

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

JOSÉ FABRÍCIO DE FREITAS TAVARES
KAROLINI ALVES MONTEIRO
XIMENA LÚCIA DOS SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FUNCIONAL
INTERLIGADA COM O PROGRAMA DE SAÚDE DA
FAMÍLIA PARA POPULAÇÃO DE UMA ÁREA
DESCRITA**

RECIFE/2021

JOSÉ FABRICIO DE FREITAS TAVARES

KAROLINI ALVES MONTEIRO

XIMENA LÚCIA DOS SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FUNCIONAL
INTERLIGADA COM O PROGRAMA DE SAÚDE DA
FAMÍLIA PARA POPULAÇÃO DE UMA ÁREA
DESCRITA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física Bacharelado.

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire.

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

T231i Tavares, José Fabrício de Freitas
A importância da atividade funcional interligada com o programa de saúde da família para população de uma área descrita. / José Fabrício de Freitas Tavares, Karolini Alves Monteiro, Ximena Lúcia dos Santos. - Recife: O Autor, 2021.
18 p.

Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2021.

Inclui Referências.

1. Atenção primária à saúde. 2. Desempenho físico funcional. 3. saúde da família. I. Monteiro, Karolini Alves. II. Santos, Ximena Lúcia dos. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Deus pela rica oportunidade de chegarmos até o final dessa jornada, porque sem a graça dele nada disso seria possível. Bem como aos nossos pais que sempre nos apoiaram e nos suportaram em semana de interdisciplinar, também não podemos esquecer dos nossos professores, por todo apoio e dedicação nesses quatro anos, assim como nossa querida coordenadora Camila Freitas, que sempre se dispôs a nos orientar da melhor maneira possível.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos
nós ignoramos alguma coisa. Por isso
aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)*

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1	Treinamento Funcional: conceito e características	10
2.2	Treinamento funcional vinculado ao programa saúde da família	10
2.3	A Importância do treinamento funcional para a população	11
2.4	O papel do profissional de educação física no treinamento funcional .	12
3	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
4.1	Declínio da capacidade funcional da população	18
4.2	Desenvolvimento de programas de treinamento funcional	19
4.3	Melhora significativa na qualidade de vida	20
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
	REFERÊNCIAS	23

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FUNCIONAL INTERLIGADA COM O PROGRAMA DE SAÚDE DA FAMÍLIA PARA POPULAÇÃO DE UMA ÁREA DESCRITA

José Fabricio de Freitas Tavares¹

Karolini Alves Monteiro¹

Ximena Lúcia dos Santos¹

Juan Carlos Freire²

Resumo: O Profissional de Educação Física é de grande importância na execução e desenvolvimento de ações motoras relacionadas ao treinamento funcional, principalmente por se tratar de uma metodologia de treinamento inovadora que atrai a atenção de quem busca diversas atividades que desejam realizar todas as habilidades e funções corporais, especialmente se associada a saúde da família. Objetiva-se averiguar na literatura científica acerca da importância da atividade funcional interligada com o programa de saúde da família. Trata-se de uma revisão integrativa. Realizou-se a busca por artigos; com delimitação nos últimos 5 anos; nos idiomas português, inglês e espanhol; disponíveis na íntegra. Nas seguintes plataformas de dados: DOAJ, LILACS, MEDLINE, SciELO, SCOPUS e Web of Science. Os dados foram organizados e apresentados em figuras e tabelas. Dos 192 estudos encontrados, 6 estava disponível na DOAJ, 6 na LILACS, 55 na MEDLINE, 2 na SciELO, 45 na SCOPUS e 78 na Web of Science. Contudo, após a leitura permaneceram apenas os que atendiam aos critérios para inclusão e exclusão descritos na metodologia, 5 estudos. Este estudo pode ajudar a difundir a importância da inserção do profissional de educação física na estratégia saúde da família, este que é responsável não somente pelo treinamento funcional, mas que visa a melhora da qualidade de vida da população. Bem como a conscientização do quanto importante é a realização de atividades físicas durante o cotidiano, não somente como tratamento, mas como prevenção.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Desempenho Físico Funcional. Saúde da Família.

¹ Discentes do Curso de Bacharel em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA;

² Professor Orientador do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA.

1 INTRODUÇÃO

Na década de 1990, o Ministério da Saúde participou de um debate sobre promoção da saúde, desenvolvido pelo Grupo Trabalho, Esporte, Lazer e Saúde. Composta por representantes de diversos setores e coordenadores de projetos de atividade física e lazer, desse modo, foram produzidos determinados equipamentos que buscaram contemplar os componentes de desenvolvimento conceitual e necessários ao estabelecimento e implementação de uma política pública (BRASIL, 2013).

Foi no ano de 2006, que a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) foi implantada, sendo composta por seis eixos temáticos para atuar, dentre quais estavam as práticas corporais/atividade física (PCAF). Estas que devem ser integradas as práticas de saúde em geral, visando o fortalecimento do controle social, construção de redes de cuidado integral, corresponsabilidade social, integralidade e transversalidade das políticas de saúde, tecnologias em saúde e acesso aos serviços, bem como direito ao lazer. Compreendida dentro do contexto do Sistema único de saúde (SUS), onde os determinantes e condicionantes sociais da vida resulta em produção da saúde, se resignificando e proporcionando o vislumbre de outras possibilidades de manifestação e organização (BRASIL, 2018).

