



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA EDUCAÇÃO FÍSICA -
BACHARELADO

MARIA EDUARDA HOLANDA COSTA LINS

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESEMPENHO DAS
ATIVIDADES DIÁRIAS DE DONAS DE CASA PARA PREVENÇÃO E
PROMOÇÃO DA SAÚDE DIRECIONADA AO ENVELHECIMENTO**

RECIFE

2023

MARIA EDUARDA HOLANDA COSTA LINS

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESEMPENHO DAS
ATIVIDADES DIÁRIAS DE DONAS DE CASA PARA PREVENÇÃO E
PROMOÇÃO DA SAÚDE DIRECIONADA AO ENVELHECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

RECIFE

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Lins, Maria Eduarda Holanda Costa .

A influencia do Treinamento Funcional no desempenho das atividades diárias de donas de casa para a prevenção e promoção da saúde direcionada ao envelhecimento / Maria Eduarda Holanda Costa Lins. - Recife, 2023. 40, tab.

Orientador(a): Alexsandro Barbosa da Costa
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde,
Educação Física - Bacharelado, 2023.

1. Domésticas. 2. Mulheres. 3. Exercício Físico .
4. Funcionalidade. I. Costa, Alexsandro Barbosa da .
(Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

FOLHA DE APROVAÇÃO
MARIA EDUARDA HOLANDA COSTA LINS

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESEMPENHO DAS
ATIVIDADES DIÁRIAS DE DONAS DE CASA PARA PREVENÇÃO E
PROMOÇÃO DA SAÚDE DIRECIONADA AO ENVELHECIMENTO**

Trabalho apresentado à disciplina de
TCC II, Curso de Educação Física
(Bacharelado) da Universidade Federal
de Pernambuco, como requisito para
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Alessandro Barbosa da
Costa

Aprovado em: 16/05/23

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 RAFAEL DOS SANTOS HENRIQUE
Data: 21/05/2023 19:14:07-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^o Dr. Rafael Henrique dos Santos

Documento assinado digitalmente
 CARLA MENESES HARDMAN
Data: 19/05/2023 14:24:22-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a Carla Meneses Hardman

Documento assinado digitalmente
 ALEXSANDRO BARBOSA DA COSTA
Data: 21/05/2023 14:20:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Alessandro Barbosa da Costa

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter permitido que eu concluísse esse trabalho com saúde, apesar de anos pandêmicos consegui ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Aos meus pais, André Gustavo Costa Lins e Tereza Cristina Holanda dos Santos, que sempre estiveram ao meu lado, me incentivando. Agradeço também aos meus irmãos Arthur Holanda Costa Lins, Vinícius Holanda Batista da Silva, Letícia Trigueiro Costa Lins e Heitor Trigueiro Costa Lins, que compreenderam a minha ausência enquanto me dedicava à realização deste trabalho.

Agradeço aos meus colegas e amigos que me ajudaram no percurso da minha graduação e também na produção deste estudo, os quais me auxiliaram na escolha deste tema e por compartilharem suas experiências comigo em todo o processo.

A todos os meus Professores do curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, pela excelência de ensino e qualidade técnica de cada um, pelas correções e por tornarem esse trabalho ainda melhor para o meu desempenho profissional.

A todos os meus amigos que me apoiaram e torceram por mim.

A todos os Docentes do curso de Educação Física, que, com um trabalho sério e comprometido, provocaram uma aproximação com o tema: Treinamento Funcional.

Agradeço a Deus por ter colocado pessoas maravilhosas no meu caminho, também me concedendo forças para realizar o trabalho apesar de algumas diversidades e urgências.

Agradeço a minha avó que foi de extrema importância nesse período, esteve me apoiando e incentivando a todo o momento.

Agradeço a minha prima Ana Luiza que foi um grande diferencial me auxiliando para a elaboração do projeto e concluir esse trabalho.

Por último, mas não menos importante, gostaria de agradecer à minha Coach Macyely Luna, que fez um enorme diferencial na construção do meu trabalho,

pelos conselhos, paciência e compartilhando toda a sua experiência profissional, acadêmica e sua sabedoria.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas);

ACSM (American College of Sports Medicine);

TF (Treinamento Funcional);

OMS (Organização Mundial de Saúde);

AVDS (atividades de vida diária);

SBED (Sociedade Brasileira de Estudos de Dor)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar como o Treinamento Funcional pode influenciar no desenvolvimento das atividades diárias de donas de casa. Trata-se de um estudo de revisão de literatura, o qual se apoia na abordagem qualitativa, segundo Minayo (2014). Utilizamos como fontes de busca para nossa revisão de literatura os bancos de dados *Brasil Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e *Google Acadêmico*. Para um melhor direcionamento, tendo em vista a nossa temática, optamos por selecionar estudos produzidos nos últimos 23 anos (1998-2021) e nos idiomas *português, espanhol e inglês*. Os resultados sinalizam que a influência do treinamento funcional melhora a qualidade de vida e gera uma maior independência nas atividades diárias, uma vez que são trabalhados movimentos do nosso cotidiano. Entendemos assim que, para termos uma melhora significativa a longo prazo, precisamos adotar hábitos saudáveis hoje para que tenhamos uma velhice com autonomia e independência sem queixas de doenças crônicas

Palavras-chave: Doméstica; Mulheres; Exercício Físico; Funcionalidade.

ABSTRACT

The present study aimed to identify how Functional Training can influence the development of daily activities of housewives. This is a literature review study, which is based on a qualitative approach, according to Minayo (2014). We used as search sources for our literature review the databases Brasil Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar. For a better targeting, in view of our theme, we chose to select studies produced in the last 23 years (1998-2021) and in Portuguese, Spanish and English. The results indicate that the influence of functional training improves quality of life and generates greater independence in daily activities, since movements in our daily lives are worked on. We therefore understand that, in order to have a significant improvement in the long term, we need to adopt healthy habits today so that we have an old age with autonomy and independence without complaints of chronic diseases.

Keywords: Domestic; Women; Physical exercise; Functionality.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS	13
2.1 Objetivo geral	13
2.2 Objetivos específicos	13
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	14
4. MARCO TEÓRICO	18
4.1 O processo de envelhecimento: consequências do sedentarismo	18
Gráfico 1- O percentual da população Brasileira segundo o IBGE (1990-2010)	21
4.2 Donas de casa: Consequências crônicas em decorrência da realização dos afazeres domésticos	23
4.3 Treinamento Funcional e seus Benefícios: uma análise da relação entre os movimentos naturais e as atividades diárias desenvolvidas por donas de casa	26
5. DISCUSSÕES	31
5.1 Revisão de Literatura - <i>SCIELO, PubMed e Google Acadêmico</i> : contribuições dos estudos selecionados.	3
1	
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	

1. INTRODUÇÃO

Desde o início da história humana os cuidados domésticos foram vistos como uma responsabilidade do gênero feminino, durante séculos as mulheres foram consideradas responsáveis por toda organização do ambiente familiar. No entanto, com a industrialização, as mulheres começaram a trabalhar fora de casa e a se tornar parte do mercado de trabalho.

Embora o papel das donas de casa venha mudando significativamente, sobretudo em dias atuais, onde observa-se de modo mais evidente a presença da figura masculina para o auxílio das demandas da casa, as mesmas continuam ocupando um importante papel para manter o ambiente familiar em ordem. Entende-se por dona de casa como a mulher que se dedica às tarefas do próprio lar, onde, por muitas vezes, acaba realizando essas atividades sem o auxílio dos outros integrantes da família, refletindo em uma possível sobrecarga corporal e demandando maior esforço físico, podendo realizar movimentos para o cumprimento dessas tarefas de maneira inadequada, provocando possíveis lesões devido ao esforço muscular. Em se tratando destas atividades, segundo a Equipe Editorial do site Conceitos:

A lista é quase interminável: lavar e passar a roupa, limpar a casa, realizar compras periodicamente e, caso a família tenha filhos, deve incluir os serviços relacionados a cada um deles como levar ao colégio e ajudar nas atividades escolares (CONCEITOS, 2016).

