

DESEMPENHO NAS ATIVIDADES BÁSICAS DE VIDA DIÁRIA EM CADEIRANTES PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL

Nikaelly de Souza Xavier¹

Marília Rodrigues da Silva²

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar o desempenho das atividades básicas de vida diária de pessoas com deficiência em treinamento funcional. Sendo assim este trabalho acadêmico considera as formas mais adequadas para o desempenho das pessoas com deficiências e assim, incentivar a formatação dos profissionais de educação física capacitados a atender os desafios propostos ao lidar com as limitações existentes. O presente estudo foi desenvolvido através de uma pesquisa Descritiva de Caráter Exploratório através de questionários para o desempenho nas atividades básicas de vida diária de acordo com a escala proposta de Lawton e Brody com o índice de Katz.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Pessoas com deficiência. Atividades básicas de vida diária.

PERFORMANCE IN THE BASIC ACTIVITIES OF DAILY LIFE IN Wheelchair PRACTITIONERS FUNCTIONAL TRAINING

ABSTRACT

This study aims to analyze the performance of basic activities of daily living of people with disabilities in functional training. Thus, this academic work considers the most appropriate ways for the performance of people with disabilities and thus encourage the formatting of physical education professionals able to meet the challenges proposed to deal with the limitations. This study was developed through a

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: nikaellysouza@yahoo.com

² Professora mestrandia. Orientadora do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: natalacessivel@gmail.com

Descriptive Research Exploratory character through questionnaires to perform the basic activities of daily life according to the proposed scale of Lawton and Brody with the Katz index.

Keywords: Functional Training, People with disabilities.

1 INTRODUÇÃO

O Treinamento Funcional para cadeirantes é um método de exercícios, que visa à melhora da capacidade funcional do corpo, proporcionando a qualidade de vida e autonomia de movimentos do cadeirante, integrando-o à sociedade. Atualmente, grupos de pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida descobriram os benefícios do Treinamento Funcional para a melhoria de sua qualidade de vida. As dificuldades nos movimentos, que antes criavam obstáculos na vida dos deficientes, só diminuem com a prática da atividade física adaptada. Realizar exercícios físicos com um acompanhamento profissional e com uma meta definida é uma necessidade para quem quer sair da monotonia, mesmo com limitações físicas. Este é objetivo do treinamento funcional voltados a pessoas com deficiência.

De acordo com Clark (2001) o Treinamento Funcional, como o próprio nome já diz, é um treino para melhorar as funções do seu corpo. Seu objetivo é atuar nos principais componentes de habilidades físicas, como força, coordenação, equilíbrio e resistência, respeitando as individualidades de qualquer que seja o indivíduo. Isso quer dizer que qualquer pessoa pode praticar. Independente de ser uma pessoa dita normal ou especial, não só cadeirantes como qualquer um que possua deficiência. O importante é lembrar que o aluno deve sempre passar por uma avaliação, onde vamos ver qual são seus pontos mais fracos e com isso montar o seu treino de acordo com suas limitações.

Nesses casos, o que se obtém, na realidade, é a sensação de peso que o corpo experimenta naquele momento, em que o nível de força gerado pode ser o diferencial no desempenho para as pessoas com deficiências. As Atividades Básicas de Vida Diária são atividades fundamentais necessárias para uma vida independente, em um mundo social relacionado ao seu cotidiano com isto estão relacionadas com a sobrevivência e o bem estar como: Cuidados Pessoais,

Domésticos, Trabalho e Recreação, Locomoção, Comunicação, Relações sociais (Cônjuge) assim mantendo controle sobre suas limitações e favorecendo sua dependência de uma ou mais pessoas que suprem as suas incapacidades.

De acordo com Prandi (2011), como elemento do treinamento funcional temos o Core Training, que é o treinamento da região central do corpo. Para Alencar e Matias, 2009; Monteiro e Evangelista, 2010; Santos et al 2009 (apud CALVO et al. 2011), o Core se refere ao conjunto de músculos que controlam e oferecem estabilidade aos movimentos da pelve e da coluna lombar, podendo ser identificado como o complexo lombo-pélvico, contendo, aproximadamente, 29 músculos. Logo, entende-se que o Core se refere a um programa de treinamento que visa o fortalecimento da região do corpo onde se localiza o centro de gravidade e o centro de força, e é nessa região que todos os movimentos que realizamos têm início. Dessa forma, para Prandi (2011) Torna-se evidente que o fortalecimento do CORE possui bases teóricas no tratamento e na prevenção de várias condições músculo esqueléticas.