A atividade funcional visa fazer com que as competências do praticante funcionem de forma individualizada e personalizada, ou seja, que todos possam praticar, desde que o treino esteja adaptado ao nível de condição física de cada um e os objetivos do treino visem desenvolver exercícios e atividades específicas que podem trazer benefícios para todos, tanto no treinamento como na vida diária, pois o treinamento funcional considera o corpo humano como ele realmente é: um conjunto de fatores integrados de forma complexa (SILVA; RIBEIRO, 2020)

Sendo assim, o reconhecimento da promoção da saúde como uma construção gerada nessa dinâmica de produção da vida é essencial para o trabalho do profissional de saúde, assumindo, assim, múltiplos conceitos em sua definição, por exemplo, a prevenção e humanização da saúde, com diferentes implementações, que pode se apresentar como uma política transversal ou articulada, dentro de uma matriz de

princípios norteadores das práticas locais de saúde (SILVA-GRIGOLETTO; RESENDE-NETO; TEIXEIRA, 2020).

Atualmente, o profissional de Educação Física assume uma grande importância na execução e no desenvolvimento de ações motoras relacionadas ao treinamento funcional, especialmente por se tratar de uma metodologia inovadora de treinamento que chama mais atenção daqueles que buscam atividades diferenciadas que tenta realizar todas as capacidades e funções do corpo. No caso do PCAF, é necessário considerar a ampliação do ponto de vista sobre a existência ou não de espaços públicos de lazer ou sobre o número de grupos presentes, para abranger também as ações organizadas nos mesmos estabelecimentos de saúde da família.

Dessa maneira, este estudo tem por objetivo averiguar na literatura científica acerca da importância da atividade funcional interligada com o programa de saúde da família.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Treinamento Funcional: conceito e características

De acordo com dicionário da língua portuguesa, treinamento se trata do ato de treinar, e funcional se refere às funções vitais. Portanto, quando você faz a associação de palavras, o treinamento funcional é a ato de realizar um treinamento para melhorar as funções vitais (BAYER, 2019).

O treinamento funcional originou-se nas práticas de fisioterapia e medicina esportiva, à medida que os mesmos exercícios utilizados por esses profissionais nas práticas de reabilitação e recuperação dos padrões de movimento passaram a ser utilizados em ginásios e centros de treino, assim como modelos de exercícios e certas práticas esportivas para melhorar a qualidade do treinamento oferecido (LIEBENSON, 2017).

Para que um treino seja considerado funcional, deve incluir exercícios selecionados tendo a sua funcionalidade como critério, e para isso devem ser cumpridas cinco variáveis funcionais distintas, que são: a frequência dos estímulos, o volume de cada sessão, a intensidade adequada, densidade e organização metodológica das tarefas. Ainda, enfatiza-se que os movimentos funcionais são movimentos multiplanares integrados que envolvem a redução, estabilização e produção de força, tentando melhorar os componentes necessários que permitem ao praticante adquirir um nível ótimo de funcionalidade em diferentes amplitudes, com variações infinitas (RESENDE-NETO et al., 2016).

Acredita-se que um aspecto essencial neste tipo de treinamento seja a utilização de exercícios que estimulem a propriocepção, em materiais que ofereçam superfícies instáveis com movimentos realizados em vários planos e eixos. Por meio de exercícios que testam diferentes componentes do sistema nervoso, o treinamento tem funções objetivas para melhorar os aspectos neurológicos que afetam a funcionalidade do corpo humano (TEIXEIRA et al., 2016).

2.2 Treinamento funcional vinculado ao programa saúde da família

Atuar no PCAF em Saúde da Família implicará, para o profissional, manter diálogos intersetoriais permanentes para ampliar seu campo de atuação e reconhecer

o quanto as práticas em saúde são caleidoscópicas e quais dimensões devem ser integradas e priorizadas em sua produção (BAYER, 2019).

Pode-se delinear assim algumas diretrizes associadas ao PCAF e aos profissionais que atuam nesta, não devendo ser direcionada apenas aos profissionais de educação física, mas a todos os profissionais atuantes. Dentre elas estão o fortalecimento e a promoção do direito ao lazer; Desenvolvimento de ação que promovam a inclusão social; desenvolver junto à equipe de saúde da família, ações intersetoriais pautadas nas demandas da comunidade; e fortalecer o controle social na saúde e a organização comunitária como princípios de participação políticas nas decisões afetas a comunidade ou população local (BRASIL, 2013; 2018).