Apesar da figura masculina está se tornando mais visível nos últimos tempos, a sobrecarga ainda está na mulher, afinal essa é uma tradição sociocultural e está presente na nossa história, a qual estabelece esta enquanto uma função da mulher/esposa.

Ainda se tratando do conceito de donas de casa, Simone Beauvoir 1949, sinaliza em sua obra “O Segundo Sexo” uma definição, afirmando a necessidade de que um indivíduo desenvolva as atividades diárias suavizando a rotina e deixando-a mais tranquila.

A diminuição da capacidade de desempenho físico durante a vida é, frequentemente, mais uma consequência das condições de trabalho e do hábito de vida do que de incapacidade biológica. Isso pode comprometer a autonomia do

indivíduo quando envelhece, principalmente pela influência de duas qualidades físicas: a força e a flexibilidade. Problemas de coluna, hérnia de disco, queixas bastantes presentes entre pessoas que realizam trabalhos domésticos, podem estar associadas ao trabalho pesado, ao carregamento de cargas como sacos de lixos e produtos de limpeza, as posturas associadas ao varrer, lavar chão e janelas (VALE et al. 2005; BASSETT et al. 2004; CARLOTTO, 2003).

Diminuir as capacidades funcionais do ser humano diz respeito aos processos fisiológicos presentes são indiscutíveis, mas o meio em que se vive determinará eloquentemente a velocidade com que essas capacidades serão atingidas. Podemos dizer que as atividades exercidas no lar são suficientes para serem definidas como um esforço muscular significativo, para que ao longo do tempo sejam fatores considerados responsáveis por afetar de alguma forma a saúde física de quem a realiza, por seus movimentos repetitivos e pesados praticados diariamente. No decorrer dos últimos anos, observou-se uma procura maior pela prática de exercício físico, principalmente após a pandemia do COVID- 19, com o intuito de melhorar a qualidade de vida e promoção de saúde, entre os principais métodos de treinamento utilizados, o Treinamento Funcional (TF), criado por Paul Chek, mescla movimentos do cotidiano, tais como empurrar, saltar e agachar. Além de ter como objetivo o desenvolvimento, reforça o aprimoramento sinérgico integrado e equilibrado de capacidades físicas, sendo um dos pilares do TF, o treinamento de força.

Sendo assim, o treinamento funcional representa uma volta à utilização dos padrões fundamentais do movimento humano, envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento.

Os debates acerca do treinamento funcional, apesar de recentes, crescem na literatura, tornando a conceituação frágil e os estudos existentes descrevem seu objetivo primário como a conquista de força, equilíbrio, coordenação, agilidade e velocidade comparado ao treinamento de força onde, quando trabalhado de forma tradicional, a força irá progredir por intensidade, volume ou densidade. O TF usa a estratégia da complexidade sem aumentar volume, intensidade ou densidade, sem mexer nas variáveis, mas mudando a forma de execução, o padrão motor.

Com o passar dos anos, os educadores físicos estão procurando trabalhar com implementos de forma unilateral como kettlebells, dumbbell, buscando uma maior ativação neuromuscular, para além do peso corporal (Gambetta, V e G. Gray,

2002). As modificações perpassam a linha dos implementos e atingem as formas e seus objetivos. Dessa maneira, buscar informações acerca destas evoluções e descobrir seus impactos na qualidade de vida de seus praticantes torna-se imprescindível.

A atividade física tem sido apresentada diariamente nos meios de comunicação como uma grande solução para muitos dos males de saúde que atingem as diversas camadas da população. No entanto, esse treinamento visa aprimorar ou resgatar a eficiência do movimento humano para atividades do cotidiano.

Diante da minha vivência, utilizamos como exemplo o TF sendo a base da modalidade Crossfit que também visa movimentos do nosso cotidiano, trabalhando cada vez mais diversas valências, é nos trás a experiencia de trabalhar com diversos públicos especiais ou não, e ale ressaltar que além de dinâmico e adaptável para a realidade do aluno, trazendo uma maior aderência a prática de exercício físico e incentivo a uma boa alimentação, aproximando da nossa realidade temática, trabalhando também socialização, fazendo com que diminua os risco de adquirir doenças como ansiedade e/ou depressão.

Desse modo, refletindo sobre esse contexto, a pesquisa se propõe a *identificar como o Treinamento Funcional pode influenciar no desenvolvimento das atividades diárias de donas de casa, visando prevenir os desgastes do envelhecimento e promover melhorias na saúde*. Sendo assim, para isso nos propomos a: 1. Discutir o processo de envelhecimento e as consequências do sedentarismo 2. Explicar o que são donas de casa e suas atividades diárias; 3. Analisar as relações entre Treinamento funcional e atividades de donas de casa; 4. Avaliar os benefícios do Treinamento Funcional para a saúde e o envelhecimento de donas de casa.

Diante disso, essa temática possui grande relevância acadêmica e social. Nosso propósito é contribuir para o enriquecimento de produções acerca do tema proposto, além de sinalizar para as donas de casa, bem como para a população, sobre a importância da aderência do Treinamento Funcional em suas atividades diárias, com a finalidade de melhorar a capacidade funcional e propor um processo de envelhecimento saudável, através de um método de treinamento simples e acessível a todos.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Identificar como o Treinamento Funcional pode influenciar no desenvolvimento das atividades diárias de donas de casa, visando prevenir os desgastes do envelhecimento e promover melhorias na saúde.

2.2 Objetivos específicos

- A) Discutir o processo de envelhecimento e as consequências do sedentarismo;
- B) Entender o conceito de donas de casa e suas atividades diárias;
- C) Analisar as relações entre Treinamento funcional e atividades de donas de casa;
- D) Avaliar os benefícios do Treinamento Funcional para a saúde e o envelhecimento de donas de casa.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Em nossa pesquisa buscamos identificar como o Treinamento Funcional pode influenciar no desenvolvimento das atividades diárias de donas de casa, visando prevenir os desgastes do envelhecimento e promover melhorias na saúde.

De acordo com os objetivos específicos propostos e anteriormente sinalizados, esse trabalho é definido como uma revisão narrativa.

De acordo com as orientações de Souza et al. (2018) é possível associar a revisão narrativa, ou tradicional, a seis etapas: 1) a escolha do tema; 2) busca na literatura; 3) seleção de fontes; 4) leitura transversal; 5) redação e; 6) referências.

Para Ribeiro (2014):

As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, o método de busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos. São, basicamente, análises da literatura publicada em livros, artigos de revista impressos ou digitais, baseadas na interpretação e análise crítica do autor [...]. (RIBEIRO, 2014, p.676-677)

A revisão narrativa aconteceu por meio do levantamento de estudos dispostos nos bancos de dados: Google Acadêmico, U. S. National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO).

Para filtrar os trabalhos que possuíam aproximação com nossa temática, selecionamos os mesmos de acordo com a temática. Posteriormente optamos por selecionar, através da leitura dos resumos, aqueles que possuísem uma maior aproximação de nossa temática.

No Google Acadêmico foram encontrados 2 estudos. Destes, selecionamos o estudo de Madalozzo et. al (2008), intitulado *Participação no Mercado de Trabalho e no Trabalho Doméstico: Homens e Mulheres têm Condições Iguais*. Tal estudo teve como objetivo analisar as diferentes participações dos gêneros no trabalho doméstico como potencial influenciador das diferentes condições no mercado de trabalho.

Para de Madalozzo et. al, as mulheres possuem dupla jornada de trabalho, ou seja, trabalham fora de casa e também desenvolvem os afazeres domésticos, acarretando uma sobrecarga maior se comparada ao gênero masculino.

