infarto é duas vezes maior do que em um indivíduo ativo. Se esse indicador for baseado à população adulta, considerando que a maioria não é suficientemente ativa, há uma estimativa de que o risco de alguma debilidade seja bastante alto, podendo levar até à morte; tudo em decorrência da inatividade física. Portanto, atividade física é necessária, é uma questão de saúde e uma questão séria.

Com a revolução, a industrialização e a mecanização tudo se tornou mais fácil, ou seja, já não há necessidade de ir caminhando ou de bicicleta para o trabalho, pois existe o automóvel, não é necessário realizar os esforços que se fazia no trabalho como antes, pois já se tem uma máquina que realize essa atividade, em que a função do homem é simplesmente apertar alguns botões.

Considerando que o processo do envelhecimento traz consigo algumas alterações irreversíveis para a vida, e que a inatividade física acelera esse processo, é importante que haja a conscientização da população para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Com a prática da atividade física, aliada a bons hábitos, como uma alimentação regrada e bem estruturada, também ao sono, pois é necessário repousar e dormir bem, o indivíduo irá desacelerar seu processo de envelhecimento aumentando sua expectativa de vida. Outro benefício dos exercícios físicos é que a pessoa envelhece de maneira mais saudável, com articulações mais móveis, músculos tonificados e fortes, e tendões e ligamentos resistentes; o coração também fica mais forte e, conseqüentemente, com a pressão normalizada e a capacidade aeróbia mais evidente, o sujeito fica mais bem humorado, com o sistema imunológico mais resistente não suscetível a doenças, os níveis de açúcar no sangue melhoram, sua postura fica mais correta, pois o processo do envelhecimento diminui a altura ocasionando algum erro postural.

Com o processo do envelhecimento, muitas pessoas acabam se isolando, pois o sedentarismo traz algumas limitações até mesmo para realizar certas atividades diárias, a pessoa perde a funcionalidade do corpo, o tônus muscular, a mobilidade de articulações, tendões e ligamentos, perde a independência e, muitas vezes, depende de outra pessoa para realizar as atividades de seu dia a dia. Assim, ela vai automaticamente se excluindo da sociedade, ficando isolada em sua casa, realizando poucas atividades domésticas, o que acelera esse processo, trazendo consigo muitos outros agravantes. Meirelles (2000, p. 31) salienta: “O aspecto psicológico é evidenciado por um processo dinâmico e complexo muito influenciado por fatores individuais que se iniciam com um declínio lento e depois acentuado das habilidades que o indivíduo desenvolvia anteriormente.”

A atividade física é um dos únicos meios da manutenção da saúde, da inserção desses indivíduos na sociedade; é o único meio para estabelecer uma sequência de vida saudável e tentar diminuir os efeitos causados pelo processo gradativo do envelhecimento e suas alterações no decorrer dos anos. Mas deve-se considerar um fator bem importante: a terceira idade necessita de uma atenção especial quanto à atividade física, pois cada indivíduo tem seu problema, sua limitação, sua realidade, assim, é preciso um método de treinamento específico fazendo com que todos consigam executá-lo da melhor maneira possível, respeitando a individualidade biológica. O ideal seria começar a prática de alguma atividade física mais cedo, para manter uma sequência e chegar à terceira idade com bons hábitos alimentares, com hábitos de praticar atividade física, enfim, com uma vida saudável.

Nahas (2010, p. 46) afirma que:

A atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído à atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas.

Diante disso, torna-se importante o desenvolvimento de um trabalho de treinamento funcional e *core training* que tem por objetivo trabalhar a funcionalidade e os músculos estabilizadores do corpo, o qual começa com exercícios leves e de fácil execução, e com o tempo e a evolução dos praticantes, os exercícios vão mudando e aumentando o grau de complexidade, trabalhando gradativamente, com o intuito de proporcionar uma vida mais saudável e independente. O treinamento funcional *core training* busca fazer exercícios simples e eficientes que irão ajudar nas AVDs. Ao atravessar uma rua movimentada, o idoso deve prestar atenção em várias fontes de informações, veículos, pedestres ao seu redor, obstáculos como calçadas e buracos e, ainda, planejar a ação a ser executada. O fato é que, com o processo de envelhecimento, o idoso requer um tempo maior para o processamento da informação sensorial e seu consequente planejamento de ação motora.

Como a capacidade funcional sofre alterações em razão do processo de envelhecimento humano, o treinamento de força funcional e *core training* procura adaptar como meio de treinamento situações ou movimentos reais que o idoso vivencia no seu dia a dia procurando estimular uma melhora na capacidade funcional. Também é importante lembrar que para ter uma vida saudável é preciso praticar atividade física e na terceira idade ela é imprescindível; o método de treinamento proposto proporciona um estilo de vida ativo e saudável visando um dia a dia mais simples, prático e saudável.