A definição do público para um determinado projeto dependerá de diversos fatores, entre eles a estrutura e o funcionamento definidos para o Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF); uma demanda da comunidade inspirada na experiência local ou uma vontade coletiva construída pela disseminação de informações sobre os benefícios da atividade física; a questão identificada pela análise da situação de saúde e possibilidades concretas de trabalho, como o tempo destinado às intervenções, o acesso às ferramentas e espaços do projeto, a participação das equipes de Saúde da Família no desenvolvimento das ações (SILVA; RIBEIRO, 2020).

Recomenda-se, que as atividades sejam concebidas de forma a beneficiarem o maior número de pessoas possível, e em ambientes de fácil acesso e, sobretudo, atrativos para todas as idades. Por isso, é importante não associar as intervenções aos espaços, de modo a expandi-los para os vários espaços que expressam a identidade de pessoas de diferentes idades, como um clube comunitário ou uma praça (BAYER, 2019; BRASIL, 2018).

A variedade de atividades e o modo de desenvolvê-las são estratégias importantes para atingir as diferentes faixas etárias. Dos jogos folclóricos à ginástica, o profissional deve ter em mente que sua atuação é voltada para todo o ciclo vital, o que requer o exercício de uma reflexão a partir da PCAF sobre a realidade social de crianças, jovens, adultos e idosos no território (SILVA; RIBEIRO, 2020).

2.3 A importância do treinamento funcional para a população

O treinamento funcional é uma opção segura que proporciona efeitos positivos na massa muscular, resistência cardiorrespiratória, força e potência muscular,

equilíbrio e cognição, flexibilidade. Tendo como principal objetivo a melhora do equilíbrio, autonomia funcional, e a qualidade de vida, sugerindo uma melhora no desempenho das atividades de vida diária (COLOMBO et al., 2019).

Se a prescrição do treinamento segue uma linha de base e as variáveis do treinamento foram controladas e manipuladas para atingir a dose necessária de exercício que o indivíduo precisa realizar, o estado psicobiológico será adequadamente estimulado, gerando respostas positivas e adaptações. O sistema, refletindo na melhora das atividades diárias e gestos esportivos específicos, também promove benefícios para o bem-estar, saúde, estética e desempenho, proporcionando um equilíbrio entre a estabilidade central do corpo (core), o controle neuromuscular e neuromotor (MACIEL et al., 2021).

Nos dias atuais, os adultos ficam a maior parte do tempo a realizar tarefas relacionadas ao trabalho, tarefas consideradas trabalho, relacionadas à automação, e há uma diminuição da prática de atividades físicas na comunidade. Infância e adolescência, justamente na fase de desenvolvimento motor Habilidades, habilidades, graças aos avanços da tecnologia e aumento da violência (BAYER, 2019).

A partir desses aspectos, pode-se acarretar desequilíbrios musculares e diminuição da capacidade total de trabalho, uma vez que nem adultos, nem crianças e adolescentes estabelecem boa eficiência neuromuscular, flexibilidade dinâmica e força funcional, bem como o número de disfunções e lesões estão aumentando. Acredita-se que com a inclusão de programas funcionais na vida dessas pessoas, haveria benefícios relacionados a essas habilidades, o que permitiria uma melhora na vida diária e/ou nas atividades esportivas com autonomia e segurança (COLOMBO et al., 2019; MACIEL et al., 2021).

2.4 O papel do profissional de educação física no treinamento funcional

De acordo com a Lei Federal 9.696 / 1998, é responsabilidade do profissional de educação física coordenar, planejar, programar, supervisionar, racionalizar, dirigir, organizar, avaliar e executar as obras, programas, planos e projetos, realizar treinamentos especializados, participar de grupos multidisciplinares, entre outros. Considerando que o treinamento funcional é um treinamento especializado, de acordo com a legislação, a orientação da modalidade é de responsabilidade do profissional de educação física.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

É um estudo bibliográfico descritivo, do tipo revisão integrativa, com abordagem qualitativa. A partir das seguintes etapas: (a) formular a questão norteadora e os objetivos do estudo; (b) definição de critérios de inclusão e exclusão de produtos científicos; (c) busca de pesquisas científicas em bancos de dados e bibliotecas virtuais; (d) análise e classificação dos produtos encontrados; (e) resultados e discussão das conclusões (LISBOA, 2019).

Para a construção da questão norteadora, foi utilizada a estratégia PICO (P: população/pacientes; I: intervenção; Co: contexto). Sendo assim, P - População de uma área descrita, I – Atividade funcional interligada com o programa de saúde da família, Co: Melhora na qualidade de vida. Assim, foi definida a questão norteadora da pesquisa: “Qual a importância da atividade funcional interligada com o programa de saúde da família?”.

Definiram-se os seguintes critérios de inclusão: Artigo original, disponível na íntegra, publicado nos últimos 5 anos (2015-2020) em português, inglês ou espanhol, que atenda ao objetivo da pesquisa e permitissem o acesso via *Virtual Private Network (VPN)* da Universidade de Pernambuco (UPE). Foram excluídas as literaturas cinza e as publicações repetidas em mais de uma base de dados e artigos que não respondessem à questão central do estudo. Justificando a delimitação temporal por buscar o levantamento de artigos mais atuais.