No banco Pubmed, foram vistos 6 trabalhos, onde apenas 1 se aproximou de nossa temática. O estudo de Burt et. al. (1995), *Prevalência de hipertensão na população adulta dos EUA. Resultados da Terceira Pesquisa Nacional de Saúde e*

Nutrição, 1988-1991, alertou aos estudiosos dos anos 90 para a importância da conscientização, tratamento e controle da hipertensão. Burt et. al. (1995), sinaliza que a realização de atividades físicas, bem como o exercício físico, é um fator indispensável para o controle da hipertensão do sujeito enquanto adulto, onde posteriormente reflete em benefícios para o envelhecimento saudável. O referido autor e seus colaboradores, (Burt et al, 1995 n.p. grifo nosso) sinalizam ainda a existência de “(...) quatro terapias não farmacológicas a seguir por profissionais de saúde: **controle ou perda de peso**, redução da ingestão de sal, **exercícios** e redução do consumo de álcool”.

Optamos por selecionar esse estudo uma vez que o mesmo apresenta contribuições significativas à respeito da condição hipertensa para nossa temática.

O Scielo foi o banco onde mais encontramos estudos que se aproximassem de nossa temática. Foram analisados 11 estudos e selecionados 5, a saber: *Jablonski (2010)*; *Bruschini (2006)*; *Mahecha et. al (2003)*; *Kalache et. al (1987)*; *Kawazoe (1998)*. Ao analisarmos, categorizamos estes trabalhos em 3 categorias como nos mostra a tabela a seguir:

Tabela 1- Categorização referente a revisão de literatura: Bando de dados SCIELO

Scientific Electronic Library Online (SCIELO)

CATEGORIA 1 TRABALHO DOMÉSTICO	CATEGORIA 2 ENVELHECIMENTO	CATEGORIA 3 SAÚDE E EXERCÍCIOS
Bernardo Jablonski (2010) <i>A divisão de tarefas domésticas entre homens e mulheres no cotidiano do casamento</i>	Sandra Mahecha et. al (2003) <i>Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica</i>	José Kawazoe Lazzoli (1998) <i>A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis</i>
Cristina Bruschini (2006) <i>Trabalho doméstico: inatividade econômica ou trabalho não-remunerado?</i>	Alexandre Kalache et. al (1987) <i>O envelhecimento da população mundial: um desafio novo</i>	

Fonte: Maria Eduarda Holanda Costa Lins (2022)

Optamos ainda por realizar a busca nas bases *Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde* (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System (MEDLINE), onde não foram encontrados estudos que pudessem somar à nossa temática. Sendo assim, diante a revisão feita, selecionamos o total de 7 estudos.

O critério de inclusão dessas bases em nossa pesquisa se deu pelo fato de

serem um banco de dados importantes e abrangentes na área de saúde.

Enquanto critérios de inclusão de trabalhos os quais foram feitos a leitura, utilizamos o recorte temporal dos últimos 23 anos (1998-2021) tendo em vista os avanços da área de saúde, bem como os avanços da educação física e o termo treinamento funcional tornando-se mais usual. Todos esses apontamentos fazem parte do contexto histórico ocorrido dentro desse período.

Nos chama atenção o fato de não termos encontrado estudos recentes sobre a temática. Os anos 90 nos mostra uma crescente busca pelo conhecimento do treinamento funcional. Para Ribas e Mejia (2018, p.3.)

O Treinamento Funcional foi criado nos Estados Unidos por diferentes autores desconhecidos e, vem sendo muito bem difundido no Brasil, ganhando inúmeros praticantes. Tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado nesse método por CORE (Região Central do Corpo)¹. No Brasil o treinamento funcional tem seu primeiro expoente, o professor Luciano D'Elia, que começou o trabalho na academia Única em São Paulo no final da década de 1990. Essa academia tinha um público mais focado nas lutas e em um primeiro momento o treinamento funcional era focado na especificidade dos esportes de lutas e depois de algum tempo se expandiu para os demais alunos. Atualmente o Professor Luciano D'Elia é o líder do Core360.

Sabendo que estudos mais aprofundados emergem da década de 90, com o intuito de ampliar a nossa procura, selecionamos trabalhos nos idiomas *português, espanhol e inglês*, com a finalidade de abranger nossa pesquisa. Percebemos que a temática ainda não é bem explorada, havendo então a necessidade da inclusão além de nosso idioma (português).

Diante da diversificação de temáticas e estudos encontrados, buscamos organizar os dados de acordo com a técnica da análise de conteúdo, a qual segundo Bardin (2006) acontece em três etapas: 1. Pré-análise; 2. Exploração do material; 3. Tratamento dos resultados, inferências e interpretações.

Na pré-análise, acontece a organização do material que será analisado, com o objetivo de sistematizar as ideias para o desenvolvimento do estudo. A exploração material consiste em categorizar as peças de acordo com a temática. Por fim, no tratamento dos resultados, como o próprio nome infere, acontece o tratamento dos dados e resultados encontrados para que possamos interpretá-los e realizar uma reflexão acerca dos mesmos. (Bardin, 2006).

É válido salientar que nosso estudo não tem como intuito mudar a realidade estudada, mas descrever o que acontece e como acontece, apesar de ser uma temática nova na literatura.

4. MARCO TEÓRICO

Tendo em vista as propostas de intervenções específicas acerca do Treinamento Funcional para as donas de casa (mulheres), procura-se minimizar condições viabilizadas pela falta de exercício físico, bem como suas consequências, as quais podem incluir falta de mobilidade; dor; dependência de outros para a realização das atividades domésticas e a incapacidade funcional, discutiremos em nosso marco teórico: *O processo de envelhecimento: consequências do sedentarismo; As Donas de casa e consequências crônicas em decorrência da realização dos afazeres domésticos; Treinamento Funcional e seus Benefícios: uma análise da relação entre os movimentos naturais e as atividades diárias desenvolvidas por donas de casa*. Por fim, buscamos trazer contribuições centradas em nossa revisão de literatura, a qual foi realizada nas bases de dados citadas anteriormente.

4.1 O processo de envelhecimento: consequências do sedentarismo

Tendo como um dos objetivos de nosso estudo identificar como o Treinamento Funcional pode influenciar no desenvolvimento das atividades diárias de donas de casa, visando prevenir os desgastes do envelhecimento e promover melhorias na saúde, iremos discutir inicialmente sobre o processo de envelhecimento.

Um dos declínios do envelhecimento, como por exemplo o declínio da massa muscular, conhecido como sarcopenia o qual é um processo lento e progressivo, além de inevitável, nos faz refletir acerca da importância dos exercícios e da sua função para melhorar a qualidade de vida, contribuir para uma boa composição corporal, flexibilidade, agilidade, e conseqüentemente um aumento da longevidade, afetando assim diretamente a construção de massa muscular, trazendo consigo diversas mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais.

O processo de envelhecimento é inevitável para humanidade, acontece de modo progressivo e acarreta diversas alterações como as bioquímicas, fisiológicas e corporais. Em dias atuais, no Brasil, estamos caminhando cada vez mais para um maior quantitativo de população idosa. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), relatam que o número de pessoas com mais de 60 anos é superior ao de crianças de 9 anos de idade. Esse fenômeno não vem acontecendo

apenas no Brasil, mas sim em todo o mundo, como nos deixa claro o IBGE (2017) quando enfatiza que:

Não só no Brasil, mas no mundo todo vem se observando essa tendência de envelhecimento da população nos últimos anos. Ela decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de **saúde** quanto pela questão da taxa de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo. Esse é um fenômeno mundial, não só no Brasil (IBGE, 2017).

Segundo Kalache (1987), existem 2 tipos de envelhecimento, o envelhecimento cronológico e o envelhecimento funcional, os quais são dois conceitos interligados. O cronológico é decorrente da passagem do tempo, ou seja, inevitável, já o funcional se trata da redução da capacidade física.

