



LUIZ OTAVIO PEREIRA

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL
EM UM GRUPO DE INDIVÍDUOS DE SINOP-MT**

**Sinop/MT
2018**

LUIZ OTAVIO PEREIRA

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL
EM UM GRUPO DE INDIVÍDUOS DE SINOP-MT.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Educação Física Bacharelado, da Faculdade de Sinop - FASIPE, como requisito para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Esp. Rafael Luiz B. Paulis

**Sinop/MT
2018**

LUIZ OTAVIO PEREIRA

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL
EM UM GRUPO DE INDIVÍDUOS DE SINOP-MT.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Educação Física - FASIPE, Faculdade de Sinop como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em XXXXXX

Esp. Rafael Luiz B. Paulis
Professor(a) Orientador(a)
Departamento de Educação Física –FASIPE

XXXXXXXXXX
Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de Educação Física –FASIPE

XXXXXXXXXX
Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de Educação Física – FASIPE

XXXXXXXXXX
Coordenador do Curso de Educação Física
FASIPE - Faculdade de Sinop

**Sinop/MT
2018**

DEDICATÓRIA

A todas as pessoas que em minha caminhada demonstraram paciência e carinho.

Em especial, àquelas que me incentivaram a seguir sempre em frente.

AGRADECIMENTO

- Agradeço a Deus por ter me fortalecido ao ponto de superar as dificuldades e também por toda saúde que me deu e que permitiu alcançar esta etapa tão importante da minha vida.
- A minha namorada Cristina Pereira Correia. Não tenho palavras para definir o quanto o teu amor e a tua presença foram importantes nessa caminhada, e o quanto a sua paciência e força fizeram com que eu conseguisse seguir em frente.
- Aos meus familiares em especial minha querida avó Odete Pereira e minha mãe Ednalva Souza Pereira e minha irmã Caroline Pereira Viera por ser quem são, e por serem responsável pelo que sou hoje e pelo apoio incondicional nas minhas escolhas.
- Aos meus amigos Wilderson Almeida, Adalcio de Oliveira pelas resenhas durante a produção do TCC.
- Ao meu sócio e grande amigo Cristiano Botura, por sempre me apoiar e me tratar como filho, a quem me espelho como pai e profissional.
- A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram e colaboraram para que este trabalho fosse realizado.

Muito obrigado!

EPÍGRAFE

*“É necessário sempre acreditar que o sonho é
possível
Que o céu é o limite e você, truta, é imbatível
Que o tempo ruim vai passar, é só uma fase
É o sofrimento alimenta mais a sua coragem
Que a sua família precisa de você
Lado a lado se ganhar pra te apoiar se perder
Falo do amor entre homem, filho e mulher
A única verdade universal que mantém a fé
Olho as crianças que é o futuro e a esperança
Que ainda não conhecem, não sentem o que é
ódio e ganância. ”*

Racionais mc's

PEREIRA, Luiz Otávio **motivação para a prática do treinamento funcional em um grupo de indivíduos de Sinop-MT**. 2018. 57 folhas. Monografia de Conclusão de Curso – FASIPE – Faculdade de Sinop.

RESUMO

O treinamento funcional caracteriza-se como uma metodologia de treinamento baseada na funcionalidade, que garante atividades com exercícios e movimentos considerados funcionais. Esta proposta é justificada pela ampla possibilidade de aplicação e “transferência” dos efeitos deste tipo de treinamento para as “atividades da vida diária” (AVD) e “atividades naturais”.

O objetivo principal desse trabalho é averiguar os motivos pelos quais um grupo de indivíduos de Sinop-MT buscam o treinamento funcional como uma prática de exercício físico.

A amostra foram vinte indivíduos sendo quinze femininos e cinco masculinos com idade entre 26 a 65 anos a qual treinavam entre quatro a cinco vezes por semana as sessões de treinos duravam em média quarenta e cinco minutos, no projeto medida certa. Neste estudo pude constar que diante dos objetivos traçados no início da pesquisa, sendo que todos foram alcançados de forma positiva, certamente o treinamento funcional promove bem estar físico e promove saúde aos indivíduos, oportunizando aos praticantes melhoras significativas fisicamente e psicologicamente, além de melhorar e desenvolver as funcionalidades do organismo preparando para as exigências diárias e rotinas de cada um.

Palavras chave: Benefícios. Funcional. Motivação. Treinamento.

PEREIRA, Luiz otávio de. **Motivation for the practice of functional training in a group of individuals in the Sinop-MT.** 2018. 55 sheets. Conclusion Course Monograph – FASIPE – Faculty of Sinop.

ABSTRACT

Functional training is characterized as a training methodology based on functionality, which guarantees activities with exercises and movements considered functional. This proposal is justified by the wide possibility of applying and "transferring" the effects of this type of training to "activities of daily living" (ADL) and "natural activities". The main objective of this study is to investigate the reasons why a group of Sinop-MT individuals seek functional training as a practice of physical exercise. The sample consisted of twenty individuals, fifteen female and five male, aged between 26 and 65 years old, who trained between four and five times a week. The training sessions lasted, in average, forty-five minutes, in the right measurement project. In this study, it could be stated that in view of the objectives set at the beginning of the research, all of which were positively achieved, functional training certainly promotes physical well-being and promotes health to individuals, providing practitioners with significant improvements physically and psychologically, develop the functionalities of the body by preparing for the daily requirements and routines of each.

Key words: Benefits. Functional Motivation. Training.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	11
2.1 Treinamento Funcional.....	11
2.2 Os males do sedentarismo.....	16
2.3 Reflexos do sedentarismo: Sobrepeso e obesidade	19
2.4 Fatores motivacionais para a prática do Treinamento Funcional.....	24
2.4.1 Prazer.....	26
2.4.2 Competitividade	26
2.4.3 Saúde	27
2.4.4 Estética	28
2.4.5 Benefícios da prática do Treinamento Funcional.....	29
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	33
3.1 Tipo de pesquisa	34
3.2 Abordagem de pesquisa	34
3.3 Instrumentos utilizados na pesquisa.....	35
3.4 Amostragem	35
3.5 Trajetória de pesquisa.....	35
3.6 Coleta de dados	36
4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS	37
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	48
REFERÊNCIAS	50
APÊNDICE	56

1. INTRODUÇÃO

As mudanças sociais e culturais da sociedade, tem repercutido diretamente na saúde dos indivíduos. As principais mudanças estão associadas ao aumento das comodidades, progressão da tecnologia e o comportamento alimentar, com isso um número cada vez maior de pessoas inativas e, conseqüentemente, o aumento do número de obesos e outras doenças crônicas não transmissíveis.

A busca pelo treinamento funcional como forma de combater os malefícios sedentarismo é uma alternativa encontrada para mudar as capacidades físicas, sendo que, esse aspecto da sociedade foi analisado levando em consideração os riscos do sedentarismo para a promoção da saúde e o desenvolvimento de doenças e a função do treinamento funcional na melhoria da saúde, aumento da expectativa de vida e qualidade dela.

Dentre os praticantes do treinamento funcional que apresentam o desafio de superar os males causados pela inatividade, é possível encontrar diferentes realidades que os levam as pessoas a procurarem o treinamento funcional para superar esse desafio e conquistar a tão sonhada qualidade de vida.

Visto as questões supracitadas procura-se evidenciar os motivos que levaram e a importância da prática adequada do treinamento funcional em um grupo de indivíduos e analisar os ganhos relacionados a saúde.

O presente estudo preocupou-se em demonstrar, em primeiro plano, o que é o treinamento funcional e como o mesmo desenvolve-se afim de demonstrar os males que não praticar regularmente a atividade tende a desencadear diversos problemas relacionados a saúde e bem-estar. Sob essa ótica a preocupação de todos com o aumento do número de obesos, pessoas com sobrepeso e outros males causados pela inatividade, levando em considerações os apontamentos sobre doenças crônicas não transmissíveis decorrentes desse

mal, e que atingem em números alarmantes adultos, jovens e idosos. Foram demonstrados também os principais motivos e fatores que levam o indivíduo a chegar a essas condições.

Para este estudo coloca-se a questão problematizadora, quais são os fatores motivacionais e benefícios da prática de treinamento funcional para um grupo de indivíduos de Sinop-Mt.

Foi tratado também a importância de se trabalhar em sociedade os malefícios causados pela inatividade física, sendo considerado então o sedentarismo o principal vilão quando o assunto é promoção da saúde.

Nesse estudo foram realizados através da metodologia aplicada, uma pesquisa de campo, de abordagem qualitativa composta de perguntas abertas, em um grupo de 20 praticantes de treinamento funcional na cidade de Sinop-MT.

O presente estudo busca averiguar através de questionários, e embasamento literário os motivos pelo qual um grupo de indivíduos de Sinop procuram o treinamento funcional.

Desta forma torna-se objetivo específico conceituar o que é o treinamento funcional; evidenciar os benefícios físicos, psicológico e sociais para o treinamento funcional; identificar os riscos do sedentarismo e da obesidade e sobrepeso; especificar quais são os fatores motivacionais para a prática do treinamento, verificar quais os benefícios os praticantes percebem em sua qualidade após iniciar a prática do treinamento funcional; e como e em quais condições é praticado, levando em consideração as condições de cada indivíduo, verificar os motivos que levam os praticantes a iniciarem modalidade; averiguando os benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática na promoção da saúde, conhecer através da literatura as características e as vantagens de se praticar o Treinamento Funcional, observar os praticantes, o que procuram com essa modalidade de treinamento, identificar claramente os benefícios proporcionados por sua prática regular, levando em conta o papel do educador físico no desenvolvimento dos treinos e conscientização dos ganhos e importância.

2. REVISÃO DE LITERATURA

A partir deste capítulo, passa-se a discorrer sobre a importância do Treinamento Funcional, destacando a origem histórica, esclarecer a função social desta atividade física tornando-o mais claro seu conceito e suas características fundamentais. Também foi objeto de estudo, indispensável para esta pesquisa, pontuar os males e os reflexos do sedentarismo ao qual possui como sintoma referencial o sobrepeso e obesidade. A revisão lateral se conclui através da demonstração dos fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional como prazer, competitividade e saúde.

2.1 Treinamento Funcional

De acordo com Monteiro e Evangelista (2010), o treinamento funcional originou-se na área da fisioterapia e reabilitação, pois utilizavam de exercícios que imitavam as práticas dos pacientes em casa ou no trabalho durante a terapia, possibilitando assim, um breve retorno à vida normal e às suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia. Explicam ainda que o treinamento funcional melhora no desempenho obtido nas tarefas funcionais e até nas esportivas.

Segundo Hilarino (2009), o treinamento funcional é desenvolvido por exercícios que utilizam o corpo de maneira global, o que difere da musculação e da ginástica que propõem de maneira segmentada.

Para Campos e Coraucci (2008), essencialmente o treinamento funcional baseia-se em busca de melhoria dos aspectos neurológicos, por meio de exercícios buscando desafiar os diversos componentes do sistema nervoso, estimulando a adaptação deste, o que resulta em melhorias nas tarefas diárias e nos movimentos esportivos. Considerando que o treinamento funcional resistido é uma boa forma de se melhorar o condicionamento físico e a saúde, priorizando o aprimoramento da capacidade funcional do corpo humano, respeitando a individualidade biológica e permitindo que o corpo humano seja estimulado, sendo que assim proporciona ganhos positivos de todas as qualidades do sistema musculoesquelético e seus sistemas independentes.

Para explicar um conceito mais técnico sobre o treinamento funcional, Clark (2001) expõe que os “movimentos funcionais se referem a movimentos integrados, multiplanares e que envolvem redução, estabilização e produção de força”. (CLARK, 2001, p. 21).

O treinamento funcional caracteriza-se como uma metodologia de treinamento baseada na funcionalidade, que garante atividades com exercícios e movimentos considerados funcionais. Esta proposta é justificada pela ampla possibilidade de aplicação e “transferência” dos efeitos deste tipo de treinamento para as “atividades da vida diária” (AVD) e “atividades naturais”.

Para Grigoletto, Brito e Heredia (2014, p. 715) a palavra “Funcional”:

O termo “funcional” pode ser entendido como: a) Referente à função ou ao desempenho desta; b) Concernente a funções orgânicas vitais ou à sua realização; c) Diz-se daquilo que é capaz de cumprir com eficiência seus fins utilitários; d) é utilizada também como adjetivo particular ou relativo às funções biológicas ou psíquicas. Ou seja, 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. Todos os treinamentos, sem exceção, devem ter por objetivo o desenvolvimento de alguma variável de funcionalidade. O treinamento da variável funcional não depende de nenhum tipo de equipamento e ou determinado tipo de exercício (no entanto, parece que somente recebem o mérito de ser “funcional” o treinamento que apresenta tais características).

