



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DIEGO TADEU LIMA SILVA

**A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM
MULHERES DE UM ESTÚDIO NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

**CAMPINA GRANDE
2022**

DIEGO TADEU LIMA SILVA

**A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM
MULHERES DE UM ESTÚDIO NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586i Silva, Diego Tadeu Lima.
A importância e os benefícios do treinamento funcional em mulheres de um estúdio na cidade de Campina Grande - PB [manuscrito] / Diego Tadeu Lima Silva. - 2022.
24 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Treinamento funcional. 2. Qualidade de vida. 3. Atividade física. I. Título

21. ed. CDD 613.71

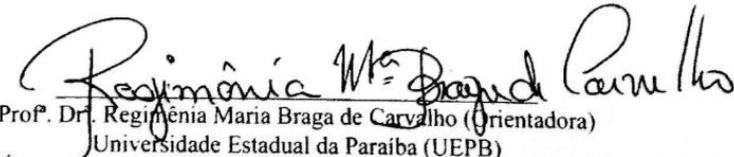
DIEGO TADEU LIMA SILVA

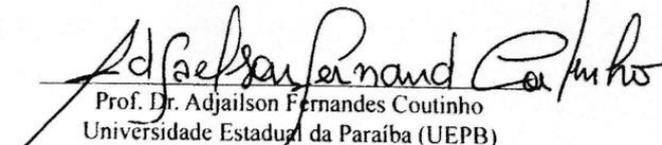
A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM MULHERES DE UM ESTÚDIO NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB

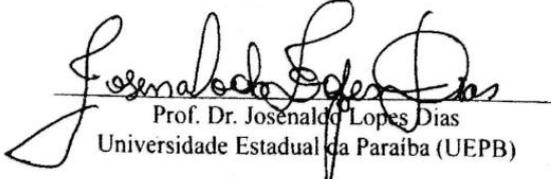
Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 18/02/2022

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Regimônia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Adjaílson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A minha esposa, pela dedicação, paciência,
companheirismo e amizade, DEDICO.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	06
2	REFERENCIAL TEORICO	07
2.1	O Treinamento Funcional	07
2.1.1	<i>Histórico do Treinamento Funcional</i>	07
2.1.2	<i>Princípios do Treinamento Funcional</i>	09
2.2	Treinamento Funcional e seus Benefícios para Mulheres	12
3	METODOLOGIA	14
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	15
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
	REFERÊNCIAS	19
	APENDICE A – REGISTRO FOTOGRAFICO DAS AULAS	22

A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM MULHERES DE UM ESTÚDIO NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB

Diego Tadeu Lima Silva*

RESUMO

Este trabalho tem como principal objetivo apresentar as experiências vivenciadas por mulheres praticantes da modalidade Treinamento Funcional, mostrando a importância e os seus benefícios para obtenção na melhoria da qualidade de vida. Trata-se de um relato de experiência oportunizado pela vivência como Estagiário em um espaço que trabalha com o método Treinamento Funcional. O Campo de atuação do estágio foi o Estúdio Garagem Funcional, localizada na cidade de Campina Grande- PB, onde através da experiência foi possível desenvolver tal estudo, relatando a rotina de realização e aplicação das aulas. O público alvo, trata-se de um grupo de 70 mulheres, que se dividem em grupos de no máximo 6 integrantes por turma. A faixa etária das participantes é entre 25 e 70 anos de idade, onde tem suas ocupações diárias diversificadas. A partir da vivência foi possível perceber a importância do Treinamento Funcional como meio de melhoria na qualidade de vida. Com isso, pode-se concluir através da experiência a importância da funcional em possibilitar uma melhoria na vida de todos que compreendem e buscam por essa prática. Além de proporcionar uma reflexão sobre os benefícios do treinamento funcional para o dia a dia dos praticantes.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Benefícios do Funcional. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This work has as main objective to present the experiences lived by women practitioners of the Functional Training modality, showing the importance and its benefits to obtain the improvement of the quality of life. This is an experience report provided by the experience as an Intern in a space that works with the Functional Training method. The field of action of the internship was the Estúdio Garagem Funcional, located in the city of Campina Grande-PB, where through the experience it was possible to develop such a study, reporting the routine of carrying out and applying the classes. The target audience is a group of 70 women, who are divided into groups of a maximum of 6 members per class. The age group of the participants is between 25 and 70 years old, where their daily occupations are diversified. From the experience it was possible to perceive the importance of Functional Training as a means of improving the quality of life. With this, it can be concluded through experience the importance of functional in enabling an improvement in the lives of all who understand and seek this practice. In addition to providing a reflection on the benefits of functional training for the day to day of practitioners.

Keywords: Functional Training. Functional Benefits. Quality of Life.

* Bacharelado em Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba. Licenciado em Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba. Licenciado em Geografia – Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: diego_tadeu2010@hotmail.com.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos toda população recebe um bombardeio de informações sobre a importância da prática da atividade física como o meio mais eficaz de se obter uma vida saudável. Diante do momento que estamos vivendo todos os profissionais da saúde junto com os proprietários dos espaços que promovem atividades físicas vem buscando de forma intensa oferecer uma vida melhor a sociedade, mostrando que a prática contínua é um dos fatores primordiais que propicia positivamente uma melhor qualidade de vida. Com isso, vários profissionais da Educação Física estão se qualificando e buscando investir em programas de treino que trabalhem diversos componentes musculares.

