



UEPB

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

SABRINA O'NEIL DE ARAUJO ALMEIDA

**O TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS EM UM GRUPO NA
CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

**CAMPINA GRANDE
2019**

SABRINA O'NEIL DE ARAUJO ALMEIDA

**O TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS EM UM GRUPO 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
2019**

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.

A447t Almeida, Sabrina O'neil de Araujo.
O treinamento funcional e seus benefícios em um grupo na cidade de campina Grande - PB [manuscrito] / Sabrina O'neil de Araujo Almeida. - 2019.
28 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Treinamento funcional. 2. Habilidades biomotoras. 3. Qualidade de vida. 4. Garagem funcional. I. Título
21. ed. CDD 613.71

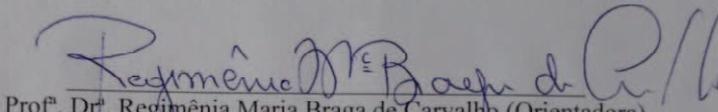
SABRINA O'NEIL DE ARAUJO ALMEIDA

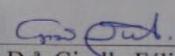
**O TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS EM UM GRUPO NA
CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

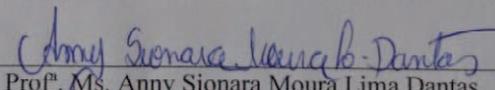
Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 11/11/2019

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.^a Dr.^a Giselly Félix Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.^a M.S. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Ao meu esposo, pela dedicação, paciência,
companheirismo e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que iluminou o meu caminho, meu deu força e coragem durante esta caminhada.

A minha mãe, por ser esse exemplo de mulher guerreira, amiga e forte, que está comigo em todos os momentos dando forças em todas as minhas escolhas. Obrigada mãe, por tudo que fez e faz por mim.

A minha família, por sua capacidade de sempre acreditar e investir em mim. Meu sincero e eterno muito obrigada!

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

Aos alunos do projeto Garagem Funcional por acreditar em nosso trabalho e por nos 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 e a orientação. Por todo carinho em cada gesto e palavra dentro ou fora da sala de aula. Muito obrigada!

As professoras Anny Sionara e Giselly Coutinho, pelo carinho e amizade de sempre. Por terem aceito participar da minha banca, contribuindo ainda mais para minha formação. Gratidão!

Aos meus colegas de curso, que tenho um grande carinho, Valeska Lopes e André Luís, que hoje são muito mais que colegas que curso, são amigos que passaram a ser fundamentais em minha vida.

Aos funcionários da UEPB, em especial ao secretário Alan, pela sua alegria de sempre, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário.

Aos coordenadores e demais professores do curso de Educação Física, obrigada!

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACI	Associação Campinense de Imprensa
AVD	Atividade de Vida Diária
IMC	Índice de Massa Corporal
PB	Paraíba
TF	Treinamento Funcional

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	08
2	REFERENCIAL TEORICO	10
2.1	O Treinamento Funcional	10
2.1.1	<i>Histórico do Treinamento Funcional</i>	10
2.1.2	<i>Conceitos do Treinamento Funcional</i>	11
2.1.3	<i>Fundamentos do Treinamento Funcional</i>	12
2.1.3.1	<i>Quatro Pilares do Movimento Humano</i>	12
2.1.3.2	<i>Habilidades Biomotoras</i>	13
2.2	Treinamento Funcional e seus Benefícios na Promoção da Saúde	14
3	METODOLOGIA	16
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	17
4.1	<i>O Projeto</i>	17
4.2	<i>O Campo de Intervenção</i>	17
4.3	<i>O Público</i>	17
4.4	<i>As Aulas de Treinamento Funcional</i>	18
4.5	<i>Eventos Promovidos</i>	20
4.6	<i>Desafios Encontrados</i>	22
4.7	<i>Visão dos Professores</i>	22
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
	ABSTRACT	24
	REFERÊNCIAS	25
	APENDICE A – REGISTRO FOTOGRAFICO DAS AULAS	27

O TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS EM UM GRUPO NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB

Sabrina O'Neil de Araujo Almeida*

RESUMO

Este trabalho trata-se de um relato de experiência, oportunizado por um projeto, intitulado: Garagem Funcional. Tendo como principal objetivo apresentar as aulas e experiências vivenciadas na aplicação do Treinamento Funcional para um grupo, mostrando a importância de sua aplicação para obtenção da melhoria da qualidade de vida. O Campo de atuação do referido projeto é a garagem de uma residência, localizada na cidade de Campina Grande- PB, através de uma pesquisa descritiva relatamos a rotina de realização e aplicação das aulas. Quanto à população participante, consisti em 48 alunos divididos em, no máximo, 08 integrantes por turma. A maioria dos indivíduos são do sexo feminino e com faixa etária geral variável entre 20 e 73 anos de idade, dos quais exerciam funções variadas em seu cotidiano. A partir das intervenções foi possível perceber a importância do Treinamento Funcional como meio de melhoria na qualidade de vida. Com isso, pôde-se concluir através da experiência vivenciada a importância da educação física em possibilitar uma melhoria na qualidade de vida de todos que compreendem e buscam por essa prática, além de proporcionar uma reflexão sobre os benefícios da introdução do treinamento funcional para o dia a dia dos praticantes.

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

* Bacharelada em Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba. Licenciada em Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba. Bacharel em Nutrição – Faculdade Maurício de Nassau. Especialista em Nutrição Clínica – Faculdade Integrada de Patos. E-mail: sabrisoaa@hotmail.com.

1 INTRODUÇÃO

A cada dia mais é enfatizado na mídia a importância de manter um corpo fisicamente ativo, como forma de contribuir para a promoção da saúde e do bem estar. Diante dessa situação, diversas academias e grupos que oferecem atividades físicas passaram a investir em programas de exercícios, com intuito de propiciar benefícios para melhorar a saúde e a qualidade de vida. (TEXEIRA, GUEDES Jr., 2016)

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.

Sendo assim, nos últimos 10 anos, o Treinamento Funcional (TF) 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.

“O treinamento funcional por ter uma variedade de exercícios motiva os integrantes, melhorando todas as funções necessárias para o uso diário, estimulando novas adaptações ao organismo, assim como sua coordenação motora e consciência corporal” (SILVA, 2018).

Diferente do que acontece nos exercícios de musculação nas academias, muitas vezes vistos como monótono e repetitivo, o TF dispõe de uma gama de exercícios dinâmicos que podem ser o motivo de tornar o treino mais atraente ao público e justificar a procura pela modalidade. As aulas podem ser realizadas tanto em academias como em ambientes ao ar livre.

Em síntese, o TF 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). Para tanto, diversas capacidades biomotoras são relevantes e um nível mínimo de cada uma dessas capacidades é requisito essencial.

Dentre inúmeros benefícios físicos que o TF pode oferecer e levando em consideração a vivência do grupo de TF ao qual participamos, podemos perceber que os benefícios proporcionados vão além da necessidade de atividade física. Muitos veem como um momento de diversão e descontração, 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.

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas em um grupo de Treinamento Funcional. Como forma de traçar o perfil do grupo, são realizadas conversas com os participantes a cerca dos hábitos de vida como: patologias existentes, medicações utilizadas, uso do álcool ou tabagismo e nível de atividade física, além de uma pesagem para haver um controle corporal dos mesmos. Tendo assim, uma visão geral em relação à saúde e estilo de vida do grupo.