A vida cotidiana de qualquer pessoa é composta por muitas atividades de vida diária e atividades instrumentais de vida diária que são desempenhadas em determinado contexto, que pode variar, incluindo o ambiente doméstico, escola, trabalho, hospital ou instituição. Se uma pessoa está inapta, temporariamente ou definitivamente, a fazer essas tarefas rotineiras de forma independente e eficiente em determinado contexto, segundo os padrões culturais de seu grupo social e seus valores pessoais, isso poderá afetar sua autoestima, horários, finanças, privacidade pessoal e os diversos papéis que possa vir a desempenhar (MELLO; MANCINI, 2007).

O Presente estudo tem como objetivo Analisar o desempenho nas atividades básicas de vida diária em cadeirantes praticantes de treinamento funcional.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa é caracterizada Descritiva de caráter Exploratória. Sabe-se que a Pesquisa Descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Utilizamos a Pesquisa Descritiva para esclarecermos como foram

tomadas as decisões e os rumos de nossa pesquisa e como as mesmas puderam influenciar no produto final e nos possíveis resultados alcançados. Na Pesquisa Descritiva encontramos diversas formas de realizá-la, optamos pela Descritiva – Exploratória, pois esta busca os objetivos e as informações pertinentes sobre o assunto abordado (CERVO, 2000). Esta escolha se deu pela forma como catalogamos nossos dados, trazendo a luz os reais fatos que foram levantados, os problemas e as questões de forma pertinente ao objetivo da pesquisa.

Para obtenção dos dados que serviram para análise e o alcance de nossos objetivos, utilizamos o artifício da coleta de dados que foi realizada através de um questionário com questões abertas.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Em cada avaliação, os participantes foram instruídos a responder um questionário de Escala das Atividades da Vida Diária (LAWTON; BRODY, 1969) com perguntas de Cuidados Pessoais, Cuidados Domésticos, Trabalho e Recreação, Compras e Dinheiro, Locomoção, Comunicação e Relações Sociais de cada indivíduo com o objetivo de treinamento funcional.

3 RESULTADOS

	INDIVÍDUOS					
	I	II	III	IV	V	VI
CUIDADOS PESSOAIS	I	I	I	I	I	I
CUIDADOS DOMÉSTICOS	I	I	I	I	I	I
TRABALHO E RECREAÇÃO	I	DP	I	I	I	I
COMPRAS E DINHEIRO	I	I	I	I	I	I
LOCOMOÇÃO	I	I	I	I	I	I
COMUNICAÇÃO	I	I	I	I	I	II
RELAÇÕES SOCIAIS	I	I	I	I	I	I

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Legenda: I – Independência; DP - Dependência parcial

De acordo com as respostas das Avaliações Funcionais da escala das atividades da vida diária – AVD (LAWTON; BRODY, 1969).

Os Indivíduos classificam-se: Independência ou Dependência Parcial. De acordo com os Indivíduos I, III, IV, V e V se classifica com Independência, já o Indivíduo III se classifica como Dependência Parcial em algumas atividades, todas as classificações citadas de acordo com a tabela.

4 DISCUSSÕES

A força é a qualidade física entendida como a capacidade ou forma que o músculo ou grande grupamento muscular produzindo uma tensão ou força máxima sobre aquela ação como arremessar algo, empurrar e segurar.

Assim existindo vários conceitos de força muscular por diversos autores, A força ou força muscular será a capacidade de gerar maior força máxima a ação externa. Na Biomecânica existem de duas formas sendo Força interna e externa. Na força Interna só uma parte do corpo exerce essa força como, por exemplo, a força de um osso sobre outro ou um tendão sobre o osso e na força externa é quando as forças atuam entre o corpo da pessoa juntamente com o meio ambiente. (ZATSIORSKY; KRAEMER, 2008, p. 37).