O treinamento funcional é uma metodologia que está sendo muito usado por profissionais de educação física no que se diz respeito a ganho de condicionamento físico tanta no âmbito esportivo quando nos treinamentos para melhora da aptidão física e saúde, sobre este ponto, Monteiro e Evangelista, (2015, p. 15) ressaltam que:

Muito profissional de educação física tem aderido a essa metodologia, associado instabilidade na execução de exercícios físicos para conduzir o treinamento, seja eles voltados ao desempenho esportivo ou melhora da qualidade de vida. Entretanto, observa – se que ainda não está claro a todos profissionais da área o conceito de treinamento funcional, a quem ele se destina e quais são as reais vantagens em sua

aplicação, haja vista o pouco tempo em que essa metodologia tem sido utilizada e investigada pelos profissionais da área.

Em sua obra Campos e Coraucci (2008), defendem a ideia de que o treinamento funcional se baseia na orientação coerente e segura de exercícios que viabilizam a estimulação do corpo humano de um modo capaz de melhorar todas as qualidades do sistema musculoesquelético, como força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, lateralidade, resistência cardiorrespiratória e neuromuscular e também motivação buscando sempre a manutenção do centro de gravidade do corpo.

Gelatti (2009), relata ainda que quanto aos exercícios utilizados nas aulas, compete ao treinamento simular os movimentos cotidianos ou de alguma modalidade esportiva através de exercícios que melhoram os encaixes articulares. O autor ainda reflete que: “Todo movimento, realizado nesse treinamento, se origina do que é chamado de *core*, ou núcleo corporal, e consiste em recrutar os músculos abdominais, lombares e glúteos, trabalhando assim a propriocepção”. (GELATTI, 2009, p. 12).

De acordo com Monteiro e Evangelista (2010), o treinamento do core é exemplificado em quatro partes, sendo elas, estabilização neuromuscular, força de estabilização, força dinâmica e força de reação. Essas etapas devem ser tratadas progressivamente, não devendo ser desrespeitadas, para que o praticante possa desenvolver a sua capacidade neuromuscular afim de realizar com segurança todos os movimentos e garantindo também a sua eficácia, sendo que o foco não é trabalhar um só grupo muscular específico, e sim estimular padrões de movimentos como puxar, empurrar, agachar, recrutando mais unidades motoras.

O método utilizado neste tipo de treino focaliza o estímulo dos movimentos para o aprimoramento da performance em uma atividade específica, visando torna-lo mais inteligente. Apontam os autores Monteiro e Evangelista (2010 apud PRANDI, 2011, p. 8):

Os exercícios funcionais referem-se a movimentos que mobilizam mais de um segmento corporal ao mesmo tempo, e que envolvem diferentes ações musculares (excêntrica concêntrica e isométrica). As atividades funcionais ocorrem nos três planos anatômicos. Apesar dos movimentos parecerem predominantes em um plano específico, os outros dois planos precisam ser estabilizados dinamicamente para permitir uma boa eficiência neuromuscular.

No estudo metodológico realizado por D’ELIA, Rodrigo e D’ELIA, Leandro (2013), aponta-se que a atividade deve apresentar similaridade e equiparação entre os exercícios utilizados no treinamento físico funcional e os movimentos utilizados no cotidiano buscando a

estabilização e o desenvolvimento das capacidades locomotoras, de estabilidade, de manipulação, consciência de movimento ao mesmo tempo desenvolver a consciência corporal, a força, o equilíbrio, a resistência, a coordenação, a velocidade e a flexibilidade, sendo que o treinamento funcional desenvolve as habilidades de acordo a particularidade de cada uma delas.

Monteiro e Evangelista (2010) aponta que a metodologia do treinamento funcional também pode ser entendida como um conjunto de características como o desenvolvimento das capacidades bimotoras, padrões de movimentos comparável a reflexos para manutenção das postura, sustentação do centro de gravidade sobre sua base, compatibilidade com um programa motor generalizado com exercícios funcionais.

As seleções de exercícios, entretanto, devem respeitar um padrão de cadeia aberta e fechada e o isolamento para integração sendo assim para treinar a musculatura para desempenhar determinada atividade funcional. Isto vem ao encontro dos autores D'ELIA, Rodrigo e D'ELIA, Leandro, (2016, p. 3003) que apontam que:

Assim como os outros elementos do programa de treino, a progressão deve ser caracterizada de maneira individual com base no objetivo. Tornar um exercício mais complexo em relação à coordenação necessária para sua execução ou aumentar a instabilidade da base nem sempre levam à progressão desejada. A progressão deve estar sempre ligada ao indivíduo; o exercício é só uma parte desse contexto. O exercício, tratado de maneira isolada, não tem nenhum valor.

para Monteiro e Evangelista (2010), é necessário entender o público alvo que se deseja atingir com o treinamento para a definição de treinos, sessões, intensidade e cargas baseadas nos objetivos propostos, sendo essas pessoas observadas pelos autores com a seguinte divisão os iniciantes, indivíduos que possuem de 0 a 6 meses de experiência com a atividade funcional, onde se busca trabalhar a respiração e exercícios que sejam de fácil execução, devendo ser realizado 2 vezes por semana, os intermediários aqueles indivíduos com 6 meses há 2 anos de prática no treinamento, onde o objetivo é trabalhar a mobilidade, força e resistência, devendo ser praticado de 2 a 3 vezes por semana e aqueles que são considerados avançados, com mais de 2 anos de experiências, esses já devem ser submetidos a um número maior de exercícios, mantendo a prática de 3 a 5 vezes por semana.

O treinamento funcional quando aplicado em indivíduos sedentários deve ser antecedido de algumas etapas de treinamentos que correspondem a melhora da consciência postural e da cinestesia. Os autores Campos e Coraucci Neto (2004, p. 13) elucidam as seguintes etapas:

Na primeira etapa, que é preparação e a melhora, é necessário que o aluno sedentário desenvolva as qualidades físicas mais debilitadas ou aquelas que são mais exigidas no treinamento funcional, de forma lenta e progressiva. Assim é recomendada uma prática de exercícios convencionais com treinamento de força com máquinas, treinamento da resistência aeróbica com pouco estímulo para estabilização (caminhadas e corridas em vez de atividades que exijam maior estabilidade, como step ou jump) e exercícios físicos voltado a flexibilidade mais simples, como exercícios de alongamento estático, e não dinâmico. Além disso é nesse momento que o aluno deve diminuir os desequilíbrios musculares e desenvolver uma resistência maior nos músculos estabilizadores, pois assim os músculos estarão mais aptos ao controle neuromuscular das diferentes articulações que atuam nos exercícios funcionais.

Nesse sentido, compreende-se que a realização de testes é necessária e extrema importância, para avaliar a aptidão física. Os testes devem ser acompanhados de uma avaliação médica, diminuindo assim os riscos de lesões musculoesqueléticas, infarto agudo e broncoespasmos. Molina e Zanella (2005, p. 257) contribuem colocando que “são necessários testes de aptidão física, além de avaliação medica cuidadosa, para saber as reais condições do indivíduo. A atividade com intensidade e duração correta diminui os riscos de lesão e morte súbita”.

As aulas do treinamento tendem a sempre a se tornarem mais desafiadoras, buscando sempre a progressão e o aumento de variações durante as aulas.

Para D’ELIA, Rodrigo e D’ELIA, Leandro, (2016, p.16):

A tarefa pode progredir de várias formas, e quanto mais variações, mais ricos serão o aprendizado e os avanços do usuário. A sobrecarga pode ser estimulada com o uso de barra e anilha, halteres, kettlebell, saco de peso ou o próprio peso corporal. Enquanto os halteres trabalharão mais estabilidade e equilíbrio, o saco de peso exigirá mais do core. Juntar os pés diminuirá a base de suporte; trocar ou reduzir a referência visual – com a execução de olhos fechados, por exemplo – fará o aluno passar a contar exclusivamente com a propriocepção.

Importante também o acompanhamento do profissional durante as aulas, pois é esse o momento que permite realizar as devidas correções.

Sobre isso em sua obra D’ELIA, Rodrigo e D’ELIA, Leandro, (2016, p.16) dizem que:

Avaliar o usuário em movimento permitirá checar o alinhamento de seu corpo, dos ângulos de cabeça, do tronco, dos quadris e da base, além da flexão de joelhos e de tornozelos durante a execução do exercício. A observação garante mais clareza para efetuar mudanças e correções.

O programa de treinamento desenvolvido em cada aula aperfeiçoa-se com o intuito de desenvolver praticantes, que entendem os movimentos, afirmam D’ELIA, Rodrigo e

D'ELIA, Leandro, (2016, p. 273) “Os movimentos em si se tornam muito mais inteligentes, pelas razões que motivam a sua produção”. Isto vem ao encontro de D'Elia, Rodrigo e D'Elia, Leandro (2016, p. 274) que aponta que:

O desafio, a experimentação e, principalmente, a inovação, ao se criarem novas alternativas para tornar o processo de treino flexível, motiva e interessa, faz com que o nível de comprometimento seja elevado, sobretudo em médio e longo prazo.

Os exercícios do treinamento funcional são divididos em cadeia cinética aberta e fechada, ou seja, um conjunto de forças e sistemas que se conectam, para isso define D'Elia (2016, p. 81) “Cadeia cinética aberta (CCA): exercício ou padrão de movimento no qual o aspecto distal da extremidade não é fixo, ou termina livre no espaço e Cadeia cinética fechada (CCF): exercício ou padrão de movimento no qual o aspecto distal da extremidade é fixo.”.

Ainda para D'ELIA, Rodrigo e D'ELIA, Leandro, (2016, p. 80) o conjunto de exercícios da cadeia cinética fechadas, como agachamento, levantamento terra e power cleans, são os pilares do treinamento funcional. Para D'ELIA,

como agachamento, levantamento terra e power cleans, são pilares de um programa de Treinamento Funcional. Esses exercícios multiarticulares desenvolvem os maiores e mais potentes músculos do corpo, trazendo consigo similaridades neuromusculares e biomecânicas, com muitos movimentos esportivos, como pular e correr. Recentemente, exercícios em CCF começaram a ser usados na reabilitação de lesões de joelho, como as de ligamento cruzado anterior

O treinamento funcional, tem como objetivo manutenção e desenvolvimento da capacidade funcional do ser humano, independentemente da faixa etária e das condições de vida. Com isso, treinamento físico, tem-se que os exercícios do treinamento funcional, desde que bem planejados e orientados, desde que analisados as necessidades específicas de cada indivíduo, desenvolvem as capacidades físicas necessárias e indispensáveis para uma eficiente atividade diária e esportiva.

2.2 Os males do sedentarismo

O sedentarismo está diretamente ligado a imagem do indivíduo que não pratica qualquer tipo de atividade física, aquele “que não se movimenta muito, que anda e/ou se exercita pouco”, “está quase sempre sentado” (HOUAISS, 2009, p. 677), caracterizando assim a inatividade ou passividade física, que é um dos principais fatores a serem combatidos para a promoção da saúde.

Para Luchese e Castro (2003), deixando de praticar tarefas físicas, o corpo tende a perder parte de suas funções, estando então sujeito a uma série de mudanças em os seus sistemas, uma das consequências é o acúmulo de gordura, que se mostra prejudicial não apenas na parte estética, mas também é causa de dificuldades com a circulação de sangue, levando o indivíduo a sofrer também com dores musculares que são causadas pela pouca utilização de determinados músculos o que pode aumentar a probabilidade de lesões e desgastes.

Luchese e Castro (2003), destacam ainda em sua obra os malefícios do sedentarismo para o sistema cardiovascular e respiratório pois a diminuta estimulação dos órgãos, com o passar do tempo tendem a diminuir a sua eficácia, sendo que o sedentarismo também é fator preponderante quando fala-se em fragilidade imunológica aumentando assim a possibilidade de surgimento de diversas outras doenças e fragilidades.

Em um passado recente, a inatividade era privilégio de poucos, que podiam ostentar um estilo de vida ao qual não se exigia tanto a força e a movimentação do corpo. Nos panoramas atuais a realidade é outra, o sedentarismo tornou-se um problema de saúde pública causando o aumento do número de mortes por diversas causas. Não é de hoje que se estuda sobre os benefícios da atividade física como ferramenta para melhora na qualidade de vida e prevenção de doenças. Já dizia Hipócrates, (460 a.C – 377 a.C) que:

genericamente, todas as partes do corpo que tem função, se usadas com moderação e exercitadas no labor ao qual estão acostumadas, tornam-se em consequência, saudáveis, bem desenvolvidas, e envelhecem devagar: mas, se deixadas sem uso e ociosas, elas tornam-se expostas a doenças, defeituosas no crescimento, e envelhecem rapidamente.