Realizou-se a coleta de dados durante os meses de outubro e setembro de 2021 nas seguintes bases de dados: *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*; Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)*; SCOPUS e *Web of Science*; bem como na Biblioteca Virtual, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*.

Os artigos selecionados foram levantados por meio do Descritor em Ciências da Saúde (DeCS): Desempenho Físico Funcional, Saúde da Família, Atenção Primária à Saúde. Termos correspondentes de *Medical Subject Headings (MeSH)* foram usados: *Physical Functional Performance, Family Health, Primary Health Care*. Estratégia de busca baseada em combinação e operações com operadores lógicos AND e OR, realizando buscas gerais e individuais para corrigir possíveis diferenças. (Quadro 1).

Quadro 1: Estratégia de busca por base de dados. Recife, Pernambuco (PE), Brasil, 2021.

Bases de dados	Termos da busca	Resultados	Selecionados
DOAJ	<i>Physical Functional Performance AND Family Health AND Primary Health Care</i>	6	0
LILACS	<i>Physical Functional Performance AND Family Health AND Primary Health Care</i>	6	1
MEDLINE	<i>Physical Functional Performance AND Family Health AND Primary Health Care</i>	55	1
SciELO	<i>Physical Functional Performance AND Family Health OR Primary Health Care</i>	2	1
SCOPUS	<i>Physical Functional Performance AND Family Health AND Primary Health Care</i>	45	1
Web of Science	<i>Physical Functional Performance AND Family Health OR Primary Health Care</i>	78	1
Total		192	5

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Selecionaram-se os artigos por meio do *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyse (PRISMA)* (BARBOSA et al., 2019). Inicialmente, estudos duplicados foram eliminados pela leitura de títulos e resumos. Para aqueles que atendiam à questão-chave e aos critérios de inclusão/exclusão, foi estabelecida a amostra final dos estudos pertinentes aos critérios pré-estabelecidos (Figura 1).

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

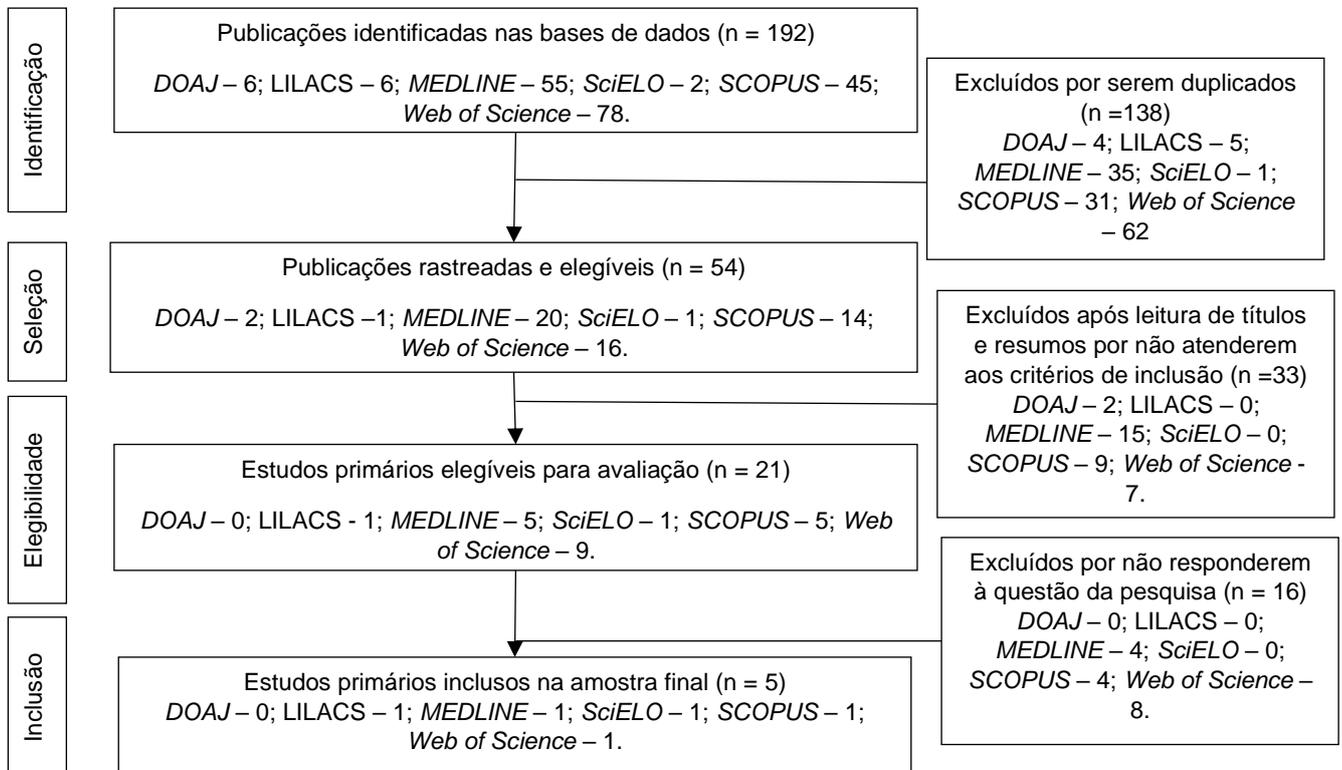


Figura 1: Fluxograma do processo de seleção dos estudos primários adaptado do PRISMA. Recife, Pernambuco (PE), Brasil, 2021.