O conceito de capacidade funcional é particularmente útil no contexto do envelhecimento. Envelhecer mantendo todas as funções não significa problema, quer para o indivíduo, ou para a comunidade; quando as funções começam a deteriorar é que os problemas começam a surgir. O conceito está intimamente ligado à manutenção de autonomia que pode ser mais bem compreendido através de um exemplo; se um homem idoso que tenha sofrido um acidente vascular cerebral se torna viúvo, sua vida passa naturalmente por uma verdadeira revolução. Matsudo nos trás a perspectiva do envelhecimento cronológico também, porém obteve como resultados “a evolução da aptidão física e capacidade funcional tem um comportamento similar, em um período de um ano, em mulheres fisicamente ativas dos 50 aos 79 anos, independentemente da idade cronológica.” Ou seja, vimos que através do treinamento físico obtiveram uma resposta significativa como prevenção e promoção de saúde ao idoso.

Ainda, de acordo com o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde – OMS (2015), envelhecer de forma saudável não diz respeito somente à ausência de manifestações de doenças, e sim ao envelhecer mantendo as habilidades funcionais.

A primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em novembro de 1986, define que promover a saúde é o meio para intervir na melhoria da qualidade de vida, através da capacitação da comunidade em geral, integrando uma maior participação no controle deste processo. Desta forma, a Carta de Ottawa, publicada em tal conferência, aponta que é preciso considerar condições biológicas,

ambientais, comportamentais, econômicas, culturais, entre outras, que são fundamentais para que se possa desenvolver a promoção da saúde e a qualidade de vida (OMS, 1986).

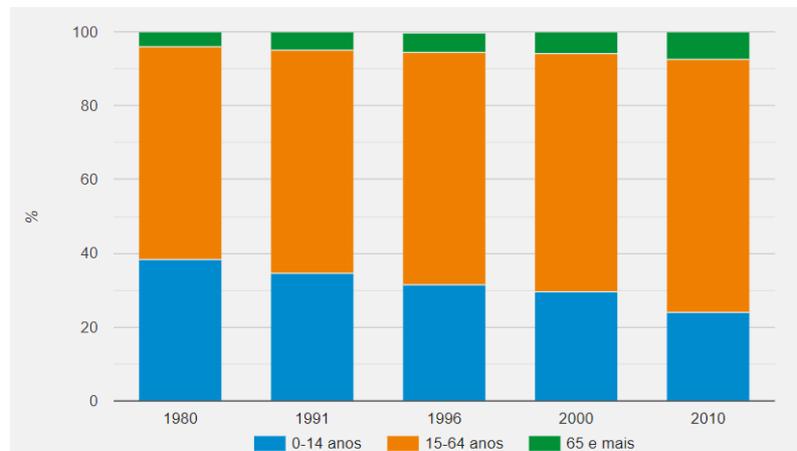
Ao falar de saúde, não podemos esquecer de ressaltar os benefícios das atividades físicas para o nosso corpo e para o processo de envelhecimento. Entre tantos benefícios podemos citar benefícios a melhoria de qualidade de vida, maior independência nas atividades diárias quando idoso, redução de riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e pressão alta, melhora o condicionamento muscular, diminui risco de diabetes, depressão, fibromialgia, obesidade, ansiedade, melhora níveis de colesterol e um grau de sarcopenia menor.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento é definido como alterações fisiológicas. A OMS define o idoso como todo indivíduo com 60 anos ou mais. O mesmo entendimento está presente na Política Nacional do Idoso (instituída pela lei federal 8.842), de 1994, a qual objetiva assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. O Estatuto do Idoso (lei 10.741), de 2003 enfatiza a importância da saúde física para o idoso quando destaca, em seu Art. 2º, que:

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Tendo em vista o envelhecimento populacional, ou seja, o crescimento da população idosa, enquanto um fenômeno “recente” na história da humanidade, o qual vem sendo acompanhado através dos indicadores que avaliam o aumento demográfico dos países, de acordo com os dados do IBGE (2010), existe atualmente no Brasil mais de 26 milhões de pessoas idosas - cerca de 13,7% da população total, com idade acima de 60 anos. Podemos observar esses dados conforme a tabela a seguir:

Gráfico 1- O percentual da população Brasileira segundo o IBGE (1990-2010)



Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010)

Considerando a longevidade em dias atuais, se faz necessário ter um olhar para o processo de envelhecimento como não limitante, embora haja vantagens e desvantagens. (RODRIGUES; SOARES, 2006). Por outro lado, a velhice, do ponto de vista biológico, é percebida como um desgaste natural das estruturas orgânicas que, com isso, passam por transformações com o progredir da idade, prevalecendo os processos degenerativos (Caldas, 2002).

Sendo assim, é importante refletirmos acerca do processo de envelhecimento, tendo em vista meios para que isso aconteça de modo saudável. Nesse âmbito, temos que reconhecer que o processo de envelhecimento não acontece igualmente para todos, pois implica em uma série de fatores necessários ao longo da vida em prol do envelhecimento saudável, como o acesso aos serviços de saúde, dispor de alimentação de qualidade, acesso a bens e serviços como a atividade física, a qual em dias atuais é tida como “luxo” e para pessoas privilegiadas em nossa sociedade.

Entretanto, não se faz necessário ser uma pessoa de grande prestígio social, ou ao longo da vida ter obtido bons cargos laborais para ter acesso a atividade física, uma vez que essas podem ser adaptadas, como no caso do exercício funcional durante as atividades desenvolvidas em casa no decorrer dos anos.

A não realização de exercícios físicos, ou seja, o sedentarismo, acarreta prejuízos para a nossa saúde física e mental. De acordo com a Dra. Juliana Guimarães, Enfermeira Doutoranda em Saúde Pública, define em uma matéria

disposta no site *Significados* o sedentarismo como:

“a falta ou redução de atividades físicas e esportivas, que resulta em um gasto calórico reduzido. O sedentarismo está relacionado a problemas de saúde de alto risco, como obesidade e doenças cardiovasculares”. (SIGNIFICADOS, 2023)

Sabendo a importância da atividade física enquanto fator primordial para a saúde se faz necessário alertar a população sobre a participação ativa desde sua juventude em programas regulares de exercícios físicos, visando a redução de declínios funcionais normais associados ao envelhecimento.

Em dias atuais não se pode pensar em “prevenir” ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, não se inclua também a atividade física (MATSUDO, 2003).

O exercício físico é de extrema importância no ciclo de vida do indivíduo. O mesmo irá proporcionar um envelhecimento autônomo, sem dependência. Apesar do envelhecimento ser um processo natural, esse processo influencia nas capacidades físicas. As práticas de atividades físicas para os idosos minimizam os impactos do tempo no processo de envelhecimento, como o enfraquecimento dos músculos e perda muscular, conhecido como sarcopenia, além de prevenir quedas e lesões causadas por esse enfraquecimento. As atividades físicas proporcionam aumento da massa muscular, prevenção da osteoporose, maior coordenação, mobilidade, flexibilidade, coordenação e melhora dos reflexos.

Durante o processo de envelhecimento, o exercício físico irá trabalhar o equilíbrio e a coordenação motora. São os hábitos de hoje que irão refletir no futuro e como iremos viver. Em dias atuais vemos algumas propagandas desenvolvidas pela mídia, a imagem do idoso sendo frequentemente associada a um indivíduo incapacitado e frágil, o qual deve estar sempre dependente de pessoas ao seu redor para desenvolver suas atividades. Nos chamou atenção uma certa propaganda de uma marca de refrigerante a qual faz tal alusão. A propaganda mostra um idoso se preparando, praticando exercício físico, e ao mesmo tempo a sua família com receio e julgando o mesmo pela idade. Devemos levar sempre em consideração a importância de movimentar-se, da realização de exercícios. Não ter uma vida ativa relacionada a realização dessas atividades pode fazer com que tenhamos diminuição na expectativa de vida.

Nesse contexto, o Treinamento Funcional, enquanto exercício, pode ser uma

estratégia utilitária para qualquer indivíduo, como as donas de casa, as quais o presente estudo faz alusão, dando ênfase aos benefícios do condicionamento físico que proporcionam uma melhora na capacidade funcional e padrões de movimento mais eficiente, torna-se mais fácil passar pelo processo de envelhecimento com qualidade de vida e independência para as atividades diárias, uma vez que serão desenvolvidos hábitos de exercício para o autocuidado.