Para Couto e Souza (2011) o estilo de vida dito como saudável está vinculada a um composto de hábitos e atitudes que expressam comportamentos socioculturais, representadas nos hábitos alimentares, no trabalho diário e seu gasto energético, atividades de lazer e outros hábitos, vinculados diretamente com o processo de adoecimento, ligados as doenças crônicas não transmissíveis. Incorporar as possíveis mudanças e ajudar os indivíduos a buscarem uma adaptação e melhorias de promoção a saúde e qualidade de vida é o principal desafio, não deixando que esses cuidados se tornem mais um fator de desgaste e estresse cotidiano. É necessário buscar nessas atitudes um equilíbrio.

Nos dias atuais a atuação para promoção não se dá somente pelo setor da saúde, cabendo então um trabalho intersetorial da sociedade e também do poder público (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2005).

O processo para capacitar indivíduos e comunidades para aumentar o controle sobre os determinantes da saúde e, assim, incrementar sua saúde [...], devendo para isso um indivíduo ou grupo ser capaz de identificar e realizar aspirações, satisfazer necessidades e mudar ou controlar o ambiente. (BRASIL, 2002, p. 19).

Falar criticamente sobre inatividade não é buscar a definição do corpo perfeito, pois o sedentarismo não está vinculado tão somente ao peso e a fita métrica e sim a importância de produzir benefícios à saúde, independente de condição física, idade ou sexo.

Saba (2003, p. 143) coloca que “um corpinho de passarela não é necessariamente saudável. Um pequeno excesso de peso também não indica necessariamente risco para a saúde. Em qualquer caso, a atividade física é necessária e benéfica: não importa a condição física, o sexo nem a idade.”.

Em comum acordo, muitos profissionais das áreas da saúde e dentro dessas à educação física, utilizam da prática regular de atividade física como principal ferramenta para promoção da saúde. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o indivíduo ativo regular é aquele que pratica alguma atividade física pelo menos três vezes por semana, em seu tempo livre, com duração mínima de 30 minutos. Já o sedentário é aquele que não faz atividade física ou esporte. (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2015).

Também Fraga (2006, p.38) ao analisar o sedentarismo na população, alude:

A bioestatística contemporânea procura não deixar dúvidas sobre o poder de corrosão do sedentarismo: quase dois milhões de mortes por ano em todo o mundo; em torno de 10% e 16% dos casos de câncer de mama, cólon e diabetes, 22% dos casos de doença cardíaca isquêmica no Brasil, 54% do risco de mortes por enfarto, 50% derrame e 37% câncer. Uma pequena parcela da “epidemia de números” que vem fomentando a “pedagogia do terror” que permeia as políticas de promoção da saúde, de um modo geral, e da atividade física, de um modo específica.

O avanço das tecnologias e a oportunidade de obter acesso ao mundo com apenas um tocar de tela coloca a população em uma zona de conforto, comodismo, gerando assim um número ainda maior de pessoas inativas, que fazem dos seus horários livres momentos de descontração, em frente à TV, utilizando celulares e tablets. Comumente vemos a inversão de movimentos habituais do cotidiano em favor da inatividade, o caminhar, correr e carregar são substituídos por controles remotos que facilitam as tarefas sem exigir qualquer gasto de energia ou calórico. (SABA, 2003).

Saba (2003, p.140), complementa que:

No Brasil, 70% da população é absolutamente sedentária. Os outros 30% dos brasileiros dividem-se entre os que efetivamente realizam algum programa de atividade física com o intuito de otimizar suas capacidades físicas, e aqueles que estão repetidamente entrando e saindo dos mais variados tipos de programa de exercício físico, sem apresentar nenhum resultado concreto.

Algumas atitudes são imprescindíveis para o combate ao sedentarismo e a promoção da saúde, tais como a criação e utilização de espaços coletivos que viabilizem o acesso seguro a prática regular de atividades físicas, o investimento em planejamento dos espaços urbanos, com espaços destinados a recreação, vias para circulação com bicicletas e condições para instalação de parques com aparelhos de ginástica, públicos. Sobre este ponto, Couto e Sousa (2011, p. 24) ressaltam que:

O sedentarismo é ainda mais preocupante em regiões com crescente processo de urbanização, especulação imobiliária, redução de espaços públicos, excesso de veículos motorizados e crescimento da violência, o que tem determinado intensas restrições às atividades físicas. As atividades passaram a ser ambientes limitados.

Determinados investimentos precisam de um cuidado especial, levando em consideração a realidade do local a ser implantado. É notável que o Estado se mostre cada vez mais preocupado com o número de pessoas sedentárias, porém ainda se encontra muito longe de ratificar esse mal da saúde pública, sendo que para se chegar a resultados realmente efetivos é necessárias medidas eficientes e resolutivas. Sendo assim, as ações de combate a inatividade que efetivamente fazem a diferença devem ser dotadas de iniciativas que englobem o indivíduo e também a coletividade e os diversos ambientes, espaços compreendidos no seu cotidiano.

2.3 Reflexos do sedentarismo: Sobrepeso e obesidade

A obesidade é considerada atualmente uma doença pela medicina, para (ZAMAI, DE MORAIS, 2008) fisiologicamente, a obesidade é uma condição corporal caracterizada pelo excesso de tecido adiposo no organismo. Tratando-se de uma doença resultante de um desequilíbrio nutricional desencadeado por um balanço energético positivo, ou seja, o indivíduo ingere mais energia do que é capaz de gastar.

Facilmente identificada, se enquadra no perfil das doenças epidêmicas, esse quadro é proporcionado por diversos agentes incluindo alimentação, genética, cotidiano entre outras.

Varella (2009, p.7) explica que:

nos dias atuais a obesidade se encaixa perfeitamente no conceito de doença epidêmica, sendo essa um reflexo de um estilo de vida considerado inadequado. O

desenvolvimento de tal doença se dá devido ao sobrepeso, fatores genéticos, hábitos alimentares inadequados, uso excessivo de álcool, fatores psicológicos e a inatividade física.

A preocupação e o debate acerca da obesidade vão muito além dos fins estéticos por estar fora dos padrões impostas pela sociedade nos levando a acreditar que o corpo obeso é esteticamente indesejável.

A respeito desse assunto Almeida (2005, p.30) expõe:

O corpo obeso no mundo capital fica à mercê das imposições da indústria cultural e assim, se por um lado este corpo é um produto esteticamente indesejado pelo fato de não corresponder ao padrão estético imposto pela sociedade, do outro é um corpo consumista seja de tratamentos-estéticos, medicamentoso, dietoterápico ou até mesmo de alimentos.

Muito se discute sobre os fatores causadores da obesidade, em se tratando de um problema que demanda ações coletivas de promoção a saúde, visto que o sobrepeso é fator de risco para uma série de doenças atingindo de forma direta o sistema circulatório, respiratório, digestório e demais complicações metabólicas. Sendo que a redução do número de indivíduos com sobre peso reduzirá significativamente a mortalidade pelas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). (OLIVEIRA *et. al.* 2017).

Ainda de acordo com Oliveira *et. al.* (2017, s/p):

A redução da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) demanda um grandioso esforço e exige uma ação política global, trabalho designado pela Organização Mundial da Saúde, que vem gerando resultados com a redução de 2% ao ano, este trabalho vem sendo realizado com intervenções populacionais que identificam através dos fatores risco as DCNT, cabe então aos profissionais da saúde requerer aos governos que viabilizem a promoção da saúde, da boa alimentação, eliminação do tabaco e garantir acesso as atividades físicas regulares. Essas iniciativas têm contribuído para essa redução de 2% ao ano.

Para Woiski (1995) entre os fatores preponderantes ao desenvolvimento, instalação e progressão da obesidade, identifica-se fatores como os genéticos, ambientais, psicológicos e metabólicos. Sobre os fatores genéticos e ambientais os dois fatores atuam de maneiras diferentes em relação ao indivíduo obeso. Os fatores genéticos estão ligados aos genes aquilo que trazemos de nossos anteriores. Já os fatores ambientais com o ambiente em que estão envolvidos, ou seja, são os fatores externos.

Em sua obra Rodrigues e Silva (2008) defende a ideia de que, o excesso de gordura corporal é determinado por uma herança cultural e genética, considerando que 25% das

causas de obesidade são relacionados aos fatores genéticos, 30% aos culturais e 45% a outros fatores ambientais não transmissíveis. Ainda se tratando de causas da obesidade, caracterizam-se como causas ambientais da obesidade a inatividade física, sedentarismo, a alimentação rica em gordura e o estresse crônico. Sendo que tem um número de pessoas que sofrem pela obesidade por transtornos endócrinos, mas os referidos transtornos são responsáveis por uma porcentagem menor de obesos.

Para Halpern (1984, p. 25):

existe, sem dúvida nenhuma, uma predisposição genética para a obesidade; é sabido que os filhos de pai e mãe obesos têm, no mínimo, 70% de chance de se tornarem obesos, enquanto filhos de pais magros, 15%. Esta preponderância familiar da obesidade pode, eventualmente, ser atribuída a hábitos da casa que possam levar ao excesso de peso.

De acordo com MONTEIRO (2015), a pessoa com sobrepeso e obesa têm maior propensão a desenvolver problemas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, embolia pulmonar entre outras relacionadas as conhecidas doenças *hipocinéticas*¹.

Segundo Anjos (2016, p. 29), estima-se que:

o Brasil gaste 1,5 bilhões de reais por ano com internações hospitalares, consultas médicas e remédios para tratamento do excesso de massa corporal e doenças associadas (600 milhões vem do sistema único de saúde – SUS – o equivalente a 12 do orçamento do governo gasto com todas as outras doenças).

Alguns fatores podem ser analisados como indicadores de obesidade, a realização o de inquéritos sobre a vida alimentar do indivíduo, análise de seus dados antropométricos e pressão arterial, e cálculo do IMC (Índice de massa corporal). “O IMC consiste na divisão aritmética do peso, em kg, pela altura, em metros elevada ao quadrado. Definem-se como sobrepeso aquelas pessoas com IMC entre 25 e 29,9 kg/ m², e obesidade, com valores acima 30 kg/ m².”. (BOTICCINI, 2005, p. 211).

Boticcini (2005, p. 211) expõe que “atualmente a obesidade é um problema endêmico mundial que vem tomando proporções cada vez maiores, atingindo todos os países e com impacto econômico cada vez mais significativo. ”.

Nesse contexto, os órgãos governamentais de saúde e toda a sociedade permanecem em estado de alerta, pois nos dias atuais a obesidade já é considerada um problema tão grave quanto a desnutrição. Anjos (2006, p.2) aponta que:

¹ **Hipocinéticas:** Termo usado para definir a inexistência de exercícios regulares.

O panorama da obesidade estampa um alerta para os órgãos governamentais de saúde e também para a sociedade em geral. Ao mesmo tempo, que o Brasil conseguiu superar a fome vem aumentando em números alarmantes os indivíduos com sobrepeso e essa situação gera impactos importantes na estrutura de saúde do país. A organização mundial da saúde (OMS) passou a considerar a obesidade como um programa de saúde pública tão preocupante quanto à desnutrição. A OMS estima que mais de 1 bilhão de adultos em todo o mundo sofram com o problema da obesidade, e deste pelo menos 300 milhões apresentem repercussões clínicas dessa condição. Essa prevalência é alarmante e vem crescendo num ritmo acelerado em todo mundo. Com base nesses dados, a OMS desenvolveu e aprovou a estratégia global sobre dieta, atividade física e saúde, reconhecendo que as doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por aproximadamente 60% das mortes no mundo e que, desse total, aproximadamente 66% ocorrem em países em desenvolvimento, quadro causado pelas tendências demográficas e modificações do estilo de vida.

Vale salientar a diferença entre excesso de peso e obesidade. Para falar em obesidade o peso corporal deve exceder a alguns limites e se tratando de excesso de peso temos que somente a quantidade de peso condicionada ao indivíduo está excedida, existindo então indivíduos que são considerados como pesados porém não são gordos, esse possuem um desenvolvimento maior de massa magra, músculos e estrutura óssea, não havendo o conhecido excesso de gordura não caracterizando então nenhum problema que prejudique a saúde em contrapartida indivíduos com menor peso corporal possuir uma certa quantidade de gordura que comprometem o estado de saúde devido à deficiência muscular e óssea (GUEDES & GUEDES, 1995).

Isto vem ao encontro do autor Sisvan (2002 p.147) que relata que:

No Brasil os apontamentos sobre a prevenção e controle da obesidade estão se iniciando. Na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), a obesidade é tomada como fator de controle prioritário; como resultado desta foi publicado pelo Ministério da Saúde, o Plano Nacional para promoção da Alimentação Adequada e Peso Saudável, uma maneira de incentivar a melhoria dos hábitos de vida e alimentar.