Portanto, este estudo tem como objetivo principal analisar a influência do treinamento funcional e *core training* nas atividades diárias em um grupo de indivíduos no município de Fraiburgo, SC.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo caracterizou-se em uma pesquisa de cunho quali-quantitativa com *design* quase experimental. De acordo com Gil (2002, p. 90):

A análise do conteúdo pode ser quantitativa ou qualitativa. Para a análise quantitativa, foram desenvolvidos *softwares*, como o Phinx, que possibilitam referenciar as unidades lexicais nos textos e enumerar automaticamente suas ocorrências. Dessa forma, torna-se possível descrever com precisão fenômenos tais como atitudes, valores e representações e ideologias contidas nos textos analisados.

Participaram voluntariamente do estudo 14 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 55 e 75 anos, sendo 5% (1) do sexo masculino e 95% (13) do sexo feminino, residentes no município de Fraiburgo, SC.

Inicialmente, foi realizado o contato com o grupo de indivíduos para a realização da pesquisa nas atividades realizadas pelo projeto. Após, foi efetuado o contato com a academia para realizar a solicitação da disponibilização do espaço para a aplicação do projeto. Foi entregue, para a academia, a carta aceite que afirma com o proprietário da academia a realização do projeto no espaço proposto com o público-alvo. Posteriormente, foi feito o contato com os idosos em que foi entregue o termo de consentimento e livre esclarecido que esclarece os dados sobre o projeto: objetivo, como e onde seriam efetuados os testes e as aulas, quanto à participação, deveres, obrigações e direitos que os participantes teriam durante o projeto.

A coleta de dados foi efetuada por meio da aplicação de uma bateria de testes que antecederam a aplicação do programa de treinamento, o qual iniciou com um questionário, a Ficha de autoavaliação, que tem por objetivo avaliar a capacidade funcional e verificar o nível de aptidão da realização das Atividades da vida diária (AVDs) e um teste de sentar e levantar-se da cadeira que tem por objetivo identificar o nível de capacidade funcional (MATSUDO, 2010). O próximo teste foi o de Agilidade *Shuttle run*, que tem por objetivo avaliar o nível de agilidade do indivíduo idoso. O último foi o teste de equilíbrio, com o objetivo de identificar o nível de equilíbrio dos avaliados. Essas avaliações foram realizadas no início do programa para investigar as condições físicas e de saúde do idoso a ser treinado e foram passadas em uma Ficha de Controle Pré-Treino para, assim, facilitar o controle do professor.

Com base nessas avaliações, foi elaborado um plano de treinamento funcional e *Core training* de aproximadamente 12 semanas, em que foram realizadas sessões duas vezes na semana de aproximadamente 60 minutos, iniciando com a intensidade leve e aumentando gradativamente de acordo com o desenvolvimento dos participantes. O treinamento ocorreu da seguinte maneira:

- a) Início: atividade mais leve (aeróbia), aquecimento, alongamento, por volta de 15 minutos.
- b) Desenvolvimento: foram realizadas atividades trabalhando de forma abrangente toda a musculatura e funcionalidade do corpo, com exercícios de todos os grupos musculares e valências com séries e repetições ou por tempo pré-determinado, de acordo com o desempenho dos participantes, cerca de 30 minutos. Os exercícios foram escolhidos de acordo com o nível de complexidade (fácil, intermediário, difícil e avançado).
- c) Final: foram feitas atividades para descansá-los e relaxá-los. Após isso, um alongamento de 15 minutos. Algumas aulas foram trabalhadas com os exercícios coreografados, trabalhando a afetividade e a coordenação, para se relacionassem melhor. Posteriormente à aplicação do programa de treinamento, foi feita novamente a bateria de testes, com o objetivo de levantar dados quanto aos possíveis benefícios proporcionados ao grupo durante esse processo.

Foi seguido um cronograma de atividades realizadas ao longo do programa, para que assim fosse mantida uma sequência e uma periodização dos treinamentos.

Para análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva e os resultados serão analisados e demonstrados por meio de tabelas.

3 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste estudo foram coletados dados de um grupo de 14 indivíduos escolhidos propositalmente com idade entre de 55 e 75 anos os quais foram avaliados por meio de uma bateria de testes antes de iniciarem o programa. O treinamento foi elaborado com base no treinamento funcional objetivando principalmente o *core training*, e após esse período trabalhado, realizou-se a mesma bateria de testes feita anteriormente, objetivando identificar melhoras em razão do período de treinamento. Neste estudo foram analisados dados como a capacidade funcional, a agilidade e o equilíbrio.