Antes de aprofundarmos o estudo, é válido diferenciarmos o que seria atividade física e exercício físico. Para Oliveira et.

(...) atividade física e o exercício físico são fatores distintos e que devem ser avaliados separadamente, visto que a primeira é tida como qualquer movimento corporal voluntário que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso, e o segundo é resultante de atividades planejadas, estruturadas e repetitivas, visando à manutenção ou à otimização do condicionamento físico. (OLIVEIRA et. al, 2018, p. 2)

Sendo assim, se tratando dos benefícios da atividade física, podemos ressaltar que a mesma melhora a qualidade do sono, diminui a chance de ter que recorrer a remédios, já que diminui o risco de doenças como diabetes, pressão alta, colesterol alto, depressão, ansiedade. Promove momentos de socialização e recreação, resultando em uma maior confiança e energia.

4.2 Donas de casa: consequências crônicas em decorrência da realização dos afazeres domésticos

De acordo com o IBGE (2003), por meio da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios(PNAD), entende-se como donas de casa as mulheres que realizam os afazeres de sua residência como: arrumar ou limpar toda ou parte da moradia; cozinhar ou preparar alimentos, passar roupa, lavar roupa ou louça, utilizando, ou não, aparelhos eletrodomésticos para executar estas tarefas para si ou para outro(s) morador(es); orientar ou dirigir trabalhadores domésticos na execução das tarefas domésticas; cuidar de filhos ou menores moradores; limpar o quintal ou terreno que circunda a residência. (IBGE, 2003).

Diante a limitação de estudos que discutem as donas de casa, optamos por nos apoiar nos estudos de Bruschini, 2007 para conceituarmos donas de casa.

O autor sinaliza que a definição de donas de casa vem de um fator histórico e de aceitação social da função reprodutiva das mulheres, onde as atividades das

donas de casa costumavam ser declaradas como a principal ocupação das mesmas.

Nesse momento da história, tinha-se a ideia de que o homem era o provedor do lar e para isso seu trabalho acontecia apenas fora de casa. Já a mulher, seria aquela que se encarregava de cuidar/manter a casa. Esses conceitos refletem uma divisão de tarefas femininas e masculinas. Para o sexo masculino, por vezes, o fato de realizar uma atividade doméstica, implicava em ter uma masculinidade frágil.

Mesmo existindo, por parte das mulheres, um crescimento significativo pelo interesse em conquistar seu espaço no mercado de trabalho, seguido de uma satisfação de status independente, as mesmas, não estão isentas do trabalho doméstico diário acometido a elas, pois, como um costume cultural, a mulher carrega essa tarefa na sua essência, seja direta ou indiretamente, afetando suas condições na qualidade de vida.

Análises mais recentes do tempo gasto em trabalho doméstico para diversos países mostram que, mesmo quando as mulheres ultrapassaram a barreira da aceitação social e trabalham no mercado de trabalho fora de casa, ainda assim mantém seu papel de “dona de casa”, desempenhando as tarefas domésticas (Álvarez e Miles, 2006; Trappe e Sorensen, 2006).

Para Jablonski (ANO) e Coltrane (2000), embora a contribuição masculina nos afazeres dentro do lar esteja aumentando, as mulheres ainda trabalham pelo menos duas vezes mais que os homens cumprindo as tarefas rotineiras do lar: cuidar das crianças, lavar e passar roupas, fazer compras no supermercado, limpar a casa, etc. Para esse autor, as consequências dessa injusta divisão são vistas, frequentemente, em sentimentos de injustiça, sintomas de depressão e de insatisfação com o casamento por parte das mulheres.

Segundo Bruschini (2006) “(...) As pessoas gastam seu tempo dentro dos limites de um dia de trabalho, um fim-de semana, uma semana de sete dias ou qualquer outro período relevante.” Ou seja, além da carga horária durante a semana, nos dias de descanso há um outro esforço, o que acaba ocasionando uma maior sobrecarga, além do trabalho dentro e fora de casa.

Em nossos estudos prévios, vimos que com a diminuição da capacidade de desempenho físico durante a vida é, frequentemente, mais uma consequência das condições de trabalho e do hábito de vida do que de incapacidade biológica. Isso pode comprometer a autonomia das donas de casa, geralmente mulheres, bem como de todos os indivíduos quando envelhecem, principalmente pela influência de

duas qualidades físicas: a força e a flexibilidade.

Quem trabalha por conta própria, em casa, corre mais risco de sentir dores, uma vez que essas pessoas não têm orientações sobre posturas corretas, como é o caso das donas de casa, as quais realizam atividades como: colocar o botijão de água, levantar móveis pesados, lavar o chão, entre outras atividades que exigem muito esforço físico.

É válido salientar que, de acordo com os estudos de BURT et al., 1995; SIMKIN-SILVERMAN et al., 1995; SIMKIN-SILVERMAN et al., 2003, o gênero feminino (mulheres) têm maior predisposição a doenças crônicas, como cardiovasculares, por terem uma maior alteração hormonal e antropométricas, fazendo com que desenvolvam problemas como: hipertensão arterial. Sabendo disso, dá-se a importância da realização de atividades físicas para a prevenção de possíveis doenças.

Um estudo divulgado em 2017 realizado pela Sociedade Brasileira de Estudos de Dor (SBED) sinaliza que, pelo menos 37% da população brasileira, ou seja, 60 milhões de pessoas sentem dor de forma crônica (persiste por mais de 3 meses).

Ao realizar a prática de atividade física evitamos que a maior parte da população sofra lesões ou convivem com dores. Nesse contexto, as propostas de intervenções específicas, visando minimizar essas condições e suas consequências, que podem incluir imobilidade, dor, dependência, incapacidade funcional, que é dada ênfase aos exercícios realizados no treinamento funcional, que tem por objetivo a prevenção e preparação do organismo para as práticas corriqueiras, diminuindo o acontecimento de lesões causadas por elas, devido ao esforço muscular.

Assim, se tornando uma estratégia para qualquer pessoa, como para as donas de casa, visa treinar habilidades específicas, direcionadas às atividades exercidas por elas no dia a dia. A prática de atividade física não supervisionada pode trazer consequências indesejadas como obesidade, ansiedade, problemas psicológicos, pode causar algum câncer pela prática prejudicial à saúde por anos. Mesmo praticando atividade física sem ser supervisionado pode trazer consigo lesões, afinal elas sabem fazer as tarefas do lar, muitas vezes estão cansadas e só querem terminar para descansar, fazendo com que realize as atividades de qualquer modo/postura.

A prática de exercício físico realizada através de um bom acompanhamento,

traz consigo uma melhora nas capacidades físicas, como: força motora, resistência, equilíbrio, melhora na condição física e psicológica. Podendo também desenvolver uma melhora na produtividade, contribuindo para a construção de bons hábitos e engajamento, tanto nos afazeres diários de donas de casa, como em suas atividades laborais.

4.3 Treinamento Funcional e seus Benefícios: uma análise da relação entre os movimentos naturais e as atividades diárias desenvolvidas por donas de casa

O corpo humano é projetado para funcionar como uma unidade, com os músculos sendo ativados em sequências específicas para produzir um movimento desejado. Em cada movimento, vários músculos estão envolvidos e todos eles realizam uma função diferente, ou seja, a realização de exercícios físicos leva a melhora de determinadas capacidades dos seres e favorece alterações físicas positivas, de um estado físico, cognitivo, psicológico, afetivo e motor (TUBINO & BASTOS, 2003).

Sabendo disso, entendemos que o exercício é fundamental para que possamos ter uma melhor qualidade de vida, afinal com as capacidades de força, velocidade, coordenação, equilíbrio e consciência corporal e cognitiva faz com que garanta uma velhice mais independente /tranquila.

A aquisição, desenvolvimento e capacidade do exercício não ocorre de forma tão simples, se faz necessário passar por um processo de preparação, sendo mais voltado para o físico, mas associado a isso temos que ter uma melhora motora da coordenação e da técnica, fazendo com que o movimento seja realizado com mais qualidade, trazendo economia de movimento, menor gasto energético e possibilitando a realização de mais atividades.