Atualmente, muitos autores apontam que é necessário desenvolver programas de exercício específicos para cada componente de aptidão física para melhoria e manutenção da saúde de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

Segundo Almeida (2019):

“Nos últimos 10 anos, o Treinamento Funcional tem sido uma opção estimulante, pelo fato de oferecer programas de exercícios que melhoram o condicionamento físico, proporcionando a autonomia e funcionalidade do indivíduo, através de exercícios que envolvem as capacidades biomotoras como: força, resistência muscular, velocidade, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, coordenação, dentre outras capacidades físicas”.

Diferente dos treinamentos normalmente apresentados, o treinamento funcional por ter uma maior variedade de exercícios oferece uma motivação aos praticantes, tendo de forma significativa uma melhora nas funções utilizadas na sua rotina diária, como sua coordenação, equilíbrio, sistema motor e outros fatores do ser humano.

Ainda segundo, Almeida (2019):

“Diferente do que acontece no exercício de musculação nas academias, muitas vezes vistos como monótono e repetitivo, o treinamento funcional dispõe de uma gama de exercícios dinâmicos que podem ser o que torna o treino mais atraente ao público e justifica a procura pela modalidade. As aulas podem ser realizadas tanto em academias como em ambientes ao ar livre”.

Em síntese, o método trabalhado está relacionado ao desenvolvimento da capacidade funcional das pessoas. Essa capacidade é compreendida como a aptidão para realizar as tarefas diárias como andar, correr, empurrar, levantar algo, agachar sem ser necessário o auxílio de outras pessoas (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004). Por isso, diversas capacidades biomotoras são relevantes e um nível mínimo de cada uma dessas capacidades é requisito essencial.

Podemos observar durante as aulas que são vários os benefícios ocasionados pelo método trabalhado, porque de acordo com relatos das participantes percebe-se que a melhora

na qualidade de vida é bastante significativa, ultrapassando a necessidade de apenas realizar uma prática de atividade física. A grande maioria vê o período no qual estão realizando o treino, como um momento de descontração e lazer, onde por alguns instantes, seus problemas pessoais são esquecidos, fazendo com que haja uma socialização, um divertimento, uma conversa esporádica que foge da realidade estressante em que se vive.

O trabalho assim apresentado se prontifica como um relato de experiência, onde se caracteriza como uma pesquisa de abordagem qualitativa ao qual busca apresentar as vivências de um grupo de mulheres praticantes do treinamento funcional. Como forma de avaliar as mesmas e observá-las. Foi realizada uma anamnese e uma avaliação de bioimpedância, através de uma balança que é capaz de nos oferecer dados compostos por sete parâmetros corporais. Favorecendo uma visão mais completa em relação a saúde e estilo de vida de cada uma, dados esses que nos auxilia no momento de planejamento das aulas.

Neste trabalho, tivemos por objetivo observar as aulas e relatar as experiências vivenciadas na aplicação do Treinamento Funcional para tal grupo, que pratica o método citado no estúdio localizado na cidade de Campina Grande – Paraíba (PB), apresentando a importância de sua aplicação e os seus benefícios para obtenção da melhoria da qualidade de vida destas participantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O Treinamento Funcional

2.1.1 Histórico do Treinamento Funcional

O treinamento funcional para muitos é uma modalidade de atividade física que se apresentou ao mercado fitness nos últimos anos, porém o que a literatura nos mostra é que o treinamento funcional é um modelo praticado a bastante tempo, sendo uma das áreas pioneiras em exercícios que abordam práticas do cotidiano das pessoas, principalmente aquelas que sofriam lesões em membros que acabavam comprometendo o retorno as atividades diárias. Se fizermos uma breve pesquisa nas plataformas científicas, iremos encontrar alguns artigos que afirmam que o treinamento funcional na década de 50 já era usado para reabilitação de pessoas por fisioterapeutas que foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam o que as pessoas faziam em seu dia-dia, permitindo que os mesmos retornassem o mais breve possível a vida normal, após traumas por excesso de repetições de movimentos.

Alguns autores ainda consideram o treinamento funcional como um método de reabilitação, como afirma D’Elia (2016), que compreende o mesmo como um método de treinamento que visa a reabilitação de indivíduos em relação a alguma lesão ou trauma crônico. Sendo assim podemos compreender que esse tipo de treinamento é considerado um método prescrito por profissionais como por exemplo, os fisioterapeutas e os profissionais de educação física que geram adaptações positivas no desempenho das atividades laborais, do cotidiano de quem os pratica, ou até mesmo, utilizado como uma atividade esportiva de forma generalizada.

Outros autores como Monteiro e Evangelista (2012), afirma que esse tipo de treino é definido como um método de treinamento novo, especializado na questão da força que é utilizada pelo próprio corpo do indivíduo, ou seja, ele se torna o próprio instrumento de treino, com o auxílio de outros recursos como bolas suíças, elásticos, cordas, cones entre outros equipamentos que venham a causar instabilidade e desequilíbrio. Portanto podemos observar que esse tipo de modalidade oferece não só a questão da reabilitação como também outras variáveis como força, flexibilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular.

No Brasil a história do método é recente, tendo como incentivador dessa prática o professor Luciano D’Elia, conforme relata a seguir Corezola (2015),

“... o trabalho com o treinamento funcional se iniciou em torno dos anos 1992 nas academias de São Paulo, quando ministrava aulas voltadas ao público das lutas, nesta época o treinamento funcional era mais específico aos movimentos do esporte, porém posteriormente o expandiu ao público em geral”.