Depois de realizada a leitura, os artigos selecionados foram categorizados e o conhecimento adquirido foi classificado em níveis de evidência de acordo com Melnyk e Fineout-Overholt (2005): Nível I, revisão sistemática ou meta-análise de ensaios clínicos randomizados controlados ou diretrizes clínicas baseadas em revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados e controlados; nível II, ensaio clínico randomizado controlado bem desenhado; nível III, ensaios clínicos bem desenhados sem randomização; no nível IV, estudos de coorte e caso-controle bem delineados; no nível V, revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; no nível VI, estudo descritivo ou qualitativo; e no nível VII, opinião de autoridades e/ou relatório de comitês de especialistas.

Uma síntese dos artigos é elaborada por meio de uma ferramenta: identificar o artigo original; autoria do artigo; Ano de publicação; país; características metodológicas do estudo; e uma amostra do estudo. Conclusões gerais podem ser

tiradas sintetizando uma série de estudos por meio de um processo sistemático de análise e resumo dos documentos examinados. Com o processamento adequado, ele pode exibir o estado atual do material que está sendo estudado.

Para visualizar e compreender melhor os resultados, os dados foram organizados e apresentados em figuras e tabelas, de forma descritiva

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos selecionados incluem título, autor, ano de publicação, nível de evidência, objetivos e resultados. Após a leitura dos artigos selecionados, os estudos são classificados, resultando que o conhecimento adquirido sobre um determinado tema é classificado de acordo com os níveis de evidências, principalmente as evidências do nível II, ensaio clínico randomizado controlado bem desenhado. Os principais achados são apresentados em termos de objetivos e conclusões diretamente relacionados a importância da atividade funcional interligada com o programa de saúde da família (Quadro 2).

Quadro 2: Síntese dos principais achados sobre a importância da atividade funcional interligada com o programa de saúde da família. Recife, Pernambuco (PE), Brasil, 2021.

N	Título/Base	Autores (Ano)	País	Nível de Evidência	Objetivo	Resultados
1	Fatores associados a capacidade funcional de idosos adscritos à Estratégia de Saúde da Família. / LILACS	Moreira, Lorrane Brunelle et al. (2020)	Brasil	IV	Investigar a prevalência de declínio da capacidade funcional e seus fatores associados em idosos adscritos à Estratégia Saúde da Família (ESF), em um município do sul de Minas Gerais.	O presente estudo contribui para a prática de profissionais na ESF ao apontar os principais fatores que podem nortear as ações de promoção e prevenção do declínio da capacidade funcional na população idosa.
2	<i>Evaluating the effects of an exercise program (Staying UpRight) for older adults in long-term care on rates of falls: study protocol for a randomised controlled trial. / MEDLINE</i>	Taylor, Lynne et al. (2020)	Nova Zelândia	II	Avaliar a eficácia e custo-efetividade de um programa progressivo de exercícios de força e equilíbrio para residentes de idosos para reduzir quedas.	Os resultados ajudarão no desenvolvimento de programas de exercícios baseados em evidências para esta população vulnerável.
3	<i>Determinants of the use of physiotherapy services among individuals with Parkinson's disease living in Brazil. / SciELO</i>	Rodrigues-de-Paula, Fatima et al. (2018)	Brasil	VI	Descrever a utilização do serviço de fisioterapia e identificar os fatores que determinam o uso desse serviço entre indivíduos com doença de Parkinson (DP) que vivem no Brasil.	Os objetivos devem ser para o desenvolvimento de programas de exercícios físicos para melhorar o desempenho funcional dos pacientes por um período mais longo.

4	<i>Measuring the implementation of a group-based Lifestyle-integrated Functional Exercise (Mi-LiFE) intervention delivered in primary care for older adults aged 75 years or older: A pilot feasibility study protocol. / SCOPUS</i>	Gibbs, J.C. et al. (2015)	Canadá	II	Medir a viabilidade, eficácia potencial e implementação de um estilo de vida integrado com base em evidências Funcionais de intervenção de exercício de força e equilíbrio (LiFE) adaptada como um formato baseado em grupo (Mi-LiFE) para Cuidado primário para promover o aumento níveis de atividade física em idosos com 75 anos ou mais.	Declínios na função e na qualidade de vida e um risco aumentado de eventos cardiovasculares, quedas e fraturas ocorrem com o envelhecimento e podem ser passíveis de intervenção com exercícios.
5	<i>Measuring the Implementation of Lifestyle-Integrated Functional Exercise in Primary Care for Older Adults: Results of a Feasibility Study. / Web Of Science</i>	Gibbs, J.C. et al. (2019)	Canadá	II	Avaliar a viabilidade, eficácia e implementação de um programa de exercícios funcionais integrados ao estilo de vida baseado em grupo (Mi-LiFE) para adultos mais velhos em uma prática interprofissional de atenção primária.	A atividade funcional de força e equilíbrio autorreferida e a qualidade de vida melhoraram significativamente no acompanhamento.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Dado o exposto foi possível observar que quando se trata da atividade funcional interligada com o programa de saúde da família, é visto que se encontra negligenciada. Ainda por cima, se comparada com a tamanha necessidade de incentivo por parte dos profissionais prestadores de assistência.