Ao adquirir a aquisição dos exercícios, acontece também uma melhora significativa do cognitivo, pois quando a pessoa que está realizando o exercício entende melhor os movimentos a serem realizados têm como reflexo mais qualidade no desenvolvimento do mesmo e a possibilidade da recepção de estímulos diferentes. Isso não significa que o praticante tem que ser profissional de Educação Física, mas fazer com que entendam o treinamento. (TUBINO & BASTOS, 2003).

O termo treinamento funcional é relativamente novo no âmbito da atividade física, o qual vem se tornando cada vez mais usual entre profissionais e praticantes.

(GIOVANI, 2011).

O treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional, através 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; diminuição da incidência de lesão e aumento e eficiência dos movimentos (LEAL et al. 2009)

Nos referimos, neste estudo, ao treinamento funcional enquanto os movimentos necessários para a realização das atividades diárias.

Para D'Elia (2017) o TF diz respeito a uma base de exercícios mais amplos, os quais tem o intuito de gerar especificidades para demandas neurais, mecânicas e metabólicas, tendo em vista a melhora da performance.

Entretanto, se tratando do TF, gostaríamos de salientar a existência de artigos que discordam dos diversos conceitos acerca do significado do treinamento. Os estudiosos do TF alegam que apesar de não existir um conceito, o treinamento abrange o desenvolvimento de diferentes capacidades físicas de forma integrada e equilibrada.

Ao analisarmos um treino esportivo (ou até mesmo qualquer tipo de treino) ele tem como objetivo trabalhar todas as capacidades físicas: resistência, agilidade, força, flexibilidade e velocidade.

Entendemos que o treinamento funcional representa uma volta à utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (como empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros), envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento. Além disso, a postura do corpo humano é controlada diretamente através do plano de movimento dos órgãos sensitivos, os quais suas principais funções são: a regulação do equilíbrio e a orientação do corpo no ambiente.

No que diz respeito ao trabalho doméstico, bem como aos movimentos naturais realizados durante esse processo, este tipo de trabalho tem a vantagem de ser bastante variado, uma vez que permite frequentes mudanças de postura e a inserção de pausas durante o trabalho. Entretanto, a dificuldade associada ao trabalho doméstico decorre de tensões geradas pelas suas características de monotonia, repetibilidade, desvalorização e pelas demandas dos papéis sociais aos quais a mulher deve atender diariamente (CARVALHO, MORAIS, FREITAS 2009; LIMA, 2003).

Uma das estratégias que podem ser utilizadas a fim de modificar esse quadro é a implantação da prática de exercício físico como um meio de promoção da saúde. A mudança e a prática de uma vida mais ativa proporcionam benefícios significativos, assim como a autonomia do indivíduo para a realização das atividades da vida diária (AVDs), integração social, familiares e independência econômica (HESPANHOL et al. 2011).

Segundo American College of Sport Medicine, a força funcional é o trabalho realizado contra uma resistência de tal forma que a força gerada beneficie diretamente a execução de atividades da vida diária (AVD) e movimentos associados ao esporte (PRANDI, 2017). Nesta conceituação, considera-se como funcional o treinamento de tal capacidade.

O TF contém uma pirâmide, segundo Michael Boyle de performance, onde a base é o movimento funcional. Já a performance é o corpo da pirâmide, onde se atinge níveis elevados e requer maior exigência de padrões de movimentos. O topo seria a mobilidade funcional, sabendo disso, a principal ideia do treinador deve ser construir um programa esportivo que atinge diversas capacidades e proporcione a redução de lesão, por isso se conta com o padrão de movimento por qualidade (For quality), que, apesar de não ser específico, deve-se avaliar qual a qual esporte o treino se enquadra e entender suas demandas.

A aplicação do TF se dá de forma relativamente complexa de acordo com seus movimentos, a qual acontece partindo de exercícios mais genéricos para exercícios mais específicos. Os genéricos são movimentos vivenciados diariamente. Por outro lado, os movimentos específicos se assemelham aos genéricos, porém é realizado de acordo com a orientação padrão do movimento.

Analizamos que uma outra opção de aumento de complexidade são exercícios isolados para integrados, no isolado são os mais clássicos, os quais possuem a quantidade de músculos limitadas, porém com a integração, existe a possibilidade de aumentar a quantidade de músculos através de cargas multidirecionais, seja por meio de implementos e/ou de acessórios que possibilitem exercer a carga em direções diferentes do movimento base. A terceira opção também seria através de condições mais estáveis para condições mais instáveis, podendo ser feita através da mudança de base unilateral ou mais fechada. O uso de bases instáveis, como o core, maximiza a utilização de músculos estabilizadores refletindo o aumento do gasto calórico por recrutar mais musculaturas, porém

diminui a amplitude, carga, potência e flexibilidade.

É válido salientar que os exercícios uniarticulares, popularmente conhecidos como “isolados”, não são comuns no Treinamento Funcional, mas em várias situações, sua inclusão é necessária para atender alguma necessidade particular. Nesses casos, considerando o contexto mais “integrado” do treinamento funcional, é possível aliar características de isolamento e integração numa mesma tarefa.

Feigenbaum e Pollock (1999), em sua revisão de bibliográfica, enfatizam que as sessões de exercícios devem começar com níveis de intensidades baixas (10 a 15 repetições) e com aumentos de cargas mais lentos (de 2 a 4 semanas) que os programas para 40 jovens (1 a 2 semanas). Nos primeiros 3 a 4 meses de treinamento, serão propostas séries únicas para cada exercício, pois são suficientes para a ocorrência de um bom aumento de força em pessoas não treinadas.

Os estudos de Feigenbaum e Pollock, sugerem ainda, a execução mínima de dois treinamentos por semana para um bom aumento de força e melhor aderência, podendo alcançar 80 a 90% dos benefícios de treinamentos com frequências maiores. Indivíduos que tenham tempo e queiram obter maiores benefícios, podem escolher uma frequência semanal de 3 dias de treinamento, possibilitando um descanso de 48 horas entre cada treinamento.

Nóbrega et al. (1999) recomendam trabalhos para os grandes grupos musculares em duas a três séries de 6 a 12 repetições, resultando em aumentos tanto da força quanto da Endurance muscular, propõem a realização de duas a três vezes por semana, utilizando uma intensidade 29 equivalentes à aproximadamente 60% de 1 RM, e idealmente, sugere a prática de exercícios na maioria se possível em todos dias da semana podendo-se, então, atingir o gasto energético necessário para obtenção dos benefícios para a saúde. Porém, em alguns indivíduos idosos, a sua baixa capacidade funcional não permite a prescrição de exercícios da forma ideal, portanto, é necessária uma fase inicial de adaptação, na qual a intensidade e a duração serão determinadas em níveis abaixo dos ideais.

Entendemos que o planejamento dos exercícios deve ser individualizado, levando em consideração os resultados de uma avaliação pré- participação. Vale lembrar que a prática de Atividade Física é extremamente necessária, porém o excesso pode causar lesões, gerando o abandono da atividade.

Segundo a ACSM (American College of Sports Medicine) o treinamento funcional é indicado de 2 a 3x na semana (GARBER et al., 2011; ACSM, 2016), mas

sugere que seja um o tempo de 20 minutos para as fases iniciais do planejamento caso os indivíduos estejam iniciando um programa de atividade física, ou sejam debilitados ou sedentários.

As alterações proporcionadas pelo treinamento funcional no controle neuromotor refletem na melhora das capacidades funcionais e na diminuição de propensão à quedas e lesões associadas às atividades cotidianas como um todo e também sobre as atividades desenvolvidas pelas donas de casa, repercutindo na melhora da qualidade de vida uma vez que esse método permite ao praticante atingir o objetivo de controlar o sistema muscular esquelético, sem abrir mão do aperfeiçoamento de exercícios motores sensoriais e proprioceptivos, não menos importante, e geralmente esquecidos pelos treinamentos convencionais.