Quadro 1 – Dados quanto à capacidade de realizar as atividades do dia a dia

Indivíduos	Pré-treino	Pós-treino	Resultado
01	Avançado	Avançado	Instável
02	Moderado	Moderado	Instável
03	Avançado	Avançado	Instável
04	Avançado	Avançado	Instável
05	Moderado	Avançado	Melhorou
06	Moderado	Moderado	Instável
07	Avançado	Avançado	Instável
08	Avançado	Avançado	Instável
09	Moderado	Avançado	Melhorou
10	Avançado	Avançado	Instável
11	Moderado	Avançado	Melhorou
12	Avançado	Avançado	Instável
13	Moderado	Moderado	Instável
14	Moderado	Moderado	Instável

Fonte: os autores.

Com base nesse Quadro, observa-se que o programa de treinamento funcional e *core training* desenvolvido com o grupo não obteve muito êxito, notando melhora de apenas três indivíduos, que totalizam 21,4% do grupo; já os demais, que equivalem a 78,6%, não apresentaram evolução na capacidade funcional para as AVDs.

Segundo Pereira (2009, p. 111),

Todos estes fatores separados ou em conjunto diminuem a eficiência do sistema de controle postural do idoso, proporcionando a este indivíduo a perda da funcionalidade da execução das AVDs, tornando-os, na maioria das vezes, dependentes de outras pessoas para realizar as funções mais básicas do cotidiano.

Pode-se, assim, considerar que a funcionalidade do corpo é fundamental para a independência no cotidiano. Como os níveis de funcionalidade já estavam altos no pré-teste, este foi o motivo de muitos não evoluírem nas atividades, mas deve-se considerar também a falta de assiduidade no programa de treinamento, a alimentação e o sono, fatores de grande importância para a obtenção de bons resultados.

Tabela 1 – Dados referentes à capacidade de sentar, levantar-se e locomover-se (em segundos)

Indivíduos	Pré-treino	Pós-treino	Resultado
01	11,3 s	10 s	1,3 s
02	13 s	13 s	0 s
03	12,3 s	12 s	0,3 s
04	12,6 s	12,3 s	0,3 s
05	12,6 s	12 s	0,6 s
06	12,6 s	11,3 s	1,3 s
07	11,3 s	11 s	0,3 s
08	16 s	13,6 s	2,4 s
09	14 s	13,6 s	0,4 s
10	11,3 s	10,8 s	1,5 s
11	11,6 s	10,4 s	1,2 s
12	12,3 s	10,8 s	1,5 s
13	15 s	12 s	3 s
14	13,2 s	11,4 s	1,8 s
Média total	12,77 s	11,72 s	1,06 s

Fonte: os autores.

No pré-teste, realizado com o intuito de avaliar o nível de aptidão dos indivíduos para a elaboração dos treinamentos, notou-se uma carência nessa capacidade. E após um trabalho bem intenso e direcionado, pode-se considerar, de acordo com a tabela, que obtiveram-se importantes resultados quanto à melhora na capacidade de sentar e locomover-se, seja em casa, ou fora dela, em atividades do dia a dia. Obteve-se uma melhora generalizada de 1,06 segundos como média geral, o que equivale a uma evolução de 9,07% nessa capacidade. Segundo Tritschler (2003, p. 349):

A agilidade é uma qualidade motora interessante. Por muito tempo, ela foi associada com as capacidades atléticas em uma variedade de esporte. A maioria das avaliações de agilidade, no entanto, falha ao diferenciar agilidade, equilíbrio dinâmico e velocidade. Talvez, como foi sugerido há muitos anos por Helen Eckert (37), a agilidade seja uma combinação de velocidade e equilíbrio dinâmico que permite mudanças rápidas de direção.

Destaca-se, assim, que a agilidade é um dos fatores essenciais para que se tenha uma vida independente e ativa, sem limitações. A melhora de 9,07%, advinda do período de treinamento direcionado, irá refletir diretamente no dia a dia desses indivíduos.

Tabela 2 – Dados referentes ao teste de agilidade *Shuttle run* (em segundos)

Indivíduos	Pré-treino	Pós-treino	Resultado
01	9 s	9,3 s	-0,3 s
02	11 s	11,3 s	-0,3 s
03	10,3 s	10 s	0,3 s
04	10 s	11,3 s	-1,3 s
05	12 s	10,6 s	1,4 s
06	12 s	10,6 s	1,7 s
07	9,3 s	10,3 s	-1 s
08	14,6 s	12 s	2,4 s
09	14,3 s	12,3 s	2 s
10	11,3 s	10 s	1,3 s
11	9,6 s	9 s	0,6 s
12	10 s	9,1 s	0,9 s
13	13,3 s	10,6 s	2,7 s
14	11,5 s	9,6 s	1,9 s
Total	11,3 s	10,4 s	1,8 s

Fonte: os autores.