A procura de explicações para o aumento acelerado da obesidade tem destacado para modernização das sociedades, a qual tem provocado uma oferta maior de alimentos industrializados associado à mecanização e à automação das atividades. O modo de viver foi alterado pela economia do gasto energético no trabalho e nas atividades de vida diária, os hábitos e facilidades do dia a dia associados ao uso da tecnologia, são indícios de que as pessoas tendem a utilizar cada vez uma quantidade menor de movimentos para executar as suas funções, como descreve o autor Sagres (2009, p. 18):

alia-se um modo de vida que estimula o conforto do corpo, o qual pela prática mínima de movimentos. Como exemplos de tecnologias que favorecem tal modo de

vida, temos os diferentes veículos de transporte humano, os elevadores, as escadas rolantes, os aparelhos domésticos até mesmo o controle remoto. Ao mesmo tempo que nos trazem comodidade a vida diária, elas nos pré-dispõem a inatividade física.

Segundo Cossenza e Carvalho (1997) controlar peso corporal relaciona a combinação de dieta e atividade física, sendo assim o indivíduo que não pratica atividade física com regularidade deve comer menos, sendo que aquele que tem em sua rotina a atividade física pode ingerir uma quantidade maior de alimentos.

A realização de avaliações auxilia para o diagnóstico e elaboração de atividades que visem a prevenção de doenças, contribuindo para que haja um controle efetivo e um balanceamento entre alimentação e a prática de atividades físicas. (CASTRO; FRANCESCHINI; PELÚZIO, 2004).

O indivíduo obeso geralmente apresenta dificuldades, limitações em realizar as atividades cotidianas como caminhar, subir uma escadaria ou até mesmo agachar. Essas limitações levam a uma luta constante contra a balança, e, a busca pelo peso ideal está associada também a ideia de bem-estar social, ou seja, o indivíduo e a sociedade, família e ambiente de trabalho, além de existir entre os mesmos, um sentimento de discriminação e preconceito no meio no qual convive, isso acaba por ocorrer, visto que a sociedade não compreende o excesso de peso como doença crônica e suas consequências médicas (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012), apesar da criação de leis pelas quais se pretende evitar o preconceito em relação à aparência, os mesmos ainda sofrem com essas práticas habituais e desagradáveis que podem gerar consequências graves na vida do indivíduo.

Ao buscar o emagrecimento o indivíduo que antes sofria com a obesidade, enfrenta um novo desafio conhecido como manutenção do peso e a continuidade da prática da atividade física, pois com o emagrecimento ocorre a diminuição no tamanho das células de gorduras, porém as mesmas permanecem em mesmo número, ou seja facilitando então que o indivíduo volte ao peso anterior caso não objetivamente mantenha os novos hábitos. (NAHÁS, 1999).

O aumento no número de pessoas com obesidade ao longo dos séculos tende a crescer paralelas a diminuição da prática de atividade física e a prevalência do sedentarismo. É importante que a prática de atividade física regular seja incentivada ainda na infância para que se desenvolva uma habitualidade que se preservará ao longo da vida adulta, como uma prática que alavanca a mudança no estilo de vida na idade adulta proporcionando a

possibilidade de balancear os níveis de gasto energético e consumo energético. (PEREIRA; FRANCISCHI; LANCHÁ-JUNIOR, 2003).

2.4 Fatores motivacionais para a prática do Treinamento Funcional

Os autores Balbinotti e Capozzoli (2008 *apud* Ryan; DECI, 2000), defendem a ideia de que a há motivação para as diversas práticas de atividades físicas, bem como para a do treinamento funcional, podem variar de acordo com a orientação intrínseca ou extrínseca aos participantes; o momento, antes e durante as atividades físicas, de acordo com as necessidades e vontades dos praticantes em saber, realizar e obter experiência, premiações materiais, críticas sociais ou até mesmo orientações médicas.

Em outro modelo, Balbinotti e Capozzoli, p. 64 (*apud* RYAN; DECI, 2000) apresentam que:

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (...) a motivação extrínseca ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Entretanto, estes motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de autonomia, criando, basicamente, três categorias desta motivação: a) aquela de regulação externa: quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas como críticas sociais (...). b) aquela de regulação interiorizada: quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito (...). c) aquela de regulação identificada: quando um sujeito realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante.

Contudo, compreende-se a partir da citação a cima, que os indivíduos podem ser intrinsecamente motivados, ou seja, podem procurar a atividade por livre vontade em busca de satisfação e prazer, esse tipo de motivo geralmente está vinculado ao bem-estar, sendo fomentados pelo anseio de conhecimento e aprofundamento, tem ainda por característica a pessoa que busca experiências.

De acordo com Guimarães et al (2002) e Ryan e Deci (2000) um indivíduo pode também ser motivado extrinsecamente, neste caso a atividade é desenvolvida por algo não

relacionado a vontade do próprio indivíduo, esse fator pode influenciar a prática da atividade de várias maneiras, levando em conta as críticas sociais, as críticas interiorizadas que embora considerada uma motivação extrinsecamente as críticas internas geram a necessidade de satisfazer algo externo, e também a necessidade da realização que por mais que o indivíduo não queira ele se vê na obrigação de realizar.

Um exemplo disso, são: as atividades que antecipam as práticas esportivas mais intensas, tão necessárias para evitarem contusão graves, são os alongamentos que os atletas obrigatoriamente tenham que fazer. Conforme apontam Rayan e Deci ficam claros (2000) os fatores que motivam a prática, podendo para isso analisar basicamente os comportamentos de cada indivíduo.

Segundo Guimarães *et al* (2002) os praticantes motivados intrinsecamente, apresentam maior facilidade em aprender e os conteúdos, apresentam também maior frequência e assiduidade nas atividades, sentindo-se mais confiantes e satisfeitos ao realizarem tal atividade. Já os motivados extrinsecamente procuram o reconhecimento de algo externo, o que os movimenta são as recompensas materiais ou sociais, a atividade para essa deixa de ser prazerosa em si.

Ainda sobre os fatores motivacionais que levam o indivíduo participante e a aderir o treinamento funcional em suas atividades, Saba (2003, p.71) diz que a motivação “pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico.”. Dessa forma caberá ao profissional de educação física identificar os motivos e atuar para auxiliar o praticante que adere ao treinamento em resultados e benéficos com uma rotina de treino.

Sobre este assunto D’ELIA, Luciano (2013 p.6) expõe que:

A rotina de treinos não deve ser encarada como um remédio amargo, tomado a contragosto por uma semana. É preciso que cada sessão contenha novos estímulos, lúdicos, criativos e oportunidades de aprendizado que garantam a motivação do cliente a longo prazo, independentemente da sua idade.

É necessário que se faça uma análise da vida do praticante, sendo que a atividade dever ser estimulada desde a infância, sugerindo que a prática de uma atividade física em si tem seu início de incentivo nas escolas, como descreve Palma (2000), e já em fase mais adulta, a mídia se torna um grande incentivador, para Figueira (2000) a mídia é fator preponderante do incentivo a prática cultuando o corpo atlético.

Alguns fatores de acordo com Figueira (2000) são relevantes para os praticantes, o que pode levá-los a um estilo de vida associado à prática de treinamentos e conseqüentemente acarretar na melhoria da saúde, autoestima, socialização e disposição para os afazeres diários.

Os fatores são elencando-os como:

2.4.1 Prazer

O prazer pode ser compreendido de uma forma complexa ou subjetiva como a busca pela satisfação, ao qual, no seu sentido literal expressa o significado e sensação agradável que a prática esportiva pode desempenhar na vida de uma pessoa, essa satisfação poderá vir de forma variada ao aderir práticas esportivas ou treinamentos físicos. (ROCHA, 2012).

O prazer proporcionado pelas atividades físicas para Saba (2003) é que garantem a manutenção da prática, o que melhor viabiliza a obtenção dos benefícios físicos e psicológicos, sendo assim quando a atividade física se torna habilidades ou performance corporal como movimentos, golpes, posições e danças também podem gerar prazer aos indivíduos.

Ao responder bem a uma necessidade, corresponder de forma harmoniosa a exercício harmonioso das atividades vitais liberam hormônios prazerosos, pois considera-se considerado um momento de alegria, contentamento de estar desenvolvendo uma prática, júbilo de desempenhar bem uma boa, satisfação, como busca de satisfação depende do estilo de vida crença e cultura, fica complexo afirmar o que dá realmente prazer em cada indivíduo praticante, por hora podemos afirmar que eles podem representar uma distração dos fatores que provocam o estresse do dia a dia, servindo como mecanismo de manutenção da saúde psicossocial. (SABA, 2003; ROCHA, 2012)

2.4.2 Competitividade

Uma pessoa que busca desenvolver-se no meio social, almejando status tem natureza a competitividade, o ser humano tem por natureza a competitividade segundo Rocha (2012) “a busca pelos benefícios e desenvolvimento de habilidades motoras gerais e também específicas estimulam a competitividade”, portanto, deve-se relacionar as atividade ao desenvolvimento pessoal de uma forma construtiva em esta competitividade seda lugar a cooperação e proporcione aos indivíduos participantes, uma competição com sí mesmos superando suas dificuldades físicas e se aperfeiçoando corporalmente e que se mantenha o equilíbrio entre a competição e a cooperação, desta forma os treinamentos possam desenvolver-se em harmonia,

pois se estimulada positivamente a rivalidade, se torna recreativa e a atividade em si mais importante do que realmente do que sentir-se superior ao demais.

O treinamento é um esforço focado no sentido de vencer desafios de uma forma geral, pois na vida dos indivíduos sempre são apresentadas situações em que se encontram cujo a finalidade de superação deve ser buscada para que possam atingir seus objetivos, sejam subjetivos ou sociais.

2.4.3 Saúde

De acordo com Guedes (1995, p. 35) há uma direta ligação entre a busca pelo treinamento funcional e a promoção da qualidade a saúde, o autor aponta que “dentre os benefícios de praticar atividade física como além de retardar o envelhecimento e prevenir o aparecimento de doenças crônicas degenerativas”, o que resulta no sedentarismo e é, atualmente, o que tem gerado muitas despesas com saúde pública, ainda pode se afirmar de acordo com Guedes (1995) que a inatividade é a principal fonte influenciadora desses males a saúde.

Quando o fator motivacional do ser humano são os benefícios para a saúde, deve-se levar em consideração o comportamento de cada indivíduo para o surgimento dos benefícios relacionados a saúde como, desvios posturais, cardiopatias, doenças musculares, estresse, depressão entre outras. (SANTOS; KNIJNIK, 2009).

O desafio de manter motivado, o aluno que procura a atividade por motivos de saúde, é grande ao passo que a maioria dos profissionais utilizam desafios para auxiliar o praticante, explicam D’ELIA, Rodrigo e D’ELIA, Leandro, (2016, p.128):

Há duas situações comuns entre os alunos de Treinamento Funcional: ao passo que os atletas profissionais e amadores buscam otimizar a performance, a maioria dos indivíduos pensa em perder peso e gordura corporal, ganhar massa muscular ou melhorar a saúde. A melhor forma de lidar com os praticantes do segundo tipo é, justamente, inserindo desafios diários ao treino.

Benéfica e eficaz para a manutenção da saúde o treinamento funcional é de suma importância, como destaca em sua obra Oliveira (2011) para que seja restabelecido os equilíbrios biológicos, psicológicos e sociais fatores esse que diariamente são destruídos pelo estilo de vida moderno.

2.4.4 Estética

Atingir um ideal do corpo ideal, tem levado muitas pessoas a procurar o treinamento funcional como forma de atividade física, segundo Tilmann (2016) o padrão de corpo e o incentivo para prática de atividade física e boa alimentação é fomentado principalmente pela mídia que é a principal influenciadora, sendo que os praticantes se tornam mais vaidosos e melhoram a sua autoestima, sentindo-se mais estimulados a se manter na atividade.

De acordo com Damasceno *et al* (2005) o estímulo da atividade é diferente de acordo com o gênero do indivíduo, sendo que os homens tendem a se adequar ao corpo mais voluptuoso e forte com menor percentual de gordura já a mulher o corpo mais magro e menos volumoso.

Sobre o conceito de estética no treinamento funcional, definido por D'ELIA, Rodrigo e D'ELIA, Leandro, (2016) como “conceito de design” deve estar sempre conectado com os resultados de sua função.

D'ELIA, Rodrigo e D'ELIA, Leandro, (2016, p.128) argumentam que:

Com base na experiência na área de produção de equipamentos de Treinamento Funcional, percebe-se que o desenvolvimento de um treino eficaz e bem-acabado é bastante similar ao de um produto, e sua qualidade passa, obrigatoriamente, por este conceito de design. No Treinamento Funcional, não é diferente: o resultado estético precisa estar 100% conectado com os resultados de sua função, como agilidade e força, resistência e equilíbrio.

As melhorias no aspecto autoestima estão relacionadas as mudanças perceptíveis no condicionamento físico, sendo assim a auto estima também produz fortes impactos sobre a forma com que agimos fisicamente. (SANTOS; KNIJNIK, 2009).