Uma vez que evidências epidemiológicas sustentam o efeito positivo de um estilo de vida ativo (e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou exercício) na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento, os estudiosos enfatizam cada vez mais a necessidade da atividade física como parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde.

Visto que, dentro dos domínios da qualidade de vida encontramos fatores relacionados ao bem-estar físico. O foco do TF é mais voltado para a qualidade de vida do que por estética, afinal visa movimentos que utilizamos no nosso dia a dia.

5. DISCUSSÕES

5.1 Revisão Narrativa - *SCIELO, PubMed e Google Acadêmico*: contribuições dos estudos selecionados

O Treinamento Funcional (TF), criado por Paul Chek, mescla movimentos do cotidiano, tais como empurrar, saltar e agachar. Além de ter como objetivo desenvolver, reforçar e aprimorar sinérgico integrado e o equilíbrio das capacidades físicas, sendo um dos pilares desse treinamento, o trabalho da força.

O TF trabalha três pontos: 1 - capacidades físicas e motoras, como os 7 princípios físicos básicos: Força, resistência, velocidade, equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade e potência; 2 - composição corporal e 3 – trabalhar a capacidade funcional. Ainda, o TF traz a liberdade e autonomia a longo prazo, para que possamos desempenhar atividades do nosso cotidiano com melhor eficiência.

As capacidades físicas correspondem às qualidades do indivíduo, e são responsáveis por realizar diversos movimentos no nosso dia-a-dia como: Resistência, Força, Flexibilidade, Agilidade e Velocidade. (MARQUES & OLIVEIRA, 2001). A capacidade funcional é uma forma de avaliar se o indivíduo consegue se cuidar sozinho, um parâmetro de qualidade de vida.

Se tratando dos benefícios da atividade física, podemos ressaltar que a mesma melhora a qualidade do sono, diminui a chance de ter que recorrer a remédios já que diminui o risco de doenças como diabetes, pressão alta, colesterol alto, depressão, ansiedade, além de promover momentos de socialização e recreação, resultando em uma maior confiança e energia. A diminuição do risco de quedas e lesões também refletem em benefícios, de uma musculatura mais forte, pois a maioria das quedas ocorre pelo desequilíbrio muscular causado pela inatividade física e declínios naturais do envelhecimento como sarcopenia, perda de cálcio. É válido ressaltar que ter um grande volume muscular não quer dizer que o indivíduo seja forte, mas que força não se resume apenas a volume muscular, a capacidade contrátil do músculo irá influenciar sim, entretanto não é o único fator.

A força se desenvolve de duas formas: pelo nível neural ou pelo nível hipertrófico. O volume muscular não é indicativo de força, ou seja, não é porque o indivíduo é o "maior" no sentido muscular que ele será o mais forte. No recrutamento de unidades motoras (neural), as mesmas irão contribuir para o nível de força, elas

influenciam de forma intramuscular e intermuscular. A hipertrofia é um aspecto do treinamento de força e fornece adaptações tanto neurais, quanto hipertróficas, por isso chamamos de neuromuscular, pensando no comportamento motor, a aprendizagem de uma nova habilidade também vai se manifestar como ferramenta para o ganho de força.

Nos resultados de uma atividade física como o TF, o ganho de força é de extrema necessidade, pois incluem benefícios como força muscular, dos tendões e ligamentos, aumento de capacidade cardiorrespiratória, mais disposição no dia a dia, além de diminuir riscos de lesões e queda.

De acordo com os estudos anteriormente mencionados, observa-se a importância do TF para as donas de casa, pois, é perceptível que existe uma tendência, de que com a progressão das atividades e exercícios, há uma melhor prevenção de doenças (crônicas e agudas). Além da diminuição do risco de lesões, da capacidade funcional, em níveis gerais.

O estudo de Bruschini (2006), nos faz refletir acerca das donas de casa, e da realização de seus afazeres domésticos, apontando que, o número de horas que são dedicadas ao trabalho doméstico, por parte dessas pessoas, é significativo e notório.

Apesar de as mulheres ingressassem no serviço externo ao lar, durante as duas guerras mundiais (porque a grande maioria dos homens aptos, estavam nas frentes de batalha), somente alguns anos depois, o costume de empregar mulheres no trabalho, começou a ser mais comum. Entretanto, o estudo mencionado, nos mostra que a prática de algumas pessoas, fazendo dupla jornada de trabalho (laborais e domésticos) poderia acarretar certos problemas de saúde.

Jablonski (2010) sinaliza que, embora as mulheres possuam uma dupla jornada, em dias atuais, existe uma crescente na contribuição dos homens para o desenvolvimento das atividades domésticas. Embora os homens apareçam como coadjuvantes nessas atividades, o referido autor (2010 p.272) nos diz que existe

“[...] uma distância considerável entre o discurso e a prática, sendo certo que mesmo os homens cujas atitudes são positivas em relação à divisão de tarefas continuam adotando um comportamento não compatível com tais convicções.”

Ou seja, observamos então que, apesar da contribuição masculina para as atividades domésticas, as divisões desses afazeres, não acontecem de modo

igualitário, recaindo para as mulheres, o trabalho mais pesado, que como sinalizado anteriormente, acarreta uma maior sobrecarga para a saúde das donas de casa.

Em suma, vimos que o TF traz consigo, o benefício de contribuir com melhorias na qualidade de vida das mesmas, visando uma melhor autonomia nas atividades pessoais e diárias na velhice, reduzindo assim determinados efeitos da sarcopenia, nestes indivíduos.

Kalache (1987), indica que o envelhecimento é um fenômeno universal, e que o aumento da população mais idosa, é consequência de um melhor cuidado com o corpo e com o bem estar geral, do indivíduo.

O estudo de Sandra Mahecha Matsudo, Victor K.R. Matsudo, Turíbio Leite de Barros Neto e Timóteo Leandro de Araújo (2003) nos mostra que com a prática de atividade física, por, no mínimo 50 minutos, há uma melhora significativa no desempenho de agachar/levantar, um maior equilíbrio estático, e da velocidade máxima de deslocamento. A partir desse estudo, também foi visto que há uma maior perda de massa muscular nos membros inferiores, se comparada aos membros superiores, comparando indivíduos ativos e sedentários.

Nota-se que não há diferença significativa na prensa manual, e que a perda da capacidade funcional está associada, também, com a incapacidade do autocuidado.

O treinamento funcional, visa melhorar a capacidade funcional, por meio de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo. Isso não significa que o praticante tenha que ser um profissional de Educação Física, mas sim, que ele entenda o treino.

Para D'Elia (2017), o TF refere-se a uma base mais ampla de exercícios, que visa gerar especificidades para demandas neurais, mecânicas e metabólicas.

O treinamento funcional representa um retorno ao uso de padrões fundamentais de movimento humano.

A postura do corpo humano é controlada diretamente pelo plano de movimento dos órgãos sensitivos. O trabalho doméstico tem a vantagem de ser bastante variado, pois permite mudanças frequentes de postura e a inserção de pausas durante o trabalho.

Força funcional é o trabalho realizado contra resistência de tal forma que a força gerada beneficie diretamente a execução das atividades de vida diária (AVD) e movimentos associados ao esporte. Nessa conceituação, o treinamento dessa

capacidade é considerado como funcional. A aplicação do TF ocorre de forma relativamente complexa de acordo com seus movimentos.

Partindo do pressuposto das contribuições abordadas sobre o TF, relatamos o quanto nos trás independência a longo prazo, fazendo com que na velhice possamos gozar nossos direitos segundo o Estatuto do idoso.