Neste trabalho, tivemos por objetivo apresentar as aulas e experiências vivenciadas na aplicação do Treinamento Funcional para um grupo, localizado na cidade de Campina Grande – Paraíba (PB), mostrando a importância de sua aplicação para obtenção da melhoria da qualidade de vida destes participantes.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 O Treinamento Funcional

2.1.1 *Histórico do Treinamento Funcional*

Muitos acreditam que esse modelo de treinamento é algo recente. Porém, ao pesquisar artigos públicos em alguns bancos de dados é possível perceber o quão é antiga sua origem, tendo em vista, que podem ser encontrados artigos relacionados à fisioterapia, publicados na década de 50, sendo essa área a pioneira no uso de exercícios simuladores das ações do seu dia a dia, brevemente retornando a suas atividades normais após cirurgias ou lesões. A partir da ideia de reabilitação das funções, foi que os profissionais de Educação Física começaram a utilizar do mesmo, na intenção de aperfeiçoar as funções.

Segundo Corezola (2015):

“... podemos relacionar o treinamento funcional à área do esporte somente a partir dos anos 80 e fora do Brasil. Onde tem-se que Paul Chek foi um dos grandes colaboradores para o desenvolvimento de um método de treinamento onde o foco era reproduzir os movimentos do homem primitivo em tarefas como agachar, puxar, empurrar, abaixar, levantar, avançar e girar”.

No Brasil a história do TF 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.

Por mais antigo que seja o treinamento funcional, antes utilizado na fisioterapia para reabilitar o indivíduo para as suas atividades da vida diárias (AVD) através de exercícios, hoje ele está difundido pelo mundo todo e segundo Gianoni (2011) “vem invadindo o cenário da atividade física e se tornando uma ‘febre’ entre profissionais e praticantes”.

2.1.2 Conceitos do Treinamento Funcional

Vários são os conceitos de Treinamento Funcional, encontrados na literatura. Segundo Tribess (2016), “o treinamento funcional é uma estruturação de programas que têm como objetivo melhorar o controle corporal, o equilíbrio muscular estático e dinâmico, diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos”.

Ainda na literatura 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”.

Neste sentido, o Treinamento Funcional é conhecido por trabalhar diferentes capacidades físicas com a combinação de exercícios relacionados à especificidade da vida diária ou dos esportes. A força muscular é fundamental para o desempenho nas atividades cotidianas e esportivas, indispensável para a independência funcional dos seres humanos, portanto relevante no programa de treinamento funcional (SILVA; LIRA L.; LIRA R.; JUNIOR, 2017).

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 referem-se a movimentos integrados multiplanares e que envolvem redução, estabilização e produção de força”.

Para Silva-Grigoletto, Brito e Heredia (2014) “a aplicação correta do termo “funcional” deve estar associada ou se relacionar às funções do sistema psico-biológico humano, com eficácia e respeitando as funções citadas”.

De forma literal, de acordo com Toguinha e Cruz (2015), podemos entender o treinamento funcional (TF) 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 (AVD), 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 TF como, aprimoramento ou resgate da força e equilíbrio do homem, para realização das tarefas do dia-a-dia.

2.1.3 Fundamentos do Treinamento Funcional

Dentre os mais variados fundamentos do Treinamento Funcional, selecionamos dois deles para uma breve explanação, facilitando assim o entendimento do tema estudado. Sendo eles: os Quatro Pilares do Movimento Humano e as Habilidades Biomotoras, como veremos a seguir.

2.1.3.1 Quatro Pilares do Movimento Humano

Os quatro pilares do desenvolvimento humano são classificados nas categorias: locomoção, mudança de nível, empurrar e puxar e rotação. Este modelo organiza os movimentos que o corpo humano desempenha na vida cotidiana.

Tendo Juan Carlos Santana, como um dos primeiros autores a dividir o movimento humano em quatro grandes categorias. Vejamos a seguir uma breve definição sobre cada uma delas.

Locomoção – é o primeiro pilar do movimento humano e deve considerar sua relação ao treinamento do ciclo de marcha humano. O autor ressalta que duas das principais características desse pilar são a estabilidade em uma perna só e a rotação. “A locomoção ocorre em uma perna de cada vez, criando uma estrutura que transfere as forças do chão para o restante do corpo”, e a rotação, por sua vez, sendo componente essencial da locomoção “é necessária para anular a força rotacional entre a parte superior e inferior do corpo, o que mantém o alinhamento corporal e o equilíbrio necessários para uma corrida eficiente” (SANTANA, 2017). É a principal habilidade biomotora pelo fato de integrar os quatro pilares.