Em 2004 é lançado o Treinamento Funcional Resistido, primeiro livro sobre o treinamento funcional escrito pelos professores brasileiros Mauricio de Arruda Campos e Bruno Couracci na obra é apresentada uma versão de atividade física ligada a capacidades funcionais do dia a dia e a reabilitação.

Com base nesse entendimento que se tem acerca do método, verifica-se a importância de retratar o surgimento dessa prática que é considerada nos dias de hoje, como uma nova modalidade de atividade física. Além disso, observa-se que é fundamental trazer em voga, as finalidades, como também, os benefícios advindos dessa prática para a vida das pessoas.

Diante das leituras, conseguiu-se compreender um pouco da visão de alguns autores do que é o treinamento funcional, e por trabalhar com uma diversidade de capacidade físicas, fazendo com que o professor obtenha um leque de oportunidade em elaborar um treino no qual aborde uma combinação de exercícios relacionados à especificidade da vida diária ou dos esportes de cada indivíduo.

Segundo D'Elia (2005), percussor do treinamento funcional no Brasil, nos assegura que o objetivo do treinamento funcional é:

“Resgatar através de um programa de treinamento individualizado e específico, a capacidade funcional do indivíduo, independente de seu nível de condição física e das atividades que ele desenvolva, utilizando exercícios que se relacionam com a atividade específica do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma efetiva para seu cotidiano”.

Portanto, podemos compreender na fala do autor que o treinamento funcional traz para o praticante capacidades funcionais que correlacionam uma melhora na qualidade de vida, por se tratar de exercícios que costumam executar de forma natural como também no seu período de atividades específicas.

Enquanto que, para Dias (2011),

“Nota-se como característica do treinamento funcional um maior grau de liberdade de execução dos movimentos, já que é admissível realizar movimentos em diversas magnitudes, sobretudo se comparados aos exercícios da musculação tradicional. Segundo a literatura é possível apontar o treinamento funcional como flexível e ilimitado, pois apresenta infinitas adaptações. A realização de movimentos múltiplos planos também é apontada como uma das características deste método de treinamento, já que as atividades funcionais acontecem geralmente em três planos e demandam da aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica.

Em um conceito mais técnico, Clark (2001) “afirma que movimentos funcionais se referem a movimentos integrados multiplanares e que envolvem redução, estabilização e produção de força”.

De forma literal, de acordo com Toguinha e Cruz (2015), podemos entender o treinamento funcional como, a ação de treinar para aperfeiçoar as funções vitais. O correto entendimento das funções vitais deve ser entendido como as ações fundamentais para independência funcional das atividades da vida, que ocorrem de forma frequente, como manutenção postural e movimentos básicos como, caminhar, empurrar, levantar, agachar, se equilibrar entre outros. Sendo assim, podemos descrever o treinamento funcional como, aprimoramento ou resgate da força e equilíbrio do homem, para realização das tarefas do dia-a-dia.

2.1.2 Princípios do Treinamento Funcional

Como podemos observar nas falas anteriores, a palavra funcional está de forma intrínseca ligada à como realizamos determinadas tarefas, e para esclarecer de forma mais direta o nosso entendimento, vamos fazer uma breve abordagem de alguns princípios do treinamento funcional.

Analisar tais princípios é um ponto chave para elaboração de um planejamento adequado, lembrando que os princípios não devem ser analisados separadamente, pois um necessita do outro para conseguirmos resultados satisfatório com os envolvidos. São três os principais princípios que podem ser aplicados. Princípio da individualidade biológica, princípio da adaptação e princípio da sobrecarga.

Princípio da individualidade biológica - Nos mostra que o treinamento deve sempre ser elaborado de forma individualizada para ter uma melhor obtenção dos resultados. Observando sempre se o aluno apresenta alguns fatores de extrema importância como limitações funcionais que requeiram adaptações em relação aos exercícios que serão trabalhados nas aulas.

Princípio da adaptação – Os estímulos oriundos dos exercícios provocam uma série de ações fisiológicas no organismo que alteram o equilíbrio homeostático. Sendo assim essas mudanças geram adaptações agudas que em seguida se convertem em crônicas, aumentando a força, flexibilidade e resistência.

Princípio da sobrecarga – Defende a ideia do aumento progressivo da carga que será aplicada no momento do trabalho realizado, para buscar uma melhora na qualidade da aptidão física. Porém, no treinamento funcional a sobrecarga pode ser aplicada por aparelhos e peso corporal.

Por isso, os volumes ao qual serão trabalhados, são importantes variáveis a serem consideradas durante o treino. Podendo ser mensurado pelo tempo total em relação a duração de cada sessão.

Além dos princípios do treinamento funcional, temos que considerar os pilares referente ao desenvolvimento humano, que apresenta categorias classificadas em puxar, empurrar, locomover, mudar de nível e o rotacional. Esses modelos organizam os principais movimentos do nosso corpo utilizado no dia-a-dia.

Então, sabemos que esses movimentos são considerados básicos dentro do treinamento funcional, habilidades locomotoras como andar, correr, pular...e habilidades de estabilidades como virar, torcer e balançar, como também habilidades de manipulação que é o chutar, agarrar e arremessar junto com a consciência de movimento que são as percepções e respostas necessárias para a execução, podem ser empregados em qualquer modalidade e atividades do cotidiano.