Visto isso é importante mostrar que por se tratar de uma atividade geralmente realizada em grupo o treinamento, voltado a prática de atividade física tem se tornado uma maneira de viabilizar a melhor socialização dos indivíduos, considerando que é um meio de convivência humana. (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Os fatores motivacionais podem serem englobados na qualidade da aula que os profissionais de educação física desenvolvem, através da metodologia escolhida por ele, apontamos a metodologia de D'ELIA, Rodrigo e D'ELIA, Leandro, (2013), como uma forma de melhor organizar os treinamento em sequencias como Transferência de Treinamento, Estabilização, Desenvolvimento dos padrões de movimentos primários, Desenvolvimento dos fundamentos de movimentos básicos, Desenvolvimento da consciência corporal, Desenvolvimento das habilidades biomotoras fundamentais, Aprimoramento da postura etc.

Para Santos; Knijnik, (2009) e D'Elia, Rodrigo e D'Elia, Leandro (2016) o profissional de Educação Física responsável pelo planejamento da aula deve selecionar quais sequencias de treinamentos deve optar para melhor satisfazer os interesses de seus participantes garantindo assim a qualidade das aulas bem como os fatores motivacionais. Além disso o profissional deve variar as sequencias das atividades e adequar as evoluções dos participantes e adaptar as características físicas dos participantes.

Os treinamentos funcionais tratam-se na maioria dos casos garantir uma melhor qualidade de vida, libertando seus participantes de uma sedentarismo e obesidade, portanto são baseados no peso do próprio corpo, articulações e atividades diárias, dessa forma oferecem a possibilidade de serem praticados em diversos espaços, tanto em cômodos, academias e espaços públicos. (D'ELIA, Rodrigo; D'ELIA, Leandro, 2016).

Esta prática coletiva, ou seja desenvolvidos em grupos, chama a atenção da sociedade, desta forma envolvem demais pessoas que se sentirem interessadas desta forma o profissional que promove a atividade tem por motivo de estimular o grupo desenvolver uma atividade agradável proporcionando momentos prazerosos, ao qual pode relaciona-los com a música que estimulam a prática esportiva através dos diversos ritmos disponíveis nas músicas, também pode agregar na atividades alguns movimentos de danças tornando a aula animada e dinâmica. (DAMASCENO, *et al*, 2005; D'ELIA, Rodrigo; D'ELIA, Leandro, 2016).

Contudo, o profissional deve sempre está aprimorando sua metodologia, recurso afim de proporcionar ao seu aluno o melhor convívio social seja aprimorando o entrosamento entre eles e permitindo a inserção de senão toda facetarias de idade diferente gêneros de pessoas. Para Oliveira (2011) tais conhecimento uma vez adquiridos proporcionam uma melhor qualidade de vida para as pessoas envolvidas no processo de treinamento funcional.

2.4.5 Benefícios da prática do Treinamento Funcional

Para os indivíduos que buscam e pretendem manter um bom condicionamento físico com o intuito de melhorar o desempenho, praticando uma atividade física, de acordo com Monteiro (2015, p. 26):

O treinamento funcional tem muito a contribuir, pois, a tarefa específica sempre é realizada visando à melhora das as habilidades esportivas. Entretanto, quando se fala de condicionamento físico de adulto não atletas, considera-se sempre treinar os componentes de aptidão físicas relacionado à saúde, como resistência aeróbica, anaeróbica, força e flexibilidade, afinal o objetivo fundamental do treinamento é melhorar as condições de saúde de seus praticantes, e não algum desempenho específico.

Por muito tempo a atividade física foi vista no Brasil como treinamento para atletas de alto nível, mas com o passar dos anos a atividade física toma um rumo diferente, sendo exploradas de diversas maneiras. Os treinamentos passam a ter diferentes finalidades, chamando a atenção principalmente com a execução de treinamentos aeróbicos, uma atividade amplamente difundida, o treinamento funcional nos dias atuais é procurado com a finalidade de manutenção da vida, perda de peso, fins estéticos, promoção da saúde, e, pode-se destacar a melhora das funcionalidades do corpo treinando-o para realização de atividades diárias, tais como andar, agachar, correr, empurrar e outras. Os autores D'ELIA, Rodrigo e D'ELIA, Leandro, (2016. p.16), apontam que:

Seus benefícios estão na melhoria da mobilidade de quadris e de tornozelos, e na geração de estabilidade por meio do core e da base de suporte, os pés. O afundo envolve o corpo de forma integral, fazendo que se ajuste em relação à produção de movimento em afastamento anteroposterior. Com poucos exercícios, consegue combinar estímulos de ganho de mobilidade e flexibilidade com força.

Além destes citados acima, existe o apelo estético que faz parte dos anseios relacionados à sua prática, e que muitas vezes, por mais que seja o principal motivo que o levou a atividade, acaba contribuindo paralelamente para a saúde. Conforme Costa (2004), avaliar os benefícios de uma atividade vai além dos resultados estéticos, devendo levar em consideração suas funções na diminuição do estresse, no aumento do convívio social, combate o sedentarismo, entre outras patologias.

Atividades coletivas de uma forma geral facilitam o convívio social devido a interação que existem, (DAMASCENO, et al, 2005). Ao aproximar-se de pessoas em atividades em comum, facilita a interação, já que a prática depende da interação entre os alunos pois a medida em que se decide fazer atividades a cooperação surge a medida surgem as dificuldades e a necessidades de se realizarem-se, portanto melhora no convívio social, uma vez que evidencia a necessita de contato e interação entre os seus praticantes. (D'ELIA, Rodrigo e D'ELIA, Leandro, 2016). Compreende-se que até mesmo em treinamentos individuais como caminhadas pode ser praticado em grupos uma vez que atividades como essas e outras tornam-se hábitos sociais proporcionando oportunidades de seus praticantes construir novas amizades.

CONFED (2010) relata que é comum identificar médicos indicando aos pacientes a prática regular de exercícios físicos, sempre com ressalvas, pois tais atividades devem ser desenvolvidas com apoio de profissionais competentes capacitados aptos e interessado a desenvolver um bom acompanhamento e que preferencialmente tenha registro pelo conselho

regional de Educação Física, pois uma prática de exercícios físicos diários a vida melhora completamente.

Acredita-se que atividade física melhora significativamente a autoestima de uma pessoa, principalmente as com sobrepeso e obesidade, e que consiga devolver prazer em fazer os afazeres do dia a dia, como organizar a casa, as atividades no trabalho, entre outros. Na relação para com os benefícios da atividade física em geral, defende-se a ideia de acordo com Vinhal *et. al.* (2002, p.38) que:

a atividade física deva-se incorporada ao dia-a-dia do homem moderno tal como, guardadas as devidas proporções, fazia parte do cotidiano do homem pré-histórico. A simples busca de um corpo com formas perfeitas – obsessão mundial – deve ser substituída pelo combate ao desânimo, à depressão, ao estresse, à obesidade, à hipertensão, à arteriosclerose, ao diabetes, as altas taxas de colesterol. Em resumo, pela busca do bem-estar, melhoria da saúde e pelo prazer.

De acordo Molina e Zanella, (2005, p. 255), “o treinamento aeróbico tem efeitos benéficos sobre a composição corpórea e a capacidade aeróbica”. Nesse contexto, o treinamento funcional tem grande importância associando-o a uma dieta hipocalórica para redução do peso corpóreo, sendo que os indivíduos que optam pela perda de peso através da atividade física apresentam diminuição significativa do excesso de tecido adiposo.

A perda de peso corpóreo, dentre outros possíveis objetivos ou benefícios do treinamento funcional, estará definitivamente associada à periodicidade, intensidade e duração da atividade física, devendo-se sempre levar em consideração as limitações físicas e clínicas de cada indivíduo, ou seja, não ultrapassar os limites reais. Segundo Monteiro (2015, p. 73) “a periodização compreende a divisão da temporada de treinamento, com períodos particulares de tempo, contendo objetivos e conteúdos bem-determinados”.

O treinamento funcional exige que o corpo mantenha o controle neural e a estabilidade articular sendo assim o profissional da educação física assume o papel de perceber qual será a melhor forma e quais serão os melhores exercícios para aplicar para cada indivíduo sendo ele iniciante ou avançado

O treinamento funcional procura levar seus praticantes um melhor equilíbrio muscular e a uma melhor estabilidade articular. Esses benefícios podem ser alcançados por meio de um treinamento que enfatize a capacidade natural do corpo de mover-se nos três planos anatômica. Essa é uma característica muito comum aos exercícios funcionais que procuram imitar situações reais do cotidiano e, portanto, movimentos que ocorrem em múltiplos planos, e não somente em um, como a maioria dos movimentos realizados com máquinas de musculação. Desta forma o treinamento funcional pode ser criado e modificado, de acordo com os planos de movimento. (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2015, p. 35).

A procura pela realização de exercícios físicos, pelos indivíduos, se explica pelo abandono de um estilo de vida sedentário para dar início a um programa de treino com objetivos para a vida. A prática de atividade física combinada com bons hábitos alimentares é fator determinante para redução do peso corporal, entre outros benefícios como preservação de massa magra e diminuição de gordura visceral (MATSUDO, 1999).

De acordo com o CONFEF (2010, p. 23) é de suma importância o profissional de Educação Física que pode “intervir no Programa Saúde Família (PSF) tanto para orientar sobre a importância de hábitos de vida ativa, quanto para promover e estimular a adoção de um estilo de vida ativo, contribuindo para minimizar os riscos de doenças crônicas não transmissíveis e os agravos delas decorrentes”.

Segundo Almeida e Teixeira (2013), trabalhar a força é importante para a melhoria das capacidades funcionais e desde de que utilizado um programa de treinamento muscular com as devidas orientações e possível, proporcionar benefícios a saúde como o aumento da força, e principalmente a diminuição da gordura corporal e melhoria do desempenho físico e em atividades esportivas e da vida diária.

Estudos são realizados para compreender quais os efeitos do exercício físico sobre o emocional do indivíduo praticante, em sua obra os autores Cossenza e Carvalho (1997) defendem a ideia de que a atividade física pode ser um meio para descarregar ou liberar tensões, emoções e frustrações, acumuladas pelas pressões e exigências da vida moderna.

Conclui-se aqui, que a realização de atividade física vem demonstrando ao longo da história ser um método importante na conquista de benefícios da saúde pois, como foi abordado proporciona prazer ao qual influenciam diretamente para que pudesse obter uma melhor satisfação diária eliminando momentos estressantes, além dos benefícios fisiológicos ao qual promove uma melhor qualidade de vida naqueles que a praticam.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este capítulo preocupa-se em descrever como ocorreram as etapas do processo de elaboração da pesquisa, os métodos utilizados e critérios de desenvolvimento. Enfatizando que a pesquisa é qualitativa. Para que os resultados fossem obtidos, utilizou-se de dados recolhidos em campo em um grupo de 20 praticantes de treinamento funcional na cidade de Sinop-MT, buscando com isso alcançar os objetivos desse trabalho.

3.1 Tipo de pesquisa

A pesquisa realizada foi a pesquisa de campo, pois dirigiu-se diretamente ao local onde se coletaram-se os dados, e informações diretamente da realidade do objeto de estudo para em seguida analisa-los minuciosamente de acordo com o problema de pesquisa.

Segundo Gil (2010, p. 28) apud Prodanov e Freitas, (2013, p.28):

Quando o pesquisador procura explicar os porquês das Coisas e suas causas, por meio do registro, da análise, da classificação e da interpretação dos fenômenos observados. Visa a identificar os fatores que Determinam ou contribuem para a ocorrência dos fenômenos; “aprofunda o Conhecimento da realidade porque explica a razão, o porquê das coisas.”

A pesquisa de campo diante do tema abordado, foi de suma importância pois permitiu a interlocução pesquisador, autores do referencial teórico e sujeitos da pesquisa, contribuindo de maneira decisiva para se cumprir os objetivos. Nesse contexto científico Filho (2006, p.65) aponta que:

a pesquisa possui aspectos teóricos, metodológicos e práticos, transpondo o reducionismo do empirismo. A realidade é interpretada a partir de um embasamento teórico, sem a pretensão de desvendar integralmente o real e possui um caminho metodológico a percorrer com instrumentos cientificamente apropriados

3.2 Abordagem de pesquisa

Esse estudo abrange a abordagem qualitativa a fim de analisar os dados obtidos com os sujeitos da pesquisa que de acordo com Marconi e Lakatos (2003, p.196) a abordagem qualitativa “preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos descrevendo a complexidade dos comportamentos humano, fornece análise mais detalhadas sobre as investigações, hábitos, atitudes, tendência de comportamento etc.”.