Ao observar a Tabela 3, percebe-se uma melhora considerável na agilidade do grupo, verificando evolução média de 1,08 segundos, que equivale a uma melhora de 9,2% em relação ao pré-teste. Em relação aos quatro indivíduos, eles regrediram, ou seja, apresentaram um tempo maior do que no teste feito antes do período de treinamento, entende-se que esse resultado pode ter sido acarretado pela falta de assiduidade e empenho nos treinamentos, ou fatores biológicos, fisiológicos desfavoráveis, como o sono e hábitos alimentares, que podem interferir diretamente no processo de evolução. Segundo Guedes e Guedes Pinto (2006, p. 105):

Ao se definir agilidade como a capacidade de mudar a posição do corpo no espaço, do ponto de vista de desempenho motor e em razão de o repertório de possíveis mudanças de posição do corpo no espaço ser extremamente grande, são encontradas enormes dificuldades para padronizar tarefas motoras que possam oferecer algum indicador dessa variável.

Com base nesses dados, destaca-se que para se obter um bom desempenho na capacidade de locomover-se, ou mudar de posição em um espaço proposto, necessita-se de algumas variáveis motoras, as quais são adquiridas com

experiências e que podem ser perdidas ao longo do tempo com as perdas que ocorrem em razão da idade, e para que isso não aconteça, necessita-se de constante estímulo, que pode ser oferecido por meio da atividade física.

Tabela 3 – Dados quanto à avaliação do equilíbrio (em segundos)

Indivíduos	Pré-treino	Pós-treino	Resultado
01	30 s	30 s	0 s
02	9,3 s	27,3 s	18 s
03	23,6 s	28,3 s	4,7 s
04	14,3 s	30 s	15,7 s
05	22,3 s	30 s	7,7 s
06	28,3 s	30 s	7,7 s
07	30 s	27,7 s	-2,3 s
08	25,6 s	28 s	2,4 s
09	30 s	26,6 s	-3,4 s
10	27,3 s	30 s	2,7 s
11	18,6 s	27,9 s	4,7 s
12	25,3 s	30 s	4,7 s
13	23,4 s	27,3 s	3,9 s
14	26,7 s	28,3 s	1,6 s
Média total	23,9 s	28,67 s	4,76 s

Fonte : os autores.

Equilíbrio é um fator de extrema importância na vida de qualquer ser humano e deve ser trabalhado em todas as etapas da vida.

Segundo Rocha (2008, p. 145), equilíbrio:

[...] é a habilidade que permite ao indivíduo manter o sistema músculo-esquelético em uma posição estática, eficaz e controlar uma postura eficiente, quando em movimento. Os principais fatores que influenciam no equilíbrio são: Tônus Muscular, Funcionamento das estruturas do Ouvido Interno (canais semicirculares), Percepção Visual, Sistema Nervoso Central. E subdivide-se em equilíbrio estático, e equilíbrio dinâmico.

Assim, pode-se considerar que a base para a maioria dos movimentos realizados no dia a dia é o equilíbrio; mas para conseguir um bom equilíbrio, deve-se considerar vários fatores; um deles e o primordial é o centro de gravidade (*core*) que engloba vários músculos estabilizadores (abdominais, lombares e glúteos) e devem ser trabalhados de maneira gradativa e ampla. Nota-se na Tabela 4 que no pré-teste obteve-se um resultado razoável considerando que o máximo era de 30 segundos e a média geral ficou na faixa de 23,43 segundos; após o período de treinamento realizado, obteve-se uma melhora considerável de 22,36% em relação ao resultado do pré-teste, chegando à média geral de 28,67 segundos. Com base nesses dados, enfatiza-se que o treinamento foi eficaz, atingindo os objetivos propostos e melhorando o equilíbrio, o que acarretou uma melhora na funcionalidade corporal dos indivíduos e, conseqüentemente, um dia a dia mais saudável e independente.

4 CONCLUSÃO

O objetivo desta pesquisa foi evidenciar o nível de influência do Treinamento Funcional e *core training* em um grupo de indivíduos da cidade de Fraiburgo, SC, e proporcionar a eles um estilo de vida mais ativo e saudável, procurando recuperar a funcionalidade corporal e uma melhora na realização de algumas atividades de seu cotidiano.