Além dessas habilidades citadas anteriormente as biomotoras também são de extrema importância no momento que se pratica esse tipo de treinamento, pois seja a força, a

flexibilidade, resistência, equilíbrio, velocidade e coordenação, todas interagem juntas no exercício e dificilmente uma se sobressairá sobre as demais.

Qualquer tipo de movimento seja ele do mais simples ao mais complexo, utilizado quer no dia-a-dia quer em gestos desportivos, integra-se em um ou mais dos pilares e/ou habilidades. Por este motivo, o treino funcional é considerado uma excelente ferramenta, para melhorarmos as nossas atividades do dia-a-dia, assim como o condicionamento físico na prática de esportes.

Alguns pilares do ser humano como as citadas acima são de fundamental importância para toda pessoa que pratica ou não atividade física, elas são movimentos naturais que o corpo executa e que devemos levar em consideração quando relaciona as mesmas com o treinamento.

Podemos iniciar falando da locomoção que pode ser considerado o primeiro pilar do movimento onde a principal característica se dar pela estabilidade e ocorre em uma perna de cada vez, criando condições capaz de transferir a força do chão para o restante do corpo.

Já a mudança de nível pode ser considerada como o pilar subsequente, pois nele se encontra a mudança de nível do centro de massa de uma pessoa. Definido por alguns autores como características de movimentos do tronco ou membros inferiores, ou uma combinação dos dois. “Essas mudanças de nível são necessárias para realizar muitas tarefas não locomotoras, como pegar objetos, abaixar-se ou levantar-se do chão” (SANTANA, 2017).

Em seguida podemos acrescentar o empurrar e puxar que envolve toda parte superior do corpo, pois segundo Santana (2017) conceitua o puxar como “qualquer movimento que traz os cotovelos ou as mãos para dentro ou em direção à linha central do corpo”, enquanto que empurrar “é qualquer movimento que leva os cotovelos ou as mãos para fora ou longe da linha central do corpo”.

Já as habilidades biomotoras que é composta por força, resistência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e velocidade é indispensável para execução de qualquer movimento, sendo que uma habilidade raramente domina um exercício. “Dessa forma, o treinamento funcional desenvolve as habilidades de acordo com a seriedade de cada uma delas no esporte ou na atividade específica, abrangendo também a fase de treinamento no qual o indivíduo se encontra” (TEOTÔNIO *et al.*, 2013). Veremos a seguir breves conceitos das habilidades acima citadas.

A força é uma capacidade física imprescindível para a manutenção ou aprimoramento da capacidade funcional do corpo humano, sendo a base para resistência muscular, velocidade, equilíbrio, coordenação e flexibilidade” (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004). Tendo a resistência uma importante capacidade de propriocepção que aumenta o rendimento aeróbio e anaeróbio, vitais para a manutenção ou melhoria da capacidade funcional.

Já a flexibilidade “é muito importante, pois favorece uma maior mobilidade nas atividades diárias e esportivas, diminui o risco de lesões, favorecendo o aumento da qualidade e quantidade de movimentos e uma melhora da postura corporal” (BADARO et al, 2007).

A coordenação “é a capacidade do cérebro de equilibrar os movimentos do corpo, mais especificamente, dos músculos e das articulações. É uma das capacidades físicas mais requeridas nas atividades cotidianas, principalmente, nas atividades que exigem precisão” (GALLAHUE e OZMUN, 2001).

Já o equilíbrio e a velocidade trazem uma harmonia na sua conjuntura pois a primeira “é a interação harmoniosa e contextualmente apropriada entre a estabilidade e a mobilidade do corpo, respeitando a sua base de sustentação” como afirma (COUTINHO, 2011). E a segunda “é a capacidade de atingir maior rapidez de reação e de movimento, de acordo com o condicionamento específico, baseada no processo cognitivo, na força máxima de vontade e no bom funcionamento do sistema neuromuscular”, como afirma (SANTOS et al., 2010).

Portanto podemos compreender que as habilidades biomotoras e humanas são essenciais para uma boa prática do treinamento funcional, que ambas se complementam e com isso os benefícios trazidos por esse método de treinamento se torna bastante satisfatório.

2.2 Treinamento Funcional e seus Benefícios para Mulheres

Esse tipo de treinamento vem sendo considerado um dos métodos mais utilizados quando se pensa em melhorar a qualidade de vida, sabendo que o conceito de qualidade de vida é muito abrangente, onde compreende-se não só a saúde física como o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais em casa, na escola e no trabalho e até a sua relação com o meio ambiente. De fato, existem naturalmente outros fatores que a influenciam.

A qualidade de vida está diretamente associada à autoestima e ao bem-estar pessoal, e compreende vários aspectos, nomeadamente, a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Sendo assim, de forma científica apresentaremos, uma breve discussão sobre prática de atividade física e qualidade de vida, onde um grande número de evidências tem demonstrado que o hábito de praticar atividade física, constitui como instrumento fundamental para a obtenção da mesma. Onde Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de qualidade de vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior

produtividade e melhor bem-estar. E Guedes & Guedes (1995) reconhecem as vantagens da prática de atividade física regular na melhoria da qualidade de vida.

Portanto, ao distinguir a qualidade de vida em sentido geral aplicada ao indivíduo, temos o treinamento funcional, um fator que oferece vários aspectos, onde existem várias pessoas que buscam apenas por questão de estética ou simplesmente procuram por uma melhora no seu desempenho esportivo, ou até mesmo os que se enquadram na prevenção e tratamento de lesões. Não compreendendo na maioria das vezes que a prática também lhe traz qualidade de vida.