Nesta pesquisa foram abordados conceitos e opiniões dos praticantes do treinamento funcional, sendo que essas informações não podem ser quantificadas ou mensuradas. Para Minayo (2002, p. 21-22) a pesquisa qualitativa:

responde a questão particulares”. Em ciências sociais, preocupa-se com “um nível de realidade que não pode ser quantificado”, ou seja “ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores, atitude, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e de fenômenos que não podem se reduzidos a operacionalização de variáveis.

Nesse sentido, a pesquisa qualitativa não é baseada em dados quantificados, e sim da análise dos fatos durante a pesquisa diagnosticada de forma descritiva.

3.3 Instrumentos utilizados na pesquisa

O instrumento utilizado para de coleta de dados foi um questionário constituído por uma série ordenada de 8 perguntas abertas e fechadas, respondidas sem presença do pesquisador.

Segundo Gil (2008 p.140):

Pode-se definir questionário como a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, temores, comportamento presentes ou passado etc.

O questionário que deve conter “uma linguagem de fácil entendimento para que o indivíduo que esteja respondendo possa responder de forma clara a as perguntas do questionário, segundo Gerhard e Silveira” (2009, p. 69).

3.4 Amostragem

Amostragem “é uma técnica e/ou conjunto de procedimentos necessários para descrever e selecionar as amostras, de maneira aleatória ou não, e quando bem utilizado é um fator responsável pela determinação da representatividade da amostra.” (SOUZA; FREITAS, 2017, p. 8 *apud* LEONE, Rodrigo *et al.*, 2009).

A pesquisa foi realizada em um projeto em meio a praça pública P-18 da cidade de Sino-MT, no período matutino, os questionários foram realizados com 20 praticantes de treinamento funcional participantes do projeto medida certa, sendo 15 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, com idades entre 26 e 65 anos.

3.5 Trajetória de pesquisa

A pesquisa intitulada “motivação para a prática do treinamento funcional em um grupo de indivíduos de Sinop-MT.” Começou a ser desenvolvida do início do segundo semestre de 2017 com o propósito de buscar um grupo de tais praticantes e realizar um questionário, acerca de motivação e benefícios do treinamento funcional.

Essa primeira fase da pesquisa, baseou-se em levantamentos bibliográficos e literários a respeito do assunto a ser desenvolvido, e a busca por temáticas atualizadas que enriquecessem o conceito de treinamento funcional e motivação para a prática.

Na segunda fase da pesquisa, contou com o desenvolvimento de um questionário com perguntas abertas e fechadas, que baseadas nos estudos literários realizados anteriormente, tem o objetivo de exemplificar esses fatores motivacionais dos indivíduos.

A terceira fase foi iniciada neste primeiro semestre de 2018, deu-se a identificação dos indivíduos que seriam entrevistados juntamente com a análise e estudo se os mesmo se enquadrariam nos termos desta e a aplicação do questionário por meio de uma pesquisa de campo, ao qual os praticantes oportunizaram obter as informações necessárias a análise e conclusão desta.

3.6 Coleta de dados

A pesquisa foi realizada no dia 05 de junho de 2018, 8 horas da manhã sendo que o primeiro passo para aplicar a pesquisa foi explicar de maneira breve e categórica aos 20 indivíduos, que os mesmos estariam respondendo ao questionário que lhes seria entregue para colaborarem com o desenvolvimento e conclusão de uma pesquisa a respeito dos aspectos motivacionais do treinamento funcional.

Seguindo isso foi entregue os questionários, os mesmos levaram um período de 40 minutos para responder, sendo os mesmos recolhidos ao término das respostas. Posteriormente os questionários foram confrontados com a revisão literária realizada pela pesquisa, ao qual se obtiveram as conclusões apresentadas na análise e interpretação dos dados.

4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS

A análise e interpretação dos dados foram baseadas nas respostas dos questionários aplicados para a amostragem participante, realizadas em um projeto no município de Sinop MT e os questionários realizados com os alunos do projeto medida certa, contendo perguntas abertas e fechadas. Com o intuito de conseguir averiguar e alcançar os objetivos da pesquisa, neste sentido realizou-se a análise e interpretações de dados através das respostas do público presente no local, através de respostas destacadas em negrito. As análises refletem a dedução dos sujeitos, onde as respostas foram categorizadas, ou seja, 8 perguntas.

Para iniciar a análise foi realizado uma breve apresentação dos entrevistados que serão nomeados com E de entrevistado, de 1 a 20, visando assim manter o total sigilo nas informações dos mesmos, contudo, quanto aos dados pessoais encontrou-se que:

- E1:** *sexo feminino: idade: 52*
- E2:** *sexo feminino: idade: 65*
- E3:** *sexo feminino: idade: 33*
- E4:** *sexo feminino: idade: 49*
- E5:** *sexo feminino: idade: 42*
- E6:** *sexo feminino: idade: 37*
- E7:** *sexo feminino: idade: 45*
- E8:** *sexo feminino: idade: 37*
- E9:** *sexo feminino: idade: 54*
- E10:** *sexo feminino: idade: 55*
- E11:** *sexo feminino: idade: 32*
- E12:** *sexo feminino: idade: 42*
- E13:** *sexo feminino: idade: 49*
- E14:** *sexo feminino: idade: 36*
- E15:** *sexo feminino: idade: 26*
- E16:** *sexo masculino: idade: 38*
- E17:** *sexo masculino: idade: 32*
- E18:** *sexo masculino: idade: 37*
- E19:** *sexo masculino: idade: 40*
- E20:** *sexo masculino: idade: 35*

Pode-se observar segundo as idades dos entrevistados, que a grande parte participantes são mulheres, com idades diversas, constatando que cuidar da saúde não tem idade.

Contudo, o treinamento funcional muito procurado por diversas faixas etárias e por ambos os sexos, por se tratar de um treinamento facilmente adaptável é realizada visando à melhora das habilidades quando se fala de condicionamento físico de adultos não atletas. Para Matsudo *et al* (2001, p.11):

A atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional.

Na primeira questão foi indagado a respeito da frequência na qual os participantes frequentam as aulas de treinamento funcional. As respostas obtidas foram:

- E1:** *respondeu que: “5 vezes na semana.*
- E2:** *respondeu que: “2 vezes na semana*
- E3:** *respondeu que: ”5 vezes na semana*
- E4:** *respondeu que: “5 vezes na semana*
- E5:** *respondeu que: “5 vezes na semana*
- E6:** *respondeu que: “5 vezes na semana*
- E7:** *respondeu que: “3 vezes na semana*
- E8:** *respondeu que: “3 vezes na semana*
- E9:** *respondeu que: “5 vezes na semana*
- E10:** *respondeu que: “4 à 5 vezes na semana*
- E11:** *respondeu que: “4 vezes na semana*
- E12:** *respondeu que: “5 vezes na semana*
- E13:** *respondeu que: “5 vezes na semana*
- E14:** *respondeu que: “3 vezes na semana*
- E15:** *respondeu que: “3 vezes na semana*
- E16:** *respondeu que: “3 vezes na semana*
- E17:** *respondeu que: “3 vezes na semana*
- E18:** *respondeu que: “5 vezes na semana*
- E19:** *respondeu que: “3 vezes na semana*
- E20:** *respondeu que: “5 vezes na semana*

Analisando as respostas dos entrevistados é possível identificar que as participantes da amostragem frequentam as aulas de treinamento funcional em média de 3 a 5 vezes na semana, sendo este dado satisfatório para que se possa alcançar os benefícios propostos pelas aulas.

É importante ressaltar que as atividades de vida diárias ocupam aproximadamente 1/3 do tempo diário, portanto, é fundamental que sejam dedicadas de 2 a 3 horas semanais,

para que sejam transmitidas modificações positivas e o controle dos os hábitos negativos inerentes ao estilo de vida. (STOCCO, *et al.*, 2017).

Para Gomes (2009) parte importante para obtenção de resultados inerentes ao treinamento é a preocupação com a periodização, ou seja, não é só um planejamento de treino, mas sim união de um conjunto de variáveis que contribuem para elaboração do planejamento que busque atender as necessidades do programa de treinamento.

A decisão para organização do processo de periodização depende então de conjuntos de variáveis, como disponibilidade de tempo, objetivos, necessidades e até mesmo os motivos que os levaram a prática, podem ser balizadores para definir tal organização e periodização.

Na questão número 2, quando perguntado se o entrevistado gosta de praticar treinamento funcional? Os mesmos afirmaram que:

E1: *respondeu que: “gosto, pela promoção da saúde*

E2: *respondeu que: “sim, pós trabalha o corpo todo.*

E3: *respondeu que: “gosto, devido a prática ser em grupo.*

E4: *respondeu que: “sim e melhora na qualidade de vida.*

E5: *respondeu que: “sim, na questão da saúde e perda de peso.*

E6: *respondeu que: “sim, para qualidade de vida.*

E7: *respondeu que: “sim, me ajudou muito na qualidade de vida.*

E8: *respondeu que: “sim.*

E9: *respondeu que: “sim, autoestima.*

E10: *respondeu que: “sim, me sinto bem.*

E11: *respondeu que: “sim, pois não gosto da musculação e o treinamento funcional obtive mais resultados.*

E12: *respondeu que: “sim, por ser motivador.*

E13: *respondeu que: “sim, por promoção da saúde.*

E14: *respondeu que: “sim, é um treino desafiador e me ajuda na queima de gordura.*

E15: *respondeu que: “sim, promoção da saúde e qualidade de vida.*

E16: *respondeu que: “sim, promoção da saúde.*

E17: *respondeu que: “sim, na questão de saúde*

E18: *respondeu que: “sim na questão de saúde.*

E19: *respondeu que: “sim, questão de saúde.*

E20: *respondeu que: “promoção da saúde e bem-estar.*

O principal apontamento em relação os motivos que fazem com que as amostragens gostem do treinamento funcional, são as melhoras relacionadas a saúde, sendo possível identificar que a aulas de treinamento funcional elevam a autoestima dos praticantes conciliando assim para a para promoção da saúde e qualidade de vida em vários aspectos.

Existem diferentes entendimentos para o termo promoção da saúde, sendo que o que mais se aproxima da realidade desses praticantes está na obra de Oliveira e Togashi (2009), convictos de que promover saúde é o processo em que se capacita a comunidade para atuar na melhoria de hábitos de vida, hábitos estes que melhoram a qualidade da saúde, este processo são um conjunto de atos, intervenções e movimentos para combater as principais causadoras de doenças, e definir formas de melhorar a qualidade de vida.

Na questão 3 a seguir foi perguntado se o entrevistado pratica atividade física além das aulas de treinamento funcional da seguinte forma () sim ou () não e se sim, que atividade realizava, obteve-se as seguintes respostas:

E1: *respondeu que: “sim, caminhada.*

E2: *respondeu que: “sim, caminhada após a atividade por motivos cirúrgicos.*

E3: *respondeu que: “sim, caminhada.*

E4: *respondeu que: “sim, caminhada.*

E5: *respondeu que: “não.*

E6: *respondeu que: “sim, caminhada.*

E7: *respondeu que: “não.*

E8: *respondeu que: “não, mas iniciar.*

E9: *respondeu que: “não.*

E10: *respondeu que: “sim, zumba.*

E11: *respondeu que: “sim, corrida três vezes na semana.*

E12: *respondeu que: “sim, ciclismo e jogo bola.*

E13: *respondeu que: “não.*

E14: *respondeu que: “não.*

E15: *respondeu que: “não.*

E16: *respondeu que: “sim, caminhada.*

E17: *respondeu que: “não.*

E18: *respondeu que: “sim, corrida.*

E19: *respondeu que: “não.*

E20: *respondeu que: " sim, caminhada.*

Analisando as respostas dos entrevistados e possível identificar que a minoria não realiza qualquer outra atividade, por outro lado, quantidades maiores dos indivíduos relatam que sim, e suas respostas dividem-se entre o treinamento funcional e outras atividades físicas.

Fica demonstrado através das respostas que os indivíduos procuram conciliar o treinamento funcional com atividades que sejam consideradas saudáveis e ao mesmo tempo sejam utilizadas como momentos de lazer, como as caminhadas, corridas, ciclismo, e até mesmo jogar bola. Essas atividades paralelas ao treinamento não são consideradas providas de objetivos e métodos diferente do treinamento funcional, neste sentido Monteiro e Evangelista (2015) comentam a respeito da função do treinamento funcional de melhorar o equilíbrio muscular e estabilidade articular, sendo que essas funções são capacidades naturais, mas que só serão estimuladas por meio de treinamento, sendo ainda que esse treinamento pode ser modificado e adaptado a fim de convencionar ao praticante melhor adaptabilidade e resistência, otimizando assim os benefícios e garantindo a conquista dos objetivos.