Assim, conclui-se que o projeto foi focado na socialização, no bem-estar dos indivíduos por meio de movimentos gradativos visando trabalhar as capacidades e valências físicas de maneira ampla. Melhorando capacidades como

agilidade, força, equilíbrio, atenção, concentração, coordenação motora ampla e fina, o tônus muscular e o conjunto de todos esses aspectos, visando uma melhora na funcionalidade do corpo, o que acarretou em uma melhora no cotidiano desses indivíduos. Muitos relataram que, após o início das atividades, conseguiram resgatar alguns gestos que lhes proporcionavam prazer e aumentavam sua autoestima, mas que não eram praticados há algum tempo em decorrência das limitações que existiam.

Em alguns aspectos, a melhora ficou mais evidenciada, e em outros, nem tanto; isso se deve a alguns fatores, sendo eles do meio genótipo ou fenótipo.

Mesmo após o término da pesquisa, o projeto continuou na academia, pois o público aceitou muito bem e obtiveram-se resultados excelentes. Hoje, com praticamente cinco meses de treinamentos, já é bem evidente a melhora nas capacidades físicas, sociais e motoras nos indivíduos praticantes.

Com base nos dados, conclui-se que foi possível obter grande êxito no decorrer desta pesquisa, pois ocorreram as melhoras almejadas no desempenho dos participantes e a adoção e conscientização de um estilo de vida saudável e ativo, proporcionando um dia a dia mais prático e independente.

The influence of functional training and core training in the implementation of the daily activities of a group of individuals in the city in Fraiburgo, SC

Abstract

This study aimed to identify the level of functional fitness and ability to perform everyday activities in individuals in the city of Fraiburgo, SC. The research has a qualitative and quantitative intent with a quasi-experimental design; as subjects, there were 14 individuals aged 55-75 years; 13 (95%) women and only 1 (5%) male. The project was developed in a gym where, after the authorization of the owner, the invitation was made to individuals who were purposefully selected. The project started with a battery of tests developed and filed (MATSUDO, 2010) prior to the training period when aspects such as the ability to perform everyday ability to sit, stand and move around, agility, and balance were evaluated. Based on the test results it was found a deficit in balance, in the agility and ability to perform day-to-day activities, thus, the program of functional training and core training began and it aimed at developing the body functionality and the gravity center providing an improvement in physical and social performance of these individuals. 12 weeks of training were developed, with two classes of 60 minutes each, and the attendance of the individuals was a fundamental aspect in the good results acquired. After this training period, the battery of tests was held again in which the results showed an improvement of 21,4% in the ability to perform day-to-day activities of 9.07% in, the ability to sit down, stand up and move around an evolution of 9.2% the agility, a significant improvement of 22.36% related to the balance; are based on the pre-test. It is concluded, from this study, that functional training and core training provided a more independent life and an evolution in fitness of the individuals which resulted in a significant improvement in their capacity to perform day-to-day activities, thereby improving the quality of life.

Keywords: Capacity. Development. Functional training. Study.

REFERÊNCIAS

BENTO, J. O. et al. **Esporte e atividade física**: interação entre rendimento e qualidade de vida. Barueri: Manole, 2002.

DUARTE, E.; LIMA, S. M. T. **Atividade física**: experiências e intervenções pedagógicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DUARTE, E.; LIMA, S. M. T. **Atividade física para pessoas com necessidades especiais**: experiências e intervenções pedagógicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

EVANGELISTA, A. L.; MACEDO, J. **Treinamento funcional e core training**: exercícios práticos aplicados. São Paulo: Phorte, 2001.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, M. C.; PINTO, R. C.; TEUBER, S. P. **Repensando a educação física**: qualidade de vida. Curitiba: BNDL, 2009.

GUEDES, D. P.; GUEDES PINTO, J. E. R. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole, 2006.

- GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar**. São Paulo: Phorte, 2004.
- MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do idoso: física e funcional**. Santo André: Gráfica Mali, 2010.
- MEIRELLES, M. A. E. **Atividade física na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2010.
- PEREIRA, C. A. **Treinamento de força funcional: desafiando o controle postural**. Jundiaí: Fontoura, 2009.
- RAUCHBACH, R. **A atividade física para a 3ª idade: envelhecimento ativo, uma proposta para vida**. Londrina: Midiograf, 2001.
- ROCHA, P. E. C. P. da. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
- TRITSCHLER, K. A. **Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow & McGee**. Barueri: Manole, 2003.
- WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2000.
- WESTCOTT, W. L.; BAECHLE, T. R. **Treinamento de força para a terceira idade**. São Paulo: Manole, 2001.