Isso acontece pelo fato de ser um treino “caracterizado pela semelhança do exercício as necessidades e situações cotidianas, baseando-se na especificidade” (TEIXEIRA e GUEDES JR, 2010).

Segundo Almeida, (2019):

“Dentre os benefícios proporcionados pelo treinamento funcional e que podem ser adquiridos, por meio de um treino específico, estão: fortalecimento da zona abdominal e lombar, perda de massa gorda, tonificação muscular, prevenção e reabilitação de lesões, além de melhorar a resistência muscular, a flexibilidade, a consciência corporal adquirindo mais coordenação de movimentos, a postura corporal e a percepção de movimentos, dominando tarefas cada vez mais complexas”.

Um treino bem elaborado irá propor ao seu aluno uma mescla de atividades aeróbicas com neuromuscular, equilibrando de forma orgânica todo período de treino. A utilização de materiais como bolas, elásticos e outros, faz com que a aula ocorra de forma dinâmica e atraente. O professor que conduz esse momento, precisa estar atento as respostas que seu aluno dar, para que não extrapole o dimensionamento da intensidade e o treino tenha um foco nas necessidades do mesmo.

Dentre os vários benefícios oferecidos pela pratica do treinamento funcional e por ter como público alvo, apenas pessoas do sexo feminino (COREZOLA, 2015):

“Afirma que Além da tonificação, o treinamento funcional implica maior complexidade do movimento e envolvimento de várias capacidades físicas. Isso faz o organismo ter um gasto energético muito maior, além de trazer grandes contribuições, como melhora da flexibilidade, emagrecimento, otimização da coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiorrespiratório, como também uma motivação para vida”.

Sendo assim, podemos enfim, confirmar que uma periodização bem elaborada de exercícios funcionais traz vários fatores positivos tanto ao corpo quanto a mente do indivíduo onde todos conseguem chegar aos seus objetivos, deixando claro que precisam ter uma regularidade nos treinos, como em qualquer tipo de treinamento físico pois é fundamental para a consolidação dos resultados. A diferença neste tipo de treinamento é o foco, mas voltado para a qualidade de vida mais que contribui para uma estética corporal melhor, o que acaba acontecendo, de forma natural, sendo uma consequência da prática regular da atividade.

Podemos ainda afirmar que o treinamento pode ser uma estratégia interessante em programas de perda de peso e controle da obesidade, além de melhorar a funcionalidade corporal, é possível observar também que o treinamento funcional, no formato de circuito, melhora a composição corporal de mulheres, diminuindo a gordura corporal total.

Com isso, precisamos de um bom desempenho físico proporcionando um retardamento das perdas de capacidade funcional, e o treinamento funcional nos mostra que com uma prática regular é possível conseguir esse retardo. Contudo, podemos concluir, que todo indivíduo deve praticar seja qual for a atividade desde a infância até a fase adulta, para se prevenir ou tratar de diversas doenças que podem se desenvolver, inclusive a obesidade, hipertensão e diabetes que tem sido umas das principais causas de morte no Brasil. E que a prática de atividade física seja feita de uma forma prazerosa porque só assim estaremos adquirindo uma melhor qualidade de vida e prevenindo uma série de doenças que se iniciam na maioria das vezes na velhice.

3 METODOLOGIA

O trabalho desenvolvido, trata-se de um relato de experiência, que buscou discutir as experiências vivenciadas durante todo processo, tendo como características uma abordagem que se baseou na vivência como estagiário do curso de Bacharelado em Educação Física em um estúdio voltado ao treinamento funcional situado na cidade de Campina Grande – PB. Considerando o pensamento de Gil (2010):

“O uso da abordagem qualitativa propicia o aprofundamento da investigação das questões relacionadas ao fenômeno em estudo e das suas relações, mediante a máxima valorização do contato direto com a situação estudada, buscando-se o que era comum, mas permanecendo, aberta para perceber a individualidade e os significados múltiplos”.

Corroborando com o pensamento do autor citado, podemos entender de forma mais direta a importância que essa vivência contribui na formação como profissional, pois esse contato com a realidade do mercado, faz com que o aluno esteja mais preparado para atuar na área.

De acordo com alguns autores, a abordagem qualitativa faz com que ocorra uma busca mais intensa sobre as questões relacionadas ao fenômeno em estudo e suas correlações mediante a máxima valorização que o contato de forma direta causa com a situação estudada, buscando sempre perceber a individualidade e os significados múltiplos.

Para podermos entender o perfil de cada aluna, foram realizadas uma anamnese simples, junto com uma avaliação de bioimpedância, onde todos os dados obtidos são inseridos em um

aplicativo e o mesmo nos fornece uma série de informações e parâmetros que nos faz ter uma visão mais detalhada em relação a saúde e o estilo de vida de cada participante.

As observações e vivência aconteceram desde 14 de novembro de 2020 até o presente momento, as aulas ocorrem sempre de segunda a sexta com uma duração de 50 minutos em média, onde o público alvo foi do sexo feminino, com uma faixa etária de 25 a 70 anos, das quais exercem funções diversificadas em seu cotidiano.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O espaço conhecido como Garagem Funcional, localizado na cidade de Campina Grande – PB, foi pensado para atender apenas familiares e amigos, porém com o andamento das aulas percebeu uma grande procura por parte da vizinhança da idealizadora do projeto, e com isso aos poucos o número de interessados foi aumentando, chegando hoje a atender em média 70 pessoas de várias localidades da cidade.