Mudança de Nível – é o segundo pilar do movimento humano, nele está envolvida a mudança de nível no centro de massa de uma pessoa. O autor define esse pilar da seguinte forma “são caracterizadas por movimentos do tronco ou membros inferiores ou uma combinação dos dois, que abaixam ou elevam o centro de massa”, ele ainda explica que “essas mudanças de nível são necessárias para realizar muitas tarefas não locomotoras, como pegar objetos, abaixar-se ou levantar-se do chão” (SANTANA, 2017).

Empurrar e Puxar - é o terceiro pilar do movimento humano, que envolve a parte superior do corpo podendo deslocar o centro de massa combinado. 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”.

Rotação - é o quarto e mais importante pilar do movimento humano, pelo fato que “muitos movimentos físicos no esporte são explosivos e envolvem o plano transversal (ou seja, o plano de movimento em que ocorre a rotação)” (SANTANA, 2017).

2.1.3.2 Habilidades Biomotoras

O desenvolvimento da força, resistência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e velocidade é indispensável, sendo que uma habilidade raramente domina um exercício. Sendo assim, o movimento é originado, na maioria das vezes, através da combinação de uma ou mais habilidades. “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.

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).

Resistência – “é importante no TF porque diminui ou retarda o aparecimento da fadiga que debilita a propriocepção e aumenta o rendimento aeróbio e anaeróbio, vitais para a manutenção ou melhoria da capacidade funcional” (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004).

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).

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).

Equilíbrio – “é a interação harmoniosa e contextualmente apropriada entre a estabilidade e a mobilidade do corpo, respeitando a sua base de sustentação” (COUTINHO, 2011).

Velocidade – “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” (SANTOS et al., 2010).

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.

2.2 Treinamento Funcional e seus Benefícios

O treinamento funcional se tornou um dos métodos mais utilizados de treinamento para a melhora da saúde, da estética e do desempenho esportivo, e ainda podemos utilizar a prática em um programa de prevenção e/ou tratamento de lesões, reduzindo dores musculares, melhorando o equilíbrio, e aumentando a potência muscular. Isso acontece pelo fato do TF ser “caracterizado pela semelhança do exercício as necessidades e situações cotidianas, baseando-se na especificidade” (TEIXEIRA E GUEDES JR, 2010).

Porém para que haja um melhor aproveitamento do treinamento funcional, é necessário aplicar o treino de forma específica, visando à reprodução das ações motoras utilizadas pelo praticante em sua rotina diária, sendo de forma direta ou indireta. Conforme Leal et al., (2009):

“O treinamento funcional realizado de maneira a ativar a mobilidade, treinar a força, verticalizar a postura e caminhar, realizados através de exercícios de equilíbrio estável, instável e dinâmico, envolvendo combinações de ausência de estímulo visual, giros lentos, coordenação do corpo, melhora o equilíbrio, a autonomia funcional e qualidade de vida influenciando assim na melhora do desempenho das atividades da vida diária dos praticantes”.

Dentre os benefícios proporcionados pelo TF 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 bom programa de treinamento funcional, mescla atividades neuromusculares com atividades aeróbias, buscando um equilíbrio orgânico. A diversidade do uso de materiais auxiliares cria uma aula mais dinâmica e completa. O professor deve estar atento às respostas orgânicas do aluno, para o correto dimensionamento da intensidade dos exercícios e o treinamento deve estar focado nas necessidades individuais de cada aluno.