Ao serem questionados por quais motivos optou pelo treinamento funcional como uma prática de atividade física? Os resultados foram:

E1: *respondeu que: "Perca de peso e orientação médica.*

E2: *respondeu que: "Próximo a residência, não tem custos e é ao ar livre.*

E3: *respondeu que: "Problema de saúde e orientação médica.*

E4: *respondeu que: "Melhora de qualidade de vida, prevenção de lesão e diminuição da pressão arterial*

E5: *respondeu que: "Questão de saúde, qualidade de vida.*

E6: *respondeu que: "Problemas de saúde foram o que me motivou a prática de atividade física e a fazer o treinamento funcional.*

E7: *respondeu que: "Não ter monotonia.*

E8: *respondeu que: "Pela diversidade das aulas.*

E9: *respondeu que: "Por motivos médicos e por gostar da atividade.*

E10: *respondeu que: "Emagrecimento e melhora da saúde.*

E11: *respondeu que: "Perco de peso e emagrecimento.*

E12: *respondeu que: "Promoção da saúde e orientação médica.*

E13: *respondeu que: "Promoção da saúde e emagrecimento.*

E14: *respondeu que: “Uma prática nova e amigos me influenciaram.*

E15: *respondeu que: “Por ser dinâmico e por motivos médicos.*

E16: *respondeu que: “Pelo dinamismo das aulas.*

E17: *respondeu que: “promoção da saúde*

E18: *respondeu que: “perda de peso na qualidade de vida.*

E19: *respondeu que: “qualidade de vida.*

E20: *respondeu que: “qualidade de vida.*

Diante o relato dos entrevistados, é possível identificar que boa parte dos praticantes da atividade, tiveram motivações referente a saúde oriundas de orientações médicas e também fatores estéticos como citado o emagrecimento, também é relatado sobre os treinamentos e seu dinamismo, que não o torna uma atividade monótona na qual o público tem diversas opções de atividades e uma acessibilidade maior.

O treinamento funcional, tem se tornado um grande aliado na prevenção e tratamento de doenças pré-existentes.

Ferreira, Correia e Pedro (2015, p. 793) afirmam que:

Um estilo de vida ativo, resultante da prática de atividade física, contribui para a boa condição física, sendo considerado por Araújo e Araújo (2000) um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria de qualidade de vida das pessoas.

Incluir atividade física na rotina dos indivíduos tem se tornado uma constante luta para a qualidade de vida, os motivos que levam o indivíduo a busca pelo treinamento funcional são principalmente a sua influência na saúde seja na prevenção ou no tratamento de doenças, e principalmente na promoção da saúde, a estética é resultado do trabalho feito, mas o principal resultado dentre diversos objetivos, é aquele proporcionado na saúde do indivíduo.

Quando questionados sobre o que mudou na vida dos entrevistados após iniciar as atividades com o treinamento funcional, seja no físico, mental e social, eles relataram que:

E1: *respondeu que: “Melhora nos níveis de força, composição corporal e fiz mais amizades.*

E2: *respondeu que: “Aumento da autoestima, no sono, melhora da composição corporal e da mobilidade.*

E3: *respondeu que: “Mais disposição no dia a dia.*

E4: *respondeu que: “Redução da pressão arterial, estresse, melhorar qualidade do sono, diminuição da dor muscular, novas amizades.*

E5: *respondeu que: “Fiquei mais disposta, melhorei na flexibilidade e a flora intestinal com melhoria no sono e no corpo.*

E6: *respondeu que: “Perca de peso e melhoras nas patologias e na autoestima.*

E7: *respondeu que: “ Em todos, meu sono melhorou, mais disposição.*

E8: *respondeu que: “Em tudo, principalmente na qualidade de vida.*

E9: *respondeu que: “ Em questão corporal, obtive resultados satisfatórios e minha socialização também.*

E10: *respondeu que: “Melhora da saúde, e meu relacionamento interior.*

E11: *respondeu que: “Mais disposição, emagrecimento e menos sonolência.*

E12: *respondeu que: “ No físico o emagrecimento, melhora da disposição e mais amizade por ser em grupo.*

E13: *respondeu que: “ Melhorou a qualidade do sono, diminuição de dores (fibromialgia), na diabetes, melhorias no social também.*

E14: *respondeu que: “Melhora na saúde a curto prazo, perca de peso e melhoria nas amizades.*

E15: *respondeu que: “ Melhorou no aspecto físico com a perca de peso e mental por ajudar no estresse do dia a dia.*

E16: *respondeu que: “ Nas atividades de vida diárias e qualidade de vida.*

E17: *respondeu que: “disposição para o dia a dia e para o trabalho*

E18: *respondeu que: “fisicamente e saúde*

E19: *respondeu que: “emagrecimento e disposição nos afazeres*

E20: *respondeu que: “disposição para o trabalho*

Segundo os relatos dos entrevistados, a atividade física proposta com o treinamento funcional, trouxe benefícios quanto físicos, mentais e sociais, foram citados aspectos como a melhoria da socialização, construção de novas amizades e principalmente no aspecto físico o controle e a prevenção de doenças, promovendo a saúde a cada prática e a cada atividade proposta. Ferreira; Correia; Pedro, (2015, p. 796) relatam que:

Pelas evidências quanto aos efeitos benéficos que produz, a atividade física vem sendo crescentemente inserida em programas de promoção de hábitos saudáveis de vida, de prevenção e mesmo de controle de doenças, considerando que a prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração,

acidente vascular cerebral, câncer de cólon, mama e diabetes tipo II. Atua no controle de valores pressóricos e, conseqüentemente, da pressão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, entre outros.

O treinamento funcional pode ser considerado uma ótima ferramenta para a promoção da saúde, levando em considerações os diversos benefícios que ele proporciona com sua prática, e desta forma pode intervir em males físicos e psíquicos que afetam a sociedade em geral, como os citados acima. Valendo como meio de interação social e promoção do bem-estar e disposição para a rotina diária do indivíduo praticante.

Quando questionado sobre quais foram as principais dificuldades enfrentadas durante e após a prática a resposta foi a seguinte:

E1: *respondeu que: “ nenhuma.*

E2: *respondeu que: “ nenhuma.*

E3: *respondeu que: “ nenhuma.*

E4: *respondeu que: “ não.*

E5: *respondeu que: “ questão de mobilidade e dores após os alongamentos.*

E6: *respondeu que: “ falta de coordenação e mobilidade.*

E7: *respondeu que: “ faço sempre dentro do meu limite.*

E8: *respondeu que: “ dificuldade de alongamento.*

E9: *respondeu que: “ problemas com mobilidade e dores nas juntas.*

E10: *respondeu que: “ sim, no início dor na coluna.*

E11: *respondeu que: “ dor na articulação do joelho*

E12: *respondeu que: “ sim, dores reumatismo.*

E13: *respondeu que: “ durante a caminhada.*

E14: *respondeu que: “ minha maior dificuldade é a mobilidade.*

E15: *respondeu que: “ minha maior dificuldade é alongamento.*

E16: *respondeu que: “ dificuldade mobilidade.*

E17: *respondeu que: “ alongamento.*

E18: *respondeu que: “ mobilidade.*

E19: *respondeu que: “ nenhum.*

E20: *respondeu que: “ nenhum.*

Parte dos entrevistados não relataram qualquer dificuldade para a prática do referido treinamento, pois, a prática do treinamento funcional permite uma versatilidade nas atividades se adaptando aos indivíduos e não o oposto, desta forma provoca menos desconforto e aos participantes, outra parte relatou dificuldades com o alongamento e a mobilidade, sendo esses os fatores que mais incomodam na prática do treinamento funcional, no entanto tratados com primordial importância durante os treinos.

Os autores Oliveira e Pereira (2006) definem a mobilidade basicamente como a capacidade de deslocamento do indivíduo no ambiente, referindo-se ser uma importante etapa do preparo físico e para realização das atividades físicas diárias. A mobilidade praticada aqui capacita os praticantes para a execução de movimentos básicos em seu dia a dia, resta comprovado as vantagens da mobilidade na vida.

Sobre o alongamento os autores Monteiro e Evangelista (2010), retratam a importância deste para a preparação gradual do metabolismo, sendo consideradas uma etapa do processo de aquecimento e preparação para o treino principal.

Quando questionado sobre qual a importância em praticar atividade física seja ela treinamento funcional ou qualquer outra atividade física os entrevistados responderam que:

E1: *respondeu que: “ promoção da saúde pois reduz a quantidade de medicamentos.*

E2: *respondeu que: “ promoção da saúde, melhora no equilíbrio e da disposição.*

E3: *respondeu que: “ melhora da funcionalidade corporal, sono, mobilidade e redução da pressão arterial.*

E4: *respondeu que: “ bem-estar físico, mental e social.*

E5: *respondeu que: “ melhora nas condições de vida, segundo a entrevistada você vê o mundo de outra forma.*

E6: *respondeu que: “ a saúde é fundamental, ajuda no afazeres do dia a dia.*

E7: *respondeu que: “ muito importante, sempre fazer e procurar a atividade de que lhe de prazer em fazer a qual você se identificou.*

E8: *respondeu que: “ sim, é importante, saúde e qualidade de vida.*

E9: *respondeu que: “ a atividade física é importante em vários aspectos.*

E10: *respondeu que: “ melhora da saúde e bem-estar.*

E11: *respondeu que: “ importante para o bem-estar e qualidade de vida.*

E12: *respondeu que: “ promoção da saúde e bem-estar.*

E13: *respondeu que: “ bem-estar e qualidade de vida.*

E14: respondeu que: “ além de ajudar a longo, a atividade física me proporciona nos afazeres do dia a dia.

E15: respondeu que: “ a atividade física permite que a qualidade de vida aumente.

E16: respondeu que: “ qualidade de vida e saúde.

E17: respondeu que: “ qualidade de vida e no dia a dia.

E18: respondeu que: “ bem-estar físico.

E19: respondeu que: “ qualidade de vida e saúde.

E20: respondeu que: “ a atividade física é muito importante para qualidade de vida.

Analisando as respostas dos indivíduos pode se dizer que os mesmos têm a consciência da importância e dos resultados a serem atingidos com o treinamento funcional e deixam claro que entendem os benefícios que a atividade física no âmbito geral prove a saúde da pessoa praticante, e deixam evidente também que conhecer esses benefícios é relevante para a busca Da prática.

A atividade física promove qualidade de vida e bem-estar aos praticantes segundo Pinheiro (2000), relata que os estímulos motivação e determinação para a atividade, tem o objetivo de promover o bem-estar físico do aluno baseando-se parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos.

Quando questionado se durante os treinamentos, o professor responsável pela aula argumenta sobre os benefícios da atividade proposta? Justifique: sobre a explicação acerca dos benefícios da atividade física respondem que:

E1: respondeu que: “: sim, todos os dias no início e no final, sendo bem explicativo.

E2: respondeu que: “: sim, durante toda aula.

E3: respondeu que: “: sim, pois acabamos por compreender melhor a atividade física.

E4: respondeu que: “ sim, durante toda a sessão de treino.

E5: respondeu que: “ sim, o professor orienta sobre os benefícios e alimentação.

E6: respondeu que: “ o professor fala abertamente sobre os benefícios

E7: sim, profissional muito competente respeitando a individualidade de cada um.

E8: respondeu que: “ sim, sempre.

E9: respondeu que: “ sim, o professor fala sobre os benefícios.

E10: respondeu que: “ sim uma ótima professora, orienta do início ao fim.

E11: *respondeu que: “ sim, em todos os treinos, faz intervenções e se mostra um excelente profissional.*

E12: *respondeu que: sim, durante toda atividade.*

E13: *respondeu que: “ sim, durante todo o treino.*

E14: *respondeu que: “ sim, devido a sua experiência, fala abertamente e das dicas de que comer antes dos treinos.*

E15: *respondeu que: “ sim, sempre.*

E16: *respondeu que: “: sim, sempre.*

E17: *respondeu que: sim, sempre.*

E18: *respondeu que: “ sim, sempre.*

E19: *respondeu que: “ sim, todos os trenos.*

E20: *respondeu que: “ sim, todos os treinos.*

Segundo os indivíduos que responderam os questionários, o professor além de argumentar sobre os benefícios do treinamento funcional. Sendo assim fica evidente a importância da atuação do profissional na elaboração e motivação dos indivíduos a prática, o papel do mesmo vai além de definir os treinos e ensinar a realização das atividades, o mesmo deve compartilhar constantemente de seu conhecimento teórico e suas experiências práticas experiências afim de motivar a prática dos exercícios e também influenciar os praticantes a entenderem o que está sendo proposto.

Monteiro (2016), defende a ideia de que todos os praticantes, são capazes de assimilar e compreender os fundamentos sobre a atividade física. Nesse contexto é papel do profissional adotar medidas preocupadas com o ensino dos princípios da educação para saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apresentou os motivos, a visão e as percepções dos participantes a respeito da prática do treinamento funcional, os motivos que os levaram a prática do treinamento e os seus benefícios.