Com o grande número de alunos presentes hoje, fez se necessário elaborar de forma empírica um simples questionário para conhecer a real necessidade de cada integrante, onde percebeu que a grande maioria tem por objetivo, não só resultados estéticos mais sim a busca por uma melhor qualidade de vida. Tendo em vista que, a grande maioria se encontrava há um bom tempo em condições sedentária e desenvolvendo algumas patologias, as mesmas buscaram um meio de solucionar tais danos e procuraram praticar a atividade física.

Desde a fundação do espaço, que os treinos são realizados em uma garagem de uma residência, por esse motivo que surgiu a ideia do nome Garagem Funcional. As aulas são organizadas de acordo com a especificidade de cada turma, sendo assim após a análise de cada particularidade é decidido pela professora supervisora, junto com o estagiário a elaboração das aulas e a divisão das turmas, para que todos durante a aula sejam assistidas.

O público ao qual foi feita a observação, se trata de um grupo de mulheres que buscam e apresentam uma diversidade de necessidades, tendo a obtenção de uma melhor qualidade de vida como o principal desejo.

As aulas acontecem de segunda a sexta em forma de circuito onde são divididas em momentos, sempre que os alunos chegam, procuramos saber como está sua pressão arterial e glicose, em seguida iniciamos o treino de fato com um aquecimento, logo em seguida todos os exercícios no total de 08 que serão trabalhados naquele determinado dia é mostrado, cada exercício tem duração de execução de 30 segundos, com 10 segundos de descanso entre elas e em torno de 01 minuto e 30 segundos após concluir os 08 exercícios do circuito que serão

repetidos por mais três vezes em seguida realizamos as séries de abdominais e por fim, à volta a calma com o alongamento.

Com isso, ficou definido que as aulas teriam que contemplar exercícios de: agilidade, velocidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, resistência e força. Estes itens, anteriormente citados, são conciliados em todas as aulas, tornando o treino mais dinâmico e motivante.

Utiliza-se durante as aulas uma caixa de som com músicas que motivam na aplicação e execução dos exercícios. Essa metodologia é aplicada em todas as aulas, pois ajuda a dar ritmo aos movimentos, além de evitar a monotonia e ao ouvir a música todos já se reúnem no local de início.

Como já mencionado anteriormente, as aulas são realizadas em uma Garagem, pois tem um espaço considerável e suficiente para a realização dos treinos. Pelo fato da área ser coberta e ventilada traz ainda mais conforto a todos, tornando o momento ainda mais agradável.

Os materiais utilizados são bem variados, pois o próprio corpo é a principal ferramenta para execução do exercício, e ao evoluir os movimentos é acrescentado os recursos materiais em si, como: cones, chapéu chinês, arcos, corda, bastão, escada de agilidade, theraband, miniband e outros elásticos variados, step, caneleiras, jump, bola suíça, corda naval, disco de equilíbrio, halteres, anilhas, colchonetes, barreiras, kettlebell, roda de abdominal, bolas leves, arcos, anel flexível e slam ball.

Para obter informações de como o treinamento funcional está interferindo na vida das alunas, pedimos para as mesmas avaliarem nosso trabalho e descrever como estão se sentindo após abandonar o sedentarismo e iniciar os treinos, e percebemos que todas afirmaram que o treinamento funcional, lhes trouxeram melhor qualidade de vida, características mencionadas no decorrer do texto que estão totalmente associadas aos que nos foi relatado como a melhora na autoestima e no bem-estar pessoal, um melhor estado emocional, uma boa interação social, a atividade intelectual e de concentração, e uma satisfação com o emprego e com suas atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Dando continuidade a importância do método trabalhado, ainda em conversas com algumas alunas, ouvimos relatos sobre a importância que o treinamento funcional trouxe para suas vidas, como a melhora para realizar atividades do seu cotidiano, tendo como exemplo, subir e descer escadas que antes da prática da atividade ocorria de forma cansativa e pausadamente, hoje é perceptível por parte deles que ao subir o cansaço já diminuiu significativamente, havendo uma melhora no sistema cardíaco.

Nos relatam também outros pontos, como a diminuição de dores nos membros inferiores, muitas nos relataram que sentiam muitas dores ao final do dia, por passarem grande

parte em pé e por terem uma vida totalmente sedentária os treinos melhoraram a circulação sanguínea fazendo com que o inchaço presente nos membros inferiores de algumas participantes quando as mesmas não faziam atividade física, hoje já não é mais sentida e visivelmente observada.

As alunas de faixa etária mais avançada, é perceptível uma melhora significativa na marcha, equilíbrio, memorização, ganho de força nos membros inferiores, coordenação, disposição para realizar atividades comuns em seu dia-dia.

Várias alunas relataram também que tiveram uma melhora no sono, como também um grande poder de concentração nos seus referidos trabalhos, outras nos afirmaram que os treinos lhes deram uma autoestima de vida, estão se sentindo melhor, mais ativa e com bastante disposição.

Por fim, escutamos relatos que nos deixaram bastante entusiasmado enquanto profissional de Educação Física, pois segundo as alunas, os treinos proporcionaram a autonomia de amarrarem seu próprio tênis, que ajudou no tratamento da depressão, que conseguem fazer movimentos que há muito tempo não eram realizados, que a pressão arterial e a glicose estão mais controladas, que o equilíbrio e a coordenação teve uma melhora significativa e que de forma geral melhoraram várias características funcionais.