Segundo a Rev Bras Med Esporte Vol. 4, Nº 3 – Mai/Jun, Trás as recomendações ideias da prática de atividade física em indivíduos adultos e saudáveis, levando em consideração as necessidades, dos objetivos e da capacidade inicial do indivíduo, mostrando a importância de um bom acompanhamento evita lesões e uma Maior aderência a prática de atividade física, corroborando para uma prevenção e promoção da saúde direcionada ao envelhecimento , mas traz recomendações gerais como uma frequência semanal de 3 a 5 dias , intensidade de treinamento de 60 a 90%do Vo2 e uma duração de 20' a 60'.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com as análises e reflexões com base na literatura estudada, o presente estudo se fez

necessário diante da observação empírica e científica a qual nos mostra que a inatividade física pode causar envelhecimento precoce, depressão e perda de massa muscular em qualquer idade e dores crônicas. Diante disso, o Treinamento Físico possui relevante papel enquanto ferramenta para minimizar esses danos, tendo como consequência uma melhora na qualidade de vida, aumentando a longevidade do indivíduo.

A participação em programas regulares de exercícios físicos reduz os declínios funcionais normais associados ao envelhecimento. As alterações proporcionadas pelo treinamento funcional no controle neuromotor refletem na melhora das capacidades funcionais e na diminuição de propensão a quedas e lesões associadas às atividades cotidianas desenvolvidas pelas todas de casa e/ou por qualquer indivíduo que desenvolva essa função, repercutindo na melhora da qualidade de vida dos seres humanos, pois, esse método permite ao praticante atingir o objetivo de controlar o sistema muscular esquelético, sem abrir mão do aperfeiçoamento de exercícios motores sensoriais e proprioceptivos, não menos importante, e geralmente esquecidos pelos treinamentos convencionais.

Considerando a atividade física importante para qualquer indivíduo, mostra-se a necessidade de as donas de casa conciliarem o trabalho com a prática de exercícios devido a sua rotina diária, tendo o treinamento funcional como um método de treino onde seus benefícios podem gerar importantes impactos sobre o dia-a-dia das mesmas.

Com base nestes fatos, verificamos a influência do treinamento funcional no desempenho das atividades de donas de casa. O estudo hipotético identifica os benefícios trazidos pelo treinamento funcional nessas atividades e sua influência para a minimização das patologias, e melhoria da qualidade de vida de donas de casa. Essa pesquisa servirá como parâmetro para outros pesquisadores, de modo a promover novas possibilidades de pesquisa, ajudando a criar um olhar mais crítico e refletir sobre o que já se tem na literatura nos dias atuais.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Med. Sci. Sports Exerc.*, v. 30, p. 992-1008, 1998.

Bardin, L. (2006). *Análise de conteúdo* (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trads.). Lisboa: Edições 70

BASSETT, D.R.J.R. et al. Physical activity in an Old Order Amish Community. *Med Sci Sports Exer*, v.36, n.1, p. 79-85, 2004.

BONFIM, H.C. physio núcleo. Disponível em: <http://www.physionucleo.com.br>. Acesso em: 22/05/2022

Bruschini, C. (2006). Trabalho doméstico: inatividade econômica ou trabalho não remunerado? *Revista Brasileira de Estudos da População*, 23(2).

BURT, V.L., WHELTON, P.K., ROCELLA, E.J. Prevalence of hypertension in the US adult population: Results from the third National Health and Nutrition Examination Survey, 1995. *Hypertension*. v. 25, n. 3, p. 305-313,

CARLOTO, C.M. Adoecimento no trabalho, as mulheres na categoria de asseio e limpeza. *Serviço Social em Revista, Londrina*, v.6, n.1, jul./dez. 2003.

CARVALHO, L.C.I; MORAIS, I.B.I; FREITAS, D.G II, Donas-de-casa: Prevalência de lombalgia e dos fatores associados Donas-de-casa do grupo Humanizar: Prevalência de lombalgia e dos fatores associados, *Revista Funcional*, v.2, n.2, p. 88-99, dez. 2009.

COMPLEXITY: A Novel Load Progression Strategy in Strength Training. *Complexity: A Novel Load Progression Strategy in Strength Training*, [s. l.], 3 nov. 2019.

DACOSTA, LAMARTINE (ORG.). *ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL*. RIO DE JANEIRO: CONFEF, 2006.

Dor crônica atinge 37% das pessoas no Brasil; Rede Gazeta,2020. Disponível em

<https://www.gazeta.com.br/revista-ag/vida/dor-crônica-atinge-37-das-pessoas-no-brasil-saiba-como-tratar-0920>

FERREIRA, Nayara Cristina; CAETANO, Fabrícia Moura; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. Correlação entre mobilidade funcional, equilíbrio e risco de quedas em idosos com doença de Parkinson. *Rev Geriat Gerontol*, v. 5, n. 2, p. 74-9, 2011.

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

JUNIOR, Luiz Carlos Hespanhol et al. Efeito do método Isostretching na flexibilidade e nível de atividade física em indivíduos sedentários saudáveis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 19, n. 1, p. 26-31, 2011.

IBGE. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio – 2002: microdados*. Rio de Janeiro: IBGE, 2003.

IDE, Bernardo N. Commentary: “You're Only as Strong as Your Weakest Link”: A Current Opinion About the Concepts and Characteristics of Functional Training. 2021. *Dissertação (Mestrado) - Curso de educação física, universidade federal de Pernambuco, Rev. bras. educ. fís. esporte*, 2021.

JABLONSKI, B. A divisão de tarefas domésticas entre homens e mulheres no cotidiano do casamento. *Psicologia, Ciência e Profissão*, Rio de Janeiro, v.30, n.2, p. 262-275, 2010.

KALACHE, Alexandre; VERAS, Renato P. RAMOS, Luiz Roberto. O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. *Revista de Saúde Pública*, v. 21, p. 200- 210, 1987.

KRAEMER, William J. et al. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 34, n. 2, p. 364-380, 2002.

LA SCALA TEIXEIRA, Cauê V. et al. Complexity: a novel load progression strategy in strength training. *Frontiers in Physiology*, v. 10, p. 839, 2019.

LAZZOLI, José Kawazoe. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. 2011. *Dissertação (Mestrado) - Curso de educação física*,

universidade federal de Pernambuco, Rev. bras. educ. fís. esporte, 1998.

LEAL, S.M.O. et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. R. bras. Ci. eMov, v.17, n.3, p. 61-69, 2009.

LIMA, S.C.C. Trabalho doméstico: uma trajetória silenciosa de mulheres. Rio de Janeiro: Virtual Científica, 2003.

MADALOZZO, R. et al. Participação no mercado de trabalho e no mercado doméstico: homens e mulheres têm condições iguais? Estudos Feministas, v.18, n.2, p. 547- 566, 2010.

MARTUSCELLO, Jason M. Systematic review of core muscle activity during physical fitness exercises. 2013. Dissertação (Mestrado) - Curso de educação física, universidade federal de Pernambuco, J Strength Cond Res., 2013.

MATSUDO, S.M. et al. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. RevBrasMed Esporte, v. 9, n. 6, nov./dez., 2003.

Mendes KDD, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & contexto enferm.2008;17(4):758-64. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>.

MINAYO, Maria. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001

PÁDUA, E.M.M. A Revisão de Literatura como uma estratégia multidimensional de investigação: elementos para o ensino e a pesquisa. série Acadêmica, PUC- Campinas, n.27, jan./dez. 2011

PEREIRA, Érico Felden. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. 2012. Dissertação (Mestrado) - Curso de educação física, universidade federal de Pernambuco, Rev. bras. educ. fís. esporte, 2012.

POESCHL, G. Trabalho doméstico e poder familiar: práticas, normas e ideais.

Análise Social, n.156, p. 695-719, 2000.

SIMKIN-SILVERMAN, Laurey, et al. Lifestyle intervention can prevent weight gain during menopause: results from a 5-year randomized clinical trial. *Ann Behav Med.* v. 26, n. 3, p. 212-220, dez. 2003.

VALE, R.G.S e al. Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia de mulheres senescentes. *R. bras. Ci e Mov*, v.13, n.2, p. 33-40, 2005.

_____. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <
[http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072010pidoso.shtm#sub pesquisas](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072010pidoso.shtm#sub_pesquisas)>.
Acesso em 21 dez. 2022.