Com a prática do TF, todos conseguem chegar aos seus objetivos, mas a regularidade nos treinos, como em qualquer tipo de treinamento físico é fundamental para a consolidação dos resultados. A diferença neste tipo de treinamento é o foco, mas voltado para a qualidade de vida do que para a estética corporal, o que acaba acontecendo, de forma natural, sendo uma consequência da prática regular da atividade.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas pelo professor e estagiário, do curso de Educação Física da Universidade Estadual Paraíba, em um grupo privado de Treinamento Funcional na cidade de Campina Grande – PB.

Segundo Gil (1999), as pesquisas descritivas têm como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas aparece na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

Ainda conforme o pensamento de Gil (1999), 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.

Como forma de traçar o perfil do grupo, são realizadas conversas com os participantes a cerca dos hábitos de vida como: patologias existentes, medicações utilizadas, uso do álcool ou tabagismo e nível de atividade física, além de uma pesagem para haver um controle corporal dos mesmos. Tendo assim, uma visão geral em relação à saúde e estilo de vida do grupo.

O desenvolvimento e aplicação das aulas de Treinamento Funcional teve seu período de duração compreendido de dezembro de 2018 até o presente momento. As aulas são aplicadas de segunda a sexta, com 50 minutos de duração cada. Quanto à população participante, consisti em 48 alunos divididos em, no máximo, 08 integrantes por turma. A maioria dos indivíduos são do sexo feminino e com faixa etária geral variável entre 20 e 73 anos de idade, dos quais exerciam funções variadas em seu cotidiano.

4 RELATO DE EXPERIENCIA

4.1 O Projeto

O projeto intitulado como Garagem Funcional foi criado em dezembro de 2018, na cidade de Campina Grande – PB, através de sugestões de familiares em oferecer a prática do treinamento funcional aos mesmos e a vizinhança dos membros idealizadores.

Com isso, foi feito um levantamento de forma empírica sobre o desejo dos envolvidos em fazer parte do projeto. Ao realizar esse levantamento, foi percebida a real necessidade da prática de atividade física por essa população, não para fins estéticos e sim a busca de uma melhor qualidade de vida. Tendo em vista que, boa parte das pessoas que tinham interesse estavam sedentárias ou apresentavam patologias, percebeu-se que um dos meios de “recuperar a saúde”, seria a atividade física.

Após esse momento, buscamos aprofundar nossos conhecimentos sobre o treinamento funcional, seus conceitos, especificidades e formas de aplicação nas diferentes faixas etárias. A partir de então; foram planejadas as aulas, de acordo com o público alvo, com a intenção de oferecer uma melhoria da qualidade de vida a todos os praticantes.

O projeto teve início com apenas uma turma, no turno da manhã, com seis alunas e hoje possui sete turmas, nos turnos manhã e noite, com no máximo de oito alunos por turma, totalizando 48 participantes.

4.2 O Campo de Intervenção

Desde o início do projeto, o treinamento funcional é realizado no espaço onde se localiza uma garagem, daí surgiu o nome Garagem Funcional. Os planejamentos das aulas variam de acordo com a especificidade de cada turma, a disponibilidade da estrutura física, como também dos recursos materiais utilizados. Com isso, após analisar as possíveis dificuldades a serem enfrentadas, foi decidido pelo professor e estagiário, a formação de turmas com um pequeno número de participantes, para que os mesmos tivessem um melhor acompanhamento e atenção de igual forma para todos, trazendo maior segurança para execução dos movimentos.

4.3 O Público

Após firmar a decisão do início das aulas de treinamento funcional e o aperfeiçoamento dos professores, observou-se a necessidade de conhecer a fundo o público a ser trabalhado, bem como quais suas reais necessidades e particularidades. Com isso,

surgiram os questionamentos: quem seriam, gênero, faixa etária, quantidade de participantes, se tinham algum problema de saúde que precisasse de cuidado diferenciado e como era seu estilo de vida além desse ambiente.

Logo, foram realizadas conversas com os participantes a cerca dos hábitos de vida como: patologias existentes, medicações utilizadas, uso do álcool ou tabagismo e nível de atividade física, além de uma pesagem para haver um controle corporal dos mesmos. Podendo assim, ter uma visão geral em relação a saúde e estilo de vida do grupo.