Em todas as aulas a professora supervisora esteve presente, sempre tirando dúvidas e dando o suporte necessário para a realização da prática e o desenvolvimento dos exercícios, buscando sempre que necessário fazer a correção no posicionamento dos alunos ao executarem o movimento incorreto, como também fazer registros das aulas através de vídeos ou imagens, autorizados pelos participantes para análises de forma mais detalhada.

Além das aulas no espaço físico, são promovidos alguns eventos que buscam proporcionar momentos de descontração e lazer as alunas. Sempre com um planejamento prévio e tomando os devidos cuidados, a professora sugere aulas em áreas livre da cidade como parques e praças, como também aulão de dança.

Com o decorrer das aulas algumas dificuldades foram encontradas, na maioria das vezes até pela falta de conhecimento em relação à prática da atividade, onde algumas se recusam a fazer determinado exercício achando que não é capaz, por ter alguma limitação física, e com calma mostramos a elas que com algumas adaptações elas podem sim realizar o movimento. Outro motivo observado foi a timidez ao realizar os movimentos por parte de alguns nas primeiras aulas, porém logo se familiarizam com as demais e as aulas e as execuções dos movimentos acontecem naturalmente.

Levando em consideração a vivência no campo de estágio, pode-se perceber que os benefícios proporcionados vão além da necessidade de atividade física. Muitos veem como um momento de diversão e descontração onde, por alguns instantes, esquecem seus problemas pessoais e ao mesmo tempo em que praticam atividade física, se socializam, brincam e conversam fugindo da realidade estressante em que se vive no dia a dia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O referido trabalho procurou apresentar a importância da prática da atividade física, mostrando os seus benefícios e sua contribuição para melhora na qualidade de vida dos praticantes, como também, uma breve reflexão sobre o treinamento funcional que foi o principal método trabalhado ao longo do estudo.

O treinamento funcional, apesar de ser um dos métodos que mais cresceu no país nos últimos anos, nos faz um resgate e nos mostra uma série de exercícios que retrata capacidades funcionais capazes de apresentar os mais diversos objetivos, desde a melhora de vida até o aumento do desempenho no fortalecimento da zona abdominal e lombar, perda de massa gorda, tonificação muscular, prevenção e reabilitação de lesões, além de melhorar a resistência muscular, a flexibilidade, a consciência corporal adquirindo mais coordenação de movimentos, a postura corporal e a percepção de movimentos, dominando tarefas cada vez mais complexas.

A grande vantagem segundo as próprias alunas é a dinâmica e conseqüentemente a motivação proporcionada pelo treino, pois os exercícios são os que mais se aproximam das atividades da vida diária, por isso se tornar uma ferramenta de grande poder de trabalho, contando que seja planejada de forma adequada pelo professor, levando em consonância as características físicas de cada indivíduo.

Diante disso, procuramos conceituar a prática do treinamento funcional, apresentando os principais benefícios que o exercício proporciona ao corpo das alunas envolvidas, buscamos algo para além dessa apresentação conceitual, analisamos o papel do professor de Educação Física no auxílio para melhoria na qualidade de vida do determinado público. Compreendendo o qual importante é a figura do profissional no incentivo para que as alunas alcancem seus objetivos, tendo o professor uma peça chave nessa caminhada.

Esse estudo foi um divisor de águas para que pudéssemos desfrutar em quanto estudante, um novo meio de qualificação profissional pouco explorado, o treinamento funcional sempre foi uma fonte de trabalho que desejamos, pois aumenta a nossa capacidade de desenvolver habilidades capazes de enriquecer na formação e proporciona uma preparação diferenciada.

Portanto, observamos durante todo o período que as capacidades físicas dos indivíduos, está tudo interligado e são dependentes, onde o ser humano sempre precisou de habilidades para sobrevivência, para desempenhar suas atividades diárias e o que precisa ser feito é um resgate da funcionalidade perdida pelo sedentarismo e acomodação tornando-a incapazes de desfrutar de seu potencial.

Os desafios realizados como forma de introduzir hábitos de vida saudáveis, também é de fundamental importância, pois além de propor o determinado desafio sendo diário ou semanal, tem a explicação da importância do mesmo, como forma de incentivar ainda mais essa prática. Tendo em vista que muitos sabem, por exemplo, que devem praticar atividade física e realizam no modo natural, sem saber quais os reais benefícios oferecidos pela prática.

Dessa forma, entende-se que o treinamento funcional, gera adaptações positivas ao organismo do praticante, desde que estes sejam abordados de forma a atender aos princípios do treinamento, cada uma dentro das suas características, possibilitando ao praticante melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. O. DE A. **O treinamento Funcional e seus benefícios em um Grupo na Cidade de Campina Grande.** Campina Grande, 2019

BADARO AFV, SILVA AH, BECHE D. Flexibilidade versus Alongamento esclarecendo as diferenças. **Rev Centro Ciên Saúde.** 33(1): 32-3, 2007.

CAMPOS M.A., CORAUCCINETO, B. **Treinamento funcional resistido:** para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CLARK, M. A. **Integrated core stabilization training.** Thousand Oaks: National Academy of Sports Medicine, 2001.

COREZOLA, G. M. **Motivos que levam a prática de treinamento funcional:** uma revisão de literatura. Porto Alegre, 2015.

COUTINHO M. **De volta ao básico:** powerlifting. São Paulo: Phorte 2011.

CRUZ, R. M.; TOGUINHA, H. **Efeitos do treinamento funcional na melhora das atividades da vida diária de idosos.** Saúde em Foco, Ed.07, 2015.