4.1 Declínio da capacidade funcional da população

O estudo de Moreira et al. (2020) indica os principais fatores que podem nortear ações para promover e prevenir o declínio das capacidades funcionais da população idosa. Dentre os quais se destacaram a idade mais avançada, ser do sexo feminino, maior número de medicamentos, sintomas depressivos e baixa força de preensão palmar. Ainda, Gibbs et al. (2015) observaram que com a idade, ocorre diminuição da função e da qualidade de vida, bem como aumento do risco de eventos cardiovasculares, quedas e fraturas, que podem ser passíveis de intervenção com exercícios.

Corroborando, Matos et al. (2018) associa em seu estudo a elevada incidência da redução de capacidade funcional com aspectos da relação conjugal e de saúde

mental revelando a necessidade de considerar tais fatores no planejamento de ações em saúde voltadas à manutenção e recuperação da capacidade funcional dos idosos.

Também, McGrath et al. (2020) evidencia a importância de manter a força muscular, especialmente para algumas populações mais velhas, que pode ajudar a reduzir as chances de desenvolver limitações funcionais. As intervenções destinadas a aumentar a força muscular a fim de manter ou melhorar a função devem levar em consideração o papel da etnia no desenho de tais intervenções e identificar as populações em risco.

Corroborando, Germain et al. (2016) afirma que características demográficas são fatores importantes a serem considerados para a estratificação de risco e o desenvolvimento de intervenções eficazes de treinamento de força de preensão para idosos. Ainda, Li (2021) evidência em seu estudo que diferentes métodos de exercício e ciclos de treinamento podem efetivamente melhorar a força muscular.

Também, Oliveira et al. (2019) observou que variáveis demográficas e clínicas são fatores associados positiva e negativamente aos diferentes níveis de atividade física em pessoas idosas no setor de saúde integrativa.

Ainda, Rodrigues et al. (2021) corrobora, afirmando que os exercícios de treinamento combinado podem não ser eficazes na indução da coativação muscular, mas podem ajudar a prevenir ou reduzir o declínio muscular e melhorar a capacidade funcional na população idosa.

4.2 Desenvolvimento de programas de treinamento funcional

A prática regular de exercícios físicos supervisionados, intervenções direcionadas aos grupos operacionais de saúde mental e educação em saúde para o desenvolvimento de hábitos de vida protetores, podem ser implementadas na rotina das unidades básicas de saúde para minimizar os aspectos que afetam o desempenho da população (MOREIRA et al., 2020).

O estudo de Taylor et al. (2020) realizou uma avaliação de eficácia e custo-efetividade de um programa progressivo de exercícios, e seus resultados foram positivos. Ou seja, o desenvolvimento de um programa de exercício baseado em evidências auxilia na promoção de saúde da população em vulnerável.

Ainda, Rodrigues-De-Paula et al. (2018) evidenciaram em seu estudo, que o desenvolvimento de programas de exercícios físicos pode melhorar o desempenho

funcional dos pacientes por um período mais longo. Corroborando, Silva e Ribeiro (2020) constataram que a prática regular de um programa de treinamento funcional pode contribuir de forma satisfatória para o aumento das variáveis relacionadas à qualidade de vida.

Silva et al. (2020) constatou com base em seus resultados que a implantação de programas de exercícios promove a manutenção ou melhoria da composição corporal e capacidade funcional, utilizada como base a criação de políticas públicas, visando manutenção e desenvolvimento do programa de exercícios físicos para idosos.

Corroborando, Rocha et al. (2015) confirma a partir de seu estudo que a prática regular de exercícios físicos é essencial para a restauração e controle da autonomia funcional da população. Evidenciando a necessidade de implantação de programas direcionados a recuperação e manutenção da capacidade funcional.

4.3 Melhora significativa na qualidade de vida

O estudo de Gibbs et al. (2019) evidenciou que atividade funcional de força e equilíbrio autorreferida e a qualidade de vida melhoraram significativamente no acompanhamento. Portanto, é importante enfatizar que a prática regular de exercícios físicos de um programa de exercícios funcionais pode contribuir de forma satisfatória para aumentar variáveis relacionadas à qualidade de vida, além de melhorar as capacidades funcionais das pessoas e aspectos de autoestima, autonomia e condições favoráveis ao desenvolvimento das relações sociais (SILVA; RIBEIRO, 2020).