É evidente que esta modalidade de treinamento prescrita por professores de educação física pode gerar adaptações positivas no desempenho das atividades laborais, do cotidiano, e em atividades esportivas, melhorando assim a saúde do participante em diversos aspectos como a mental, física e social, fatores esse confirmados através do questionário realizado com os praticantes da modalidade.

Analisando os relatos dos indivíduos em seus questionários, pode-se compreender que os motivos pelos quais os mesmos optaram por realizar tal treinamento, sendo esses motivos descritos primordialmente como busca pela qualidade de vida, pelo emagrecimento, promoção da saúde, sociabilidade e variabilidade dos treinos, com isso temos que esses fatores motivacionais todos estão ligados a mecanismos físicos, psíquicos, sociais e relacionados a patologias ou seja sobre cuidados com a própria saúde.

Diante dos objetivos traçados no início da pesquisa, sendo eles que todos foram alcançados de forma positiva, certamente o treinamento funcional promove o bem-estar e promove a saúde dos praticantes, oportunizando a eles melhoras significativas fisicamente e psicologicamente, além de melhorar e desenvolver as funcionalidades do organismo preparando o para as exigências diárias e da rotina de cada um, durante os treinos são comentados sobre esses benefícios, essa orientação ocorre principalmente por orientação do educador que sana as dúvidas dos praticantes.

Ainda, o estudo realizado aqui, apresentou que a maioria dos indivíduos pesquisados possui um histórico progresso de dificuldade com mobilidade, uso de medicações, dores articulares, dificuldades ao realizarem seus afazeres diários e aumento do peso, e outros problemas relacionados a saúde, sendo esses os motivos que os levam a prática do treinamento funcional.

Compreender e dominar próprio corpo fazem parte dos objetivos de quem prática tal atividade, resta confirmar que o grupo de praticantes entrevistados buscam manter um corpo treinado para os obstáculos do dia a dia e superar os seus problemas relacionados a saúde para que possam ter a garantia da qualidade de vida e ainda aumentar autoestima, independente dos fatores e motivos que os levaram a iniciarem a prática.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Carlos Leite; TEIXEIRA, Cauê La Scala. **Treinamento de força e sua relevância no treinamento funcional**. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 178, Marzo de 2013. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/> Acesso em: 31 de maio 2018.

ANJOS, Luiz Antônio, **Prevenção e controle**. In: **Obesidade e saúde pública** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2006.

BLOCH F *et al.* **Estimativa dos fatores de risco para quedas em idosos: pode meta-análise dar uma resposta válida?** Geriatr Gerontol Int. 2013; 13 (2): 250-263. doi: 10,1111 /

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Rev. bras. Educação Física Exploratório.** São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008

BRASIL, Ministério do Esporte. **Diesporte: Diagnóstico nacional do esporte.** Caderno 1. 2015.

CAMPOS, Mauricio de Arruda; CORAUCCI, Bruno Neto. **Treinamento Funcional Resistido: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculo esqueléticas.** Rio de Janeiro, RJ: Revinter, 2004.

CLARK, M. A. **Treinamento funcional: uma abordagem prática.** Integrated core stabilization training. Thousand Oaks: National Academy of Sports Medicine, 2001. In: MONTEIRO, Artur Guerrini; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. São Paulo: Phorte, 2010, p. 21.

CASTRO, Nogueira Cláudio de e LUCCHESI, Fernando. **Desembarcando o Sedentarismo.** São Paulo, L&PM, 2003.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução nº 046.** Rio de Janeiro, 2002.

COUTO, Ana Claudia; SOUSA, Gustavo Sena. **Educação física: atenção à saúde da criança e adolescente.** Belo Horizonte, Nescon/UFMG, 2011.

CARVALHO, Nelson; COSSENZA, Carlos. **Personal training para grupos especiais.** Rio de Janeiro, Sprint 1997.

COSTA, Allan José Silva da. Musculação e qualidade de vida. **Natal: Revista Virtual EFArtigos**, v. 2, n. 4, 2004.

CUNHA, Ana Cristina Pretto Tenório; NETO, Candido Simoes Pires; **Indicadores de Obesidade e estilo de vida de dois grupos de mulheres submetidas à cirurgia bariátrica.** **Fitness & Performance Journal.** Rio de Janeiro, v. 5, n. 3, p. 146-154, 2006.

DAMASO, Ana. Obesidade. **Revista Bras Cineantropom Desempenho Hum** Rio de Janeiro: Medsi, 2003.

DAMASCENO, Vinício Oliveira et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Revista Brás Méd Esporte, Niterói, v.11, n.3, 2005.

D'ELIA, Luciano Oliveira. **Guia completo de treinamento funcional**. 1ª ed. - São Paulo: Editora: Phorte, 2013.

D'ELIA, Rodrigo; D'ELIA, Leandro. **Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores**. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2013.

_____. **Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores**. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2016.

EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento funcional: uma abordagem pratica** 3ª. ed. – São Paulo: Phorte, 2015.

FIGUEIRA JUNIOR, Aylton, **Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 8 (3);2000

FRAGA, Alex Branco. **Educação e Cultura contemporânea: articulações, provocações e transgressões em novas paisagens. Cap: cultivo dos corpos e cultura sedentária**. Campinas. ed. Ulbra, 2006.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Ed. Phorte; 2005

GERHARDH, Tatiane engel, SILVEIRA, Denise tolfó, **métodos de pesquisa**. Ed.ufrgs, 2009

GELATTI, Paulo. **O gladiador do futuro. Combat Sport**. São Paulo, n. 46, p. 12-14, fev/mar. 2009.

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

_____. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas S.A, 2008.

GOMES, Antônio Carlos. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. Porto Alegre. Artmed Editora, 2009.

Guia minha saúde especial. São Paulo: ed. Online, 2016.

GUIMARÃES, Sueli Edi Rufini *et al.* **Psicologia educacional nos cursos de licenciatura: a motivação dos estudantes**. 2002. Disponível em: <<http://books.google.com.br>>. Acesso em 18 de junho de 2018.

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

HILARINO, Mario Jorge. **Treinamento funcional otimiza a performance**. Treino total.com.br, [s.l.] 21 set. 2009. Disponível em: <<http://www.treino total.com.br/revista/2009/09/21/treinamento-funcionalperformancecorridanatacao/>>. Acesso em: 24 de maio 2018.

HOUASSIS, Antonio. **Dicionário eletrônico da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: ed. Objetiva, 2009.

LUCCHESI, Fernando. **Desembarcando o sedentarismo**, minas gerais.ed.lepm.2003

LUCIANO, Valmir Martins. **Proposta de intervenção terapêutica fundamentada no estudo da prevalência de sobrepeso e obesidade entre escolares do Planalto Serrano em Santa Catarina, em 2006** – 1. ed. São Paulo: Baraúna, 2014.

MATSUDO, Vitor Keihan Rodrigues. **Atividade física, saúde e nutrição**. *Revista Saúde em foco*. v. 8, n18, 1999.

MATSUDO, Vitor Keihan Rodrigues; MATSUDO Sandra Macheda; NETO, Turibio Leite Barros. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. *Revista Brás Méd Esporte*, São Paulo, v.7, n.1, 2001.

MATIAS-PEREIRA, José. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 3ª ed. São Paulo: Atlas, 2012.

MAHAN, Escott-Stump, Raymond. **Krause: Alimentos nutrição e dietoterapia**. ed. Elsevier, São Paulo 2012.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática.** São Paulo, SP: Phorte, 2010.

MOLINA,junior, ZANELLA,MT. **Atividade física no tratamento da obesidade.** São Paulo.2015.

MONTEIRO,artur guerrini; **Treinamento personalizado: uma abordagem didática metodológica.** São Paulo: Phorte, 2006.

NORMMAN, T. **Treinamento funcional: o novo divisor de águas.** **Treintotal.com. br,** [s.l.] 17 jul. 2009. Disponível em: Acesso em: 25 maio 2018

NAHAS,M.V. **atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Ed. Londrina: midiograg.1999.

GMM, *et. al.* **Diretrizes de 2017 para manejo da hipertensão arterial em cuidados primários nos países de língua portuguesa.** Rev Port Cardiol. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.repc.2017.10.006>>. Acesso em 11 de fevereiro de 2018, às 13:08.

OLIVEIRA, David Michel e TOGASHI, Giovanna Benjamin. **Treinamento físico para a Promoção da saúde e condições especiais.** Curitiba, ed –Appris.2017

OLIVEIRA, Debora Lopes Costa e PEREIRA, Leani Souza Máximo. **O desempenho de idosos institucionalizados com alterações cognitivas em atividades de vida diária e mobilidade: estudo piloto.** **Revista Brasileira e Fisioterapia** 2006: 10(1). 2006

PALMA, Alexandre. **Atividade física, processo de saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura.** Revista Paulista de Educação Física, vol 14, nº1; Jan/Junho, 2000.

PRANDI, Fernanda Rafaela. **Treinamento Funcional e Core Training: uma revisão de literatura. 2011. Monografia (Graduação em Educação Física)** – Universidade Federal de Santa Catarina Santa Catarina. Disponível em: < <http://www.kinein.ufsc.br/edit05/TCC-FERNANDA%20RAFAELA%20PRANDI>>. Acesso em 23 de maio de 2018.

PEREIRA, Francischi; LANCHETA-Junior. **Obesidade: Causas e Consequências: Arq Bras Endocrinol Metab** vol 47 nº 2. São Paulo: ed. Abril, 2003.

PRODANOV, Cleber Cristiano, FREITAS, Ernani Cesar **Metodologia do trabalho científico : métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

PINHEIRO, _____. **O perfil do personal trainer: na perspectiva de um treinamento orientado para saúde, estica e esporte**. (Dissertação de Mestrado) Ciência da motricidade Humana, universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2000.

RIO DE JANEIRO (estado). **Secretária Municipal de Saúde. Projeto com Gosto da Saúde: Cartilha distúrbios nutricionais**. Rio de Janeiro: ed. No prelo, 2005.

SABA, Fabio. **Mexa-se: Atividade física, saúde e bem-estar**. São Paulo. ed: Takano, 2003.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2009.

SOUZA, Henrique Oliveira de; FREITAS, Wesley Ricardo de Souza. **Comportamento do consumidor em supermercados de bairro**. Área Temática: Marketing. I Simpósio sul-matogrossense de administração. I SIMSAD – UFMS. 2017.11p. Disponível em:< <https://simsad.ufms.br/files/2017/05/COMPORTAMENTO-DO-CONSUMIDOR-EM-SUPERMERCADOS-DE-BAIRRO-1.pdf>>. Acessado em: 24 de junho de 2018.

TILMANN, Gustavo. **direitos em língua portuguesa para o Brasil**. ed. Matrix, 2016

VARELLA, Drauzio. **Obesidade e nutrição – Guia prático de saúde e bem-estar**. Barueri: ed. Gold, 2009.

VINHAL, Marcos Campos [*et al*]. **Atividade física passo a passo: Saúde sem preguiça**. Brasília: ed. Thersaurus, 2002.

ZANELLA, Maria Tereza. **Guia de transtornos alimentares e obesidade: Serie guias de medicina hospitalar e ambulatorial**. São Paulo: ed. Manole, 2005.

ZAMAI, Carlos Aparecido; DE MORAIS, Josy Carla. Análise da incidência de sobrepeso e obesidade entre escolares de 7 a 10 anos de uma escola pública do distrito de Sousas. SP. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 121, 2008.

STOCCO, Marieli Ramos. **Treino Funcional para Idosos**. Londrina: [s.n], 2017.

WOISKI, junior. **nutricao e diatetica em pediatria**. São Paulo. Ed. Atheneu. 1995.

APÊNDICE



QUESTIONÁRIO PARA A AMOSTRAGEM PARTICIPANTE DO ESTUDO

Informações pessoais:

Sexo: () Feminino () Masculino

Idade: _____

Questões referentes a temática de estudo

- 1- Quantas vezes por semana você pratica o treinamento funcional?
- 2- Você gosta de praticar treinamento funcional?
- 3) Você pratica atividade física além das aulas de treinamento funcional
() SIM. ()NÃO.
Se SIM, qual atividade? _____.
- 4) Por quais motivos você optou pelo treinamento funcional como uma prática de atividade física?
- 5) Durante os treinamentos, o professor responsável pela aula argumenta sobre os benefícios da atividade proposta? Justifique:
- 6) Quais as principais dificuldades você enfrenta durante a prática dos exercícios funcionais ou ate mesmo após a sua execução?
- 7) Para você, qual sua opinião sobre a importância da prática de atividade física independente ela qual seja? É importante?
- 8) Em sua vida, o que você percebe que mudou após iniciar a prática do treinamento funcional, seja físico, mental e social?