Velloso e Jardim (2006) relata que as AVDs podem ser subdivididas em: AVDs básicas, que são todas aquelas feitas no cotidiano de forma automática e que todo ser humano realiza no decorrer do seu dia, como higiene pessoal, tomar banho, vestir-se, calçar-se e deambular; e AVDs instrumentais, que são aquelas atividades mais complexas de trabalho que necessitam maior independência funcional, como cozinhar, guardar utensílios em armários, arrumar a cozinha e lavar roupas.

A vida cotidiana de qualquer pessoa é composta por muitas atividades de vida diária e atividades instrumentais de vida diária que são desempenhadas em determinado contexto, que pode variar, incluindo o ambiente doméstico, escola, trabalho, hospital ou instituição. Se uma pessoa está inapta, temporariamente ou definitivamente, a fazer essas tarefas rotineiras de forma independente e eficiente em determinado contexto, segundo os padrões culturais de seu grupo social e seus valores pessoais, isso poderá afetar sua autoestima, horários, finanças, privacidade pessoal e os diversos papéis que possa vir a desempenhar (MELLO; MANCINI, 2007).

Vall, Braga e Almeida citado por Navarro, Mascarin et al. (2010) dizem que para a Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida é a percepção do

indivíduo em relação a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Essa definição inclui seis domínios principais: saúde física, estado psicológico, níveis de independência, relacionamento social, características ambientais e padrão espiritual.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das informações expostas acima, podemos concluir que o treinamento funcional e o treinamento resistido possuem benefícios e podem ser exploradas juntas, onde cada metodologia trará ao executor (aluno ou atleta) acréscimos ao seu vocabulário motor, sendo aplicadas em diferentes estágios de evolução do aluno. No entanto, podemos perceber que a metodologia funcional vem, dia-a-dia, conquistando mais adeptos devido aos desafios propostos tanto para o aluno quando para o profissional de Educação Física no que se refere a equipamentos e execução de exercícios, proporcionando aos alunos maiores ganhos de propriocepção corporal, fortalecimento do CORE, dentre outros.

Com as referidas afirmações, dos profissionais pesquisados podemos conhecer um pouco como os mesmos desenvolvem seu processo de profissionalização e desta forma propagam esta arte nos diversos países; verificamos o motivo do interesse pela arte; percebemos que em momento algum, nenhum deles falou de qualquer experiência de pré-conceito vivida. Assim, foi possível perceber a importância da força de preensão manual e o seu desempenho nas atividades básicas de vida diária em cadeirantes, para cada um dos entrevistados, descobrimos também que os interesses iniciais são parecidos, mas necessariamente não são os mesmos. Suas opiniões sobre o que é a preensão manual, como a veem no contexto atual e por fim, explanamos em qual momento se percebeu a preensão manual e o desempenho das atividades diárias como oportunidade de trabalho.

Com a leitura de estudos anteriores e as respostas coletadas dos profissionais sobre a força como possibilidade de profissionalização, pudemos ver a coerência dos autores e dos entrevistados sobre o referido assunto e assim ampliar nossa consciência sobre a importância que se deve dar a esta profissão.

REFERÊNCIAS

MELLO, M. A. F.; MANCINNI, M. C. Métodos e técnicas de avaliação nas áreas de desempenho ocupacional. In.: CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia Ocupacional: fundamentação e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. p. 49-52.

MELLO, M. A. F.; MANCINNI, M. C. Métodos e técnicas de avaliação nas áreas de desempenho ocupacional. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 17, n. 178, mar. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>>. Acesso em: 11 jun. 2016.

PRANDI, Fernanda Rafaela. **Treinamento Funcional e CORE TRAINING: Uma Revisão de Literatura**. Tese (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

VELLOSO, M.; JARDIM, J. R. **Funcionalidade do paciente com doença pulmonar obstrutiva crônica e técnicas de conservação de energia**. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, São Paulo, v. 32, n. 6, p. 580-586, nov./ dez. 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1806-37132006000600017>>. Acesso em: 11 jun. 2016.

ZATSIORSKY, Vladimir M.; KRAEMER, William J. **Ciência e prática do treinamento de força**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2008.