Corroborando, no estudo de Pillatt, Nielsson e Schneider (2019) pôde-se concluir que a prática de exercícios físicos tem efeitos benéficos nos aspectos físico, cognitivo e de qualidade de vida. Além disso, sugere-se que a prática de exercícios físicos é capaz de aliviar a fragilidade, mostrando-se mais eficaz em relação às outras intervenções. Bem como, no treinamento físico multicomponente como uma intervenção benéfica para idosos frágeis, visto que é ideal incluir exercícios de resistência, equilíbrio, caminhada e força muscular para essa população.

Urbano Junior e Bertolo (2017) ressaltam em seu estudo que ao relacionar a atividade física com a qualidade de vida e saúde, é necessário considerar a individualidade biológica de cada praticante, para que a atividade seja adequada às

condições e intenções do praticante. Afirmando ainda que pode existir uma relação muito próxima entre a prática de uma atividade física constante e o estado de saúde e a qualidade de vida; entretanto, essa associação só se manifesta de forma positiva se as duas forem compatíveis entre si e com a realização prática do sujeito e seus objetivos, sem esquecer que a saúde é um todo complexo que inclui muitos fatores, inclusive a atividade física.

Ainda, ressalta-se o quão importante é o profissional de educação física na prescrição e orientação de exercícios físicos, como o treinamento funcional, que acarreta uma contribuição significativa para a melhoria da qualidade de vida da população. Este profissional também atuará na quebra de paradigmas relacionados aos benefícios da realização da atividade física, fatores motivacionais, inclusão social, cultura e educação relacionadas ao esporte. e sobretudo, sob estes e outros aspectos, tentar aumentar a adesão ao exercício, fator da maior importância para que possamos influenciar positiva e positivamente a saúde da população (RODRIGUES-DE-PAULA et al., 2018; SILVA; RIBEIRO, 2020).

As estratégias de busca encontraram uma amostra pequena e poucos artigos científicos comparando os resultados. Como poucos artigos foram produzidos, poucos atenderam ao objetivo do estudo. Incluindo limitações como tamanho pequeno da amostra e falta de randomização.

Ainda que, tenha havido a possibilidade de identificar o quão importante é a implantação de atividade funcional vinculada a saúde da família para a população. Se faz necessário a realização de mais estudos contendo uma amostra maior e possibilitando discussão acerca do quão necessária é a implantação de programas de treinamento funcional associadas a estratégia saúde da família para a promoção e prevenção de saúde para a população.

Este estudo pode ajudar a difundir a importância da inserção do profissional de educação física na estratégia saúde da família, este que é responsável não somente pelo treinamento funcional, mas que visa a melhora da qualidade de vida da população. Bem como a conscientização do quão importante é a realização de atividades físicas durante o cotidiano, não somente como tratamento, mas como prevenção.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir deste estudo, foi possível evidenciar a importância da atividade funcional vinculada a estratégia saúde da família, e o papel do profissional de educação física; e a necessidade de estratégias para promover a adesão; associado à melhoria da qualidade de vida do paciente. Constatando, que a continuidade de um treinamento funcional ocasiona benefícios a curto e longo prazo, evidenciando o quanto importante é a implantação e fortalecimento de programas de exercícios em meio a estratégia saúde da família.

No entanto, faltam estudos que compreendam a verdadeira importância deste tema fundamental na formação, na ocupação e na formação contínua, embora este número tenha vindo a aumentar gradualmente nos últimos anos. É crescente o número de estudos que mostram a importância da promoção da atividade funcional pelo profissional de educação física presente na estratégia saúde da família visando a qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, F. T. et al. Tutorial for performing systematic review and meta-analysis with interventional anesthesia studies. **Brazilian Journal Of Anesthesiology (English Edition)**, [S.L.], v. 69, n. 3, p. 299-306, maio 2019. Elsevier BV. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.bjane.2019.03.003>

BAYER, H. F. **Motivação à prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura** [Monografia]. Graduação em Licenciatura em Educação Física - Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, 2019.

BRASIL. **LEI Nº 9.696, DE 1 DE SETEMBRO DE 1998**. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I** da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 40 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária em Saúde. Departamento de Análise de Situação em Saúde. **Avaliação de efetividade de programas de educação física no Brasil** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária em Saúde. Departamento de Análise de Situação em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

COLOMBO, R. et al. A importância do treinamento físico funcional frente à sarcopenia decorrente do envelhecimento. **Arquivos do Mudi**, v. 23, n. 3, p. 22-34, 17 dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.4025/arqmudi.v23i3.51494>

GERMAIN, Cassandra M. et al. Sex, race and age differences in muscle strength and limitations in community dwelling older adults: data from the health and retirement survey (hrs). **Archives Of Gerontology And Geriatrics**, [S.L.], v. 65, p. 98-103, jul. 2016. Elsevier BV. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.archger.2016.03.007>

GIBBS, J. C. et al. Measuring the implementation of a group-based Lifestyle-integrated Functional Exercise (Mi-LiFE) intervention delivered in primary care for older adults aged 75 years or older: a pilot feasibility study protocol. **Pilot Feasibility Stud.** v.1, p. 20, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1186/s40814-015-0016-0>

GIBBS, J. C. et al. Measuring the Implementation of Lifestyle-Integrated Functional Exercise in Primary Care for Older Adults: Results of a Feasibility Study. **Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillissement**, v.38, n.3, p.350-366, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1017/S0714980818000739>

LIEBENSON, C. **Treinamento funcional na prática desportiva e reabilitação neuromuscular**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2017.