De forma geral, foi constatado que os participantes predominantes eram do sexo feminino, com idade média de 20 a 73 anos, em sua maioria acima do peso ideal (sobrepeso ou já em algum grau de obesidade), alguns relataram ser diabéticos e/ou hipertensos, além de dores na coluna ou articulações, tinham uma alimentação regular, porém nem sempre balanceada ou adequada, não faziam uso do tabagismo e boa parte apresentava baixo consumo de bebidas alcoólicas.

4.4 As Aulas de Treinamento Funcional

Após o reconhecimento dos participantes avaliados e antes de iniciar as aulas em si, passamos por um processo de análise, criação e desenvolvimento de exercícios para o circuito funcional compatíveis com a realidade dos alunos, para aplicar o treinamento funcional com foco principal na promoção da saúde, através das atividades oferecidas, com intuito de intensificar os resultados e benefícios das aulas.

Foi acordado pelos responsáveis do projeto, que as aulas de treinamento funcional seriam de segunda a sexta, nos turnos da manhã e noite e os momentos aconteceriam em forma de circuito. Sendo cada um deles com duração média de 50 minutos, são divididos em quatro momentos. Iniciamos com o aquecimento, em seguida são demonstrados os oito de segunda a sexta, nos turnos da manhã e noite e os momentos aconteceriam em forma de circuito exercícios referentes ao circuito, cada estação tem duração de 30 segundos, com 10 segundos de descanso entre elas e 01 minuto e 30 segundos após concluir o circuito completo, repetindo por três vezes; em seguida realizamos as séries de abdominais e por fim, à volta a calma com o alongamento.

Com o passar do tempo, tendo em vista o crescimento das turmas, as diferentes faixas etárias e necessidades de cada, foi preciso traçar um roteiro de aplicação mensal das aulas. Isso porque adequaria a cada grupo de forma específica, como também evitaria a repetição de exercícios, fugindo da monotonia. Com isso, foi 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.

No primeiro contato das aulas, com a turma pioneira, compareceram 06 alunas e procuramos conhece-las ainda mais, mesmo que a maioria já fazendo parte do nosso convívio, mas precisávamos conhecer suas limitações físicas na prática. Após a apresentação, utilizamos uma caixa de som com músicas que motivassem 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. Com o passar do tempo, o número de alunos foi aumentando até chegar em 48 participantes.

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 trazendo conforto a todos, e tornando o momento ainda mais agradável. Cerca de 30 minutos antes do início, todo o circuito é montado para que não haja atraso no horário das aulas marcadas.

As aulas são semelhantes no que se trata da aplicação. Iniciamos com um aquecimento de 05 minutos, buscamos colocar algo mais dinâmico como os jogos e brincadeiras, para que além de aquecer o corpo antes iniciar o exercício, seja um momento de descontração e socialização. Em seguida são realizadas 03 voltas do circuito funcional, que duram em média 30 minutos pelo fato de ser necessárias algumas correções e/ou adaptações ou repetir os movimentos executados, podem ser executados de forma individuais e também em duplas. Após o circuito, vem os abdominais com duração de 10 minutos para que seja respeitado o tempo de todos. E por fim, 05 minutos para a realização dos alongamentos.

Os materiais utilizados são bem variados, pois utilizamos o próprio corpo como principal ferramenta para execução do exercício, e ao evoluir os movimentos vamos acrescentando 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, arco anel flexível e slam ball.

As aulas sempre dispõem a presença de dois responsáveis o professor e estagiário, munidos de materiais e conhecimento 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 (APÊNDICE A), autorizados pelos participantes.

