

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS.

Rosiane Karoline de Oliveira¹

Resumo

Esse trabalho tem como objetivo relacionar os benefícios do treinamento funcional com o nosso dia a dia. Com diversos benefícios, o funcional traz um treino rápido, dinâmico e que trabalha todo o corpo, desde o equilíbrio a resistência muscular. O funcional desempenha um grande papel, no processo de emagrecimento, fortalecimento muscular, resistência muscular, equilíbrio corporal. Os motivos pelo qual você deve praticar essa atividade são vários, como envelhecimento autônomo, fortalecimento do abdômen, região lombar, membros inferiores, mas comparando com o nosso dia a dia, facilita a realização de tarefas cotidianas, como arrumar casa, caminhar, subir escadas, sentar e levantar sem que cause alguma lesão ou incômodo.

Palavras-chaves: Treinamento funcional, atividades diárias, exercício físico, sedentarismo, envelhecimento.

INTRODUÇÃO

Desde o início da história humana os cuidados domésticos foram vistos como responsabilidade da mulher, por muitos anos elas foram consideradas responsáveis pela organização do ambiente familiar. No entanto, com a industrialização, algumas mulheres começaram a trabalhar fora de casa.

Embora o papel da mulher vem mudando significativamente nos dias atuais, as mesmas continuam ocupando um papel importante para manter o ambiente familiar em ordem, com uma mera ajuda da figura masculina. Entende-se por dona de casa a mulher que se dedica às tarefas do próprio lar, onde, por muitas vezes, acaba realizando essas atividades sem o auxílio de outros integrantes da família, refletindo uma possível sobrecarga corporal e demandando maior esforço físico, provocando possíveis lesões devido a maneira inadequada de realizar essas tarefas. Se tratando dessas tarefas, 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).

A diminuição da capacidade do desempenho físico durante a vida é mais uma consequência das condições do trabalho e do hábito de vida. Isso pode comprometer a autonomia do indivíduo quando mais velho. Problemas de coluna, hérnia de disco, problemas no joelho, queixas bastante presentes no dia a dia das pessoas que realizam o trabalho doméstico consecutivamente, ao carregar um saco de lixo, produtos de limpeza, as posturas associadas ao varrer, lavar chão, roupas, compromete as capacidades do indivíduo, principalmente pela influência de duas qualidades físicas: força e flexibilidade.

No decorrer dos últimos tempos a procura pela prática de exercício físico, principalmente depois da pandemia do COVID-19 cresceu mais ainda, com objetivo de melhorar a qualidade de vida e promoção da saúde, dentre as procuras o treinamento funcional se destacou, por promover movimentos presentes no nosso dia a dia.

Consequência do envelhecimento e sedentarismo

Uma das consequências do envelhecimento é a perda de massa muscular, conhecido também como sarcopenia, é um processo lento que acontece com o passar do tempo, mas que é também inevitável. Isso nos faz refletir o quanto é importante a prática de exercícios e o quanto auxilia para melhorar a qualidade de vida, contribuindo para uma boa composição corporal, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e consequentemente prolongando a vida.

A não realização de atividades físicas, ou seja, o sedentarismo acarreta prejuízos para a nossa saúde física e mental, aumentando as chances de desenvolver doenças cardiovasculares, pressão alta, diabetes, obesidade, colesterol alto, ansiedade, depressão, entre outras doenças fisiológicas.

Apesar do envelhecimento ser um processo natural, a prática de exercícios físicos irá proporcionar uma velhice autônoma, sem dependências. A atividade física para idosos além de prevenir quedas e lesões causadas pelo enfraquecimento dos músculos e ossos, vai também prevenir osteoporose, gerar mais coordenação, mobilidade, melhora dos reflexos e flexibilidade.

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

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 gerando uma maior sobrecarga, além do trabalho dentro e fora de casa.

Quem trabalha por conta própria, em casa, corre o risco de sentir mais dores e ter lesões, por não terem orientações posturais corretas, como é o caso das donas de casa, elas realizam atividades dentro de casa que podem ocasionar danos futuros, atividades como: colocar o galão de água, carregar ou arrastar móveis pesados, lavar grandes cômodos, entre outras atividades que exigem bastante esforço físico.

De acordo com os estudos de BURT et al., 1995; SIMKINSILVERMAN 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.

Treinamento Funcional e seus Benefícios

O corpo humano é projetado para movimentar-se, em cada movimento, vários músculos estão envolvidos e todos eles realizam uma função diferente, pensando nisso a realização de exercícios físicos leva a progressão de capacidades dos seres e favorece alterações físicas positivas, de um estado físico, cognitivo, psicológico, afetivo e motor.

Só em praticar exercícios e dizer não ao sedentarismo, você já promove a sua saúde, por isso o treinamento funcional é ideal e atende tudo que você precisa para ter uma vida mais tranquila, realizando tarefas diárias com mais disposição, cuidado, agilidade, força, equilíbrio entre outras funcionalidades adquiridas no treinamento.

Entre seus benefícios encontramos: Baixo impacto, o que é perfeito para idosos, sedentários, pessoas com problemas no joelho e coluna, promove também a memória muscular, diminui dores nas articulações, melhora flexibilidade e equilíbrio, diminui também níveis de estresse e ansiedade, melhora postural.

Esse tipo de treino utiliza o peso do próprio corpo para realizar as atividades. Os exercícios trabalham o corpo, a concentração e até a mente. Suas capacidades físicas são integradas, você nunca vai trabalhar apenas uma área do seu corpo, em um único treino, você trabalha a força, a resistência muscular e cardiorrespiratória, a potência, o equilíbrio e o alongamento.

Conclusão

Nesse contexto, o Treinamento Funcional, enquanto exercício, pode ser uma estratégia utilitária para qualquer indivíduo, como as donas de casa, as quais faço referência nesse texto, 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.

Referências

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.

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.

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-brasilsaiba-como-tratar-0920>

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.

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.

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.