LISBOA, M. T. Elementos para elaboração de um desenho de pesquisa | Elements to formulate a research design. **Mural Internacional**, [S.L.], v. 10, p. 38439, 23 set. 2019. Universidade de Estado do Rio de Janeiro.

<http://doi.org/10.12957/rmi.2019.38439>

MACIEL, J. P. S. et al. A importância do treinamento funcional no cotidiano das academias: uma revisão sistemática de literatura. **Revista Valore**, [S.L.], v. 5, p. 1-14, jul. 2021. ISSN 2526-043X. DOI: <https://doi.org/10.22408/rev5020209721-14>

MATOS, F. S. et al. Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 10, p. 3393-3401, out. 2018. FapUNIFESP (SciELO). DOI: <http://doi.org/10.1590/1413-812320182310.23382016>

MCGRATH, Ryan P. et al. Muscle weakness and functional limitations in an ethnically diverse sample of older adults. **Ethnicity & Health**, [S.L.], v. 25, n. 3, p. 342-353, 26 dez. 2017. Informa UK Limited. DOI:

<http://doi.org/10.1080/13557858.2017.1418301>

MELNYK, B. M.; FINEOUT-OVERHOLT, E. Making the case for evidence-based practice. In B. M. Melnyk & E. Fineout-Overholt. Evidence-based practice in nursing & healthcare: a guide to best practice.; p.3-24, 2005. **Philadelphia**: Lippincot Williams & Wilkins.

MOREIRA, L. B. et al. Fatores associados a capacidade funcional de idosos adscritos à Estratégia de Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, n. 6, p. 2041-2050, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.26092018>

OLIVEIRA, H. S. B. et al. Low Levels Of Physical Activity Are Associated With Cognitive Decline, Depressive Symptoms And Mobility Impairments In Older Adults Enrolled In A Health Insurance Plan. **Geriatrics, Gerontology And Aging**, [S.L.], v. 13, n. 4, p. 205-210, 2019. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. DOI: <http://doi.org/10.5327/z2447-211520191900053>

PILLATT, A. P.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER, R. H. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 210-217, jun. 2019. FapUNIFESP (SciELO). DOI:

<http://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>

RESENDE-NETO, A. G. et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **R. bras. Ci. e Mov.**, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016. Disponível em:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/6564/pdf> Acesso em: 01 out 2021

ROCHA, C. A. Q. C. et al. Efeitos de um programa de treinamento concorrente sobre a autonomia funcional em idosas pós-menopáusicas. **R. bras. Ci. e Mov**; v.23, n.3, p.122-134, 2015. Disponível em:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/07/846504/efeitos-de-um-programa-de-treinamento.pdf> Acesso em: 06 out. 2021

RODRIGUES-DE-PAULA, F. et al. Determinantes do uso de serviço de fisioterapia entre indivíduos com doença de Parkinson que vivem no Brasil. **Arq. Neuro-Psiquiatr.** v.76, n.9, Set 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0004-282X20180087>

RODRIGUES, G. S. et al. Effect of Combined Training on Muscle Co-Activation and Functional Capacity in Older Women: a pilot study. **Journal Of Health Sciences**, [S.L.], v. 23, n. 2, p. 160-165, 21 jun. 2021. Editora e Distribuidora Educacional. DOI: <http://doi.org/10.17921/2447-8938.2021v23n2p160-165>

SILVA, L. S.; RIBEIRO, D. S. S. Treinamento Funcional: contribuições para a qualidade de vida de moradores da área rural de paripiranga (ba). **Ciência em Movimento**, [S.L.], v. 22, n. 43, p. 123, 10 ago. 2020. Instituto Porto Alegre da Igreja Metodista. DOI: <http://doi.org/10.15602/1983-9480/cm.v22n43p123-137>

SILVA, A. C. S. et al. Efeitos do programa de exercícios físicos, das academias da terceira idade, sobre a composição corporal e capacidade funcional de idosos. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, [S.L.], p. 1, 30 abr. 2019. Centro Andaluz de Medicina del Deporte. DOI: <http://doi.org/10.33155/j.ramd.2018.02.008>

TAYLOR, L. et al. Evaluating the effects of an exercise program (Staying UpRight) for older adults in long-term care on rates of falls: study protocol for a randomised controlled trial. **Trials** v.21, n.46, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3949-4>

TEIXEIRA, C. V. L. S. et al. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **R. bras. Ci. e Mov.**, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6180/4275> Acesso em: 01 out 2021

URBANO JUNIOR, A.; BERTOLO, M. A importância do treinamento funcional para a qualidade de vida. **Unilago**: União das Faculdades dos Grandes Lagos, [s. l], v. 1, n. 1, p. 1-12, 11 out. 2017. Disponível em: <http://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/20> Acesso em: 06 out. 2021.