4.5 Eventos Promovidos

Além das aulas, a fim de proporcionar momentos de lazer aos alunos, foram promovidos alguns eventos, uns marcados por datas específicas e outros para sair da rotina existente e proporcionar alegria, satisfação e bem estar de todos. Os eventos foram:

- Aulas de Dança
 - *Aulão de Carnaval*

Foi o primeiro momento de descontração realizado para o grupo que aconteceu no dia 09 de março de 2019. Consistiu em uma aula de dança com duração de uma hora, ministrada por uma professora convidada. Após o término da aula, o som continuou com músicas referentes ao carnaval e todos continuaram a se confraternizar e aproveitar o momento. Contamos com a presença de 28 participantes.
 - *Aulão do Dia das Mães*

Esse foi o segundo momento em que tivemos a participação da dança, com a mesma professora mencionada no evento anterior. Porém, dessa vez foi em parceria com uma academia localizada no bairro da Liberdade, onde utilizamos seu espaço e reunimos os dois grupos para a comemoração do dia das mães. O evento foi realizado no dia 16 de maio de 2019, iniciando com a aula de dança e depois foi oferecido um lanche para todas as mães presentes, totalizando 28 pessoas.
 - *São João Garagem Funcional*

O São João foi mais um momento de descontração e confraternização do grupo. Aconteceu no dia 19 de junho de 2019, com a realização de uma quadrilha junina com todos os participantes presentes e em seguida um lanche apenas com comida típicas da época vivida. Em média 25 pessoas presentes.
- Desafios 30 e 60 dias
 - O Desafio tem como principal objetivo, a introdução de hábitos saudáveis, tanto alimentares, como no estilo e qualidade de vida. Foram realizadas duas versões do desafio 30 dias, todos os dias eram enviados via rede social, qual o desafio a ser cumprido, sendo eles cumulativos até o último dia. Antes de

começar o desafio e ao final, todos os participantes passaram por uma pesagem, como forma de controle para definir os vencedores.

Na primeira versão cada turma teve um vencedor, sendo aquele que perdeu mais peso. Na segunda versão, unimos todas as turmas em um só grupo e determinamos que os vencedores seriam definidos através do primeiro, segundo e terceiro lugar masculino e feminino.

Houve também a realização do desafio 60 dias, para que com um tempo maior dessa prática saudável pudessem obter um melhor resultado. Nesse, os desafios eram enviados semanalmente e a forma de premiação foi pela turma, que juntos, conseguissem perder a maior quantidade de peso.

- Funcional ao Ar Livre

- *Aulão as Margens do Açude Velho*

A aula foi realizada no calçadão do Açude Velho em frente à Associação Campinense de Imprensa (ACI), esse momento preparado para todo o grupo, aconteceu no dia 27 de abril de 2019 e participaram 15 pessoas. Iniciou com um aquecimento, logo após uma volta caminhando no açude, em seguida o circuito funcional, por fim, uma atividade lúdica para descontração e o alongamento.

- *Corrida do Bem*

Esse momento, foi uma forma de incentivar a caminhada, seja individual ou em grupo, e futuramente a corrida para aqueles que não possuem limitações físicas. O evento aconteceu no dia 05 de maio de 2019, com a participação de 14 pessoas do grupo. Nos reunimos em um ponto combinado, fizemos um aquecimento minutos antes da largada, em seguida partimos para a caminhada no percurso de menor distância (03 Km) planejado pelos organizadores da corrida.

- *Sábado no Parque*

Esse momento foi planejado como culminância do segundo desafio 30 dias, aconteceu no Parque da Liberdade, no dia 01 de junho de 2019, seguindo a mesma dinâmica das aulas realizadas no espaço de origem, tendo como diferencial o aquecimento que foi uma caminhada em todo o percurso do qual

o parque disponibiliza para a prática, após foi realizado o circuito e alongamento e por fim a premiação dos vencedores do desafio. Estiveram presentes 12 participantes.

4.6 Desafios Encontrados

Com o decorrer das aulas algumas dificuldades foram encontradas, na maioria das vezes até pela falta de conhecimento em relação à prática da atividade, o praticante não queria fazer determinado exercício achando que não podia, por ter alguma limitação física, e mostrávamos a ele que com algumas adaptações ele poderia sim realizar o movimento. Também percebemos alguns que se julgavam incapazes de participar da atividade e ao ver que conseguiam realizar os exercícios, demonstravam muita alegria e satisfação. Outro motivo observado foi a timidez ao realizar os movimentos por parte de alguns nas primeiras aulas, porém logo acostumaram.