D'ELIA, Luciano. **Guia Completo de Treinamento Funcional.** 2ª ed. rev. e ampliada. São Paulo: Phortes, 2016.

D'ELIA, R.; D'ELIA, L. **Treinamento Funcional: 6ª** treinamento de professores e instrutores, São Paulo. Apostila, 2015.

GALLAHUE D, OZMUN J. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.

GIANONI RLS. **Treinamento de musculação para a natação: do tradicional ao funcional.** São Paulo: Icone, 2011.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projeto de Pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

LIMA, Deise Guadalupe. **Atividade física e qualidade de vida no trabalho.** In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999

LEAL, S. M. O.; BORGES, E. G. S., FONSECA, M.A.; ALVES JUNIOR, E.D., CADER S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **R. bras. Ci. e Mov.** 7(3):61-69, 2009.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática.** São Paulo, SP: Phorte, 2012.

SANTANA, J.C. **Treinamento funcional: programa de exercícios para treinamento e desempenho.** Barueri, SP: Manole, 2017.

SANTOS M.S.; MOURA M.A.Q.; MAZINI FILHO M.L.; MATOS D.G.; SILVA JUNIOR D.B.; MATOS C.M.G.; ZANELLA A.L. Qualidade física 'velocidade' no treinamento desportivo. **Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital.** 15(149): 1, 2010.

SILVA, C. A. G. da. **Efeitos de um programa de treinamento funcional de alta intensidade.** Ijuí, 2018.

SILVA, D.S. da; LIRA, L.P. de; LIRA, R.P. de; JUNIOR, D.P.G. **Diferentes estratégias e influência do treinamento funcional no desenvolvimento da estrutura e função musculoesquelética e sua contribuição nas atividades da vida diária (avds).** Dez, 2017.

SILVA-GRIGOLETTO, M.E. da; BRITO, C.J.; HEREDIA, J. H. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum,** 16(6):714-719, 2014.

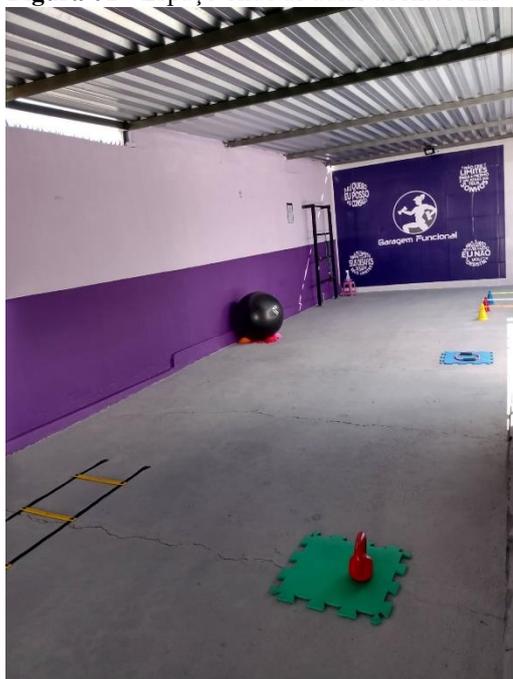
TEIXEIRA C.V.L.S.; GUEDES JR. D.P. **Musculação perguntas e respostas: as 50 dúvidas mais frequentes nas academias.** São Paulo: Phorte; 2010.

TEIXEIRA, C.V.L.S.; GUEDES JR, D.P. **Musculação time-efficientt: Otimizando o tempo e maximizando os resultados.** 2.ed. Ver. São Paulo: Phorte, 2016.

TEOTÔNIO, et al. Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações.
EFDesportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 178, Marzo de 2013.
TRIBESS, S. **Prescrição de exercícios físicos para idosos**. Saúde.com, v. 1, n. 2, 2016.

APÊNDICE A – REGISTRO FOTOGRÁFICO DAS AULAS

Figura 01 - Espaço onde as aulas acontecem.



Fonte: próprio autor, 2022.

Figura 02 - Aquecimento.



Fonte: próprio autor, 2022.

Figura 03 - Aquecimento.



Fonte: próprio autor, 2022.

Figura 04 - Circuito Funcional.



Fonte: próprio autor, 2022.

Figura 05 - Circuito Funcional.



Fonte: próprio autor, 2022.

Figura 06 - Circuito Funcional.



Fonte: próprio autor, 2022.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus por ter me mantido na trilha certa durante todo esse sonho, me fortalecendo quando quis fraquejar e me dando saúde e a força necessária para chegar até o final.

A minha mãe, por ser esse exemplo de mulher guerreira, que sempre me apoiou e sonhou comigo para que esse dia chegasse. Obrigada mãe, por tudo que fez e faz por mim.

A minha esposa, por me incentivar e embarcar comigo nesse projeto que nos trouxe tanta alegria e satisfação. Obrigado, simplesmente, por fazer parte da minha vida.

Aos alunos do projeto Garagem Funcional por me proporcionar essa vivência tão gratificante, podendo colocar em prática todo conhecimento adquirido nesta formação.

A minha orientadora, Regimênia Braga, por tantos ensinamentos, por toda a paciência e aprendizado durante o curso. Por todo carinho em cada gesto e palavra dentro ou fora da sala de aula. Muito obrigado!

Aos meus colegas de curso, que tenho um grande carinho, aos funcionários da UEPB, aos coordenadores e demais professores do curso de Educação Física, obrigado!