4.7 Visão dos Professores

Levando em consideração a vivência do grupo de TF, percebemos que os benefícios proporcionados vão além da necessidade de atividade física. É visto por muitos 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.

Os exercícios e alongamentos proporcionaram aos participantes o aumento das habilidades biomotoras. Com isso foi possível perceber uma melhora no seu desempenho diário através das conversas realizadas nas aulas, além de redução do quadro de dores relatados pelos mesmos, aumento do entusiasmo e redução de quadros depressivos pela socialização e troca de boas energias no momento das aulas. Foi percebido ainda, que através das aulas e desafios, a maioria sentiu a necessidade de buscar outras atividades físicas diárias, como a caminhada, além do treino funcional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou a importância da educação física em possibilitar uma melhoria na qualidade de vida de todos que compreendem e buscam por essa prática. Como também, uma reflexão sobre os benefícios da introdução do treinamento funcional para o dia a dia dos praticantes. Além disso, também permitiu utilizar diferentes pilares e habilidades motoras na aplicação do treino e seus recursos, baseando-se nas especificidades do grupo e avaliar como essas estratégias auxiliaram no desenvolvimento e aplicação das aulas.

De modo geral, os participantes demonstram interesse e entusiasmo em participar das aulas de treinamento funcional e de vivenciarem essa prática junto aos demais integrantes da turma. Entretanto, foram encontradas algumas dificuldades, na maioria das vezes até pela falta de conhecimento em relação à prática da atividade, outro motivo observado foi a timidez ao realizar os movimentos por parte de alguns nas primeiras aulas, porém logo acostumaram.

Os exercícios e alongamentos proporcionaram aos participantes o aumento das habilidades biomotoras. Com isso houve uma melhora significativa no seu desempenho diário, além de redução do quadro de dores relatados pelos mesmos, aumento do entusiasmo e redução de quadros depressivos pela socialização e troca de boas energias no momento das aulas.

Os desafios realizados como forma de introduzir hábitos de vida saudáveis, também foram de fundamental importância, pois além de propor o determinado desafio sendo diário ou semanal, tinha 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 automático, sem saber quais os reais benefícios oferecidos pela prática.

O aquecimento na forma de jogos e brincadeiras realizados nas aulas são extremamente enriquecedores, descontraídos, agradáveis e motivadores aos participantes, que além de divertir, utilizamos das habilidades fundamentais no treino funcional incluídas nas aulas só que de forma lúdica, além de permitir que os mesmos melhorem seu entendimento de temas como: cooperação, trabalho em grupo, socialização, harmonia, amizade, dentre outros.

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 um dentro das suas características, possibilitando ao praticante melhor qualidade de vida.

ABSTRACT

This paper is an experience report, provided by a project entitled: Functional Garage. Having as main objective to present the classes and experiences in the application of Functional Training to a group, showing the importance of its application to obtain the improvement of quality of life. The scope of this project is the garage of a residence, located in the city of Campina Grande-PB, through a descriptive research we reported the routine of implementation and application of classes. As for the participating population, it consisted of 48 students divided into a maximum of 08 members per class. Most individuals are female and with a general age range between 20 and 73 years old, of which they performed varied functions in their daily lives. From the interventions it was possible to realize the importance of Functional Training as a means of improving the quality of life. With this, it was possible to conclude from the experience lived the importance of physical education in enabling an improvement in the quality of life of all who understand and seek for this practice, besides providing a reflection on the benefits of the introduction of functional training for the day. the day of the practitioners.

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

REFERÊNCIAS

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

Espaço de realização das aulas.



Momentos de Aquecimentos



Execução do Circuito Funcional



Alongamento Final

