

**PERCEPÇÕES DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
SOBRE O TREINAMENTO FUNCIONAL**

Maria Teresa Sudário Rocha¹, Thais Carolyn de Lima¹, Carla Caroline de Miranda¹
Fabrício de Paula Santos¹

RESUMO

O Treinamento Funcional é um programa flexível, personalizável, focado no praticante, que envolve movimentos naturais, melhorando a performance, com foco nas atividades da vida diária. A modalidade está amparada na melhoria de aspectos neurológicos que conduzem a capacidade funcional. Apesar dessa potencialidade, o que se percebe é o desenvolvimento da modalidade deslocada, com exercícios aleatórios para turmas grandes e heterogêneas em circuitos. Assim, o que pode acontecer é a falta de atenção ao aluno, a prática amparada no empirismo, elevando a possibilidade de insucesso no programa e a ocorrência de lesões, desistência da atividade e uma possível visão deturpada sobre a modalidade. Sendo assim, o estudo tem como objetivo analisar as percepções de Profissionais de Educação Física com relação ao Treinamento Funcional e os seus condicionantes para a saúde. A trilha científica qualitativa foi guiada pelos procedimentos de estudo descritivo-exploratório, a partir de uma entrevista semiestruturada com doze bacharéis em Educação Física atuantes com Treinamento Funcional. Para a compreensão dos dados foi feita uma análise por categorias temáticas. A partir dos resultados, foi observada uma grande variedade de percepções sobre o Treinamento Funcional, muitas destas embasadas pela literatura atual da área, principalmente no que se refere aos objetivos da modalidade. Porém, ao encontrar as respostas sobre o formato das aulas, poucos entrevistados desenvolvem as aulas de acordo com o que se espera a partir das respostas dadas anteriormente. Conclui-se que, em muitos casos, as exposições teóricas sobre o Treinamento Funcional ainda não encontraram o desenvolvimento das aulas de forma prática.

Palavras-chave: Atividade física. Educação e Treinamento Físico. Saúde.

ABSTRACT

Perceptions of physical education professionals about functional training

Functional Training is a flexible, customizable, practitioner-focused program that involves natural, dynamic performance movements, focusing on activities of daily living. The modality is supported by the improvement of emotional aspects that lead to functional capacity. Despite this potential, what is perceived is the development of the displaced modality, with random training for large and heterogeneous groups in circuits. Thus, what can happen is the lack of attention to the student, the practice supported by empiricism, increasing the possibility of failure in the program and occurrence of injuries, withdrawal from the activity and a possible distorted view of the modality. Therefore, the study aims to analyze the perceptions of Physical Education Professionals in relation to Functional Training and its conditions for health. The qualitative scientific track was guided by the procedures of a descriptive-exploratory study, based on a semi-structured interview with twelve bachelors in Physical Education currently working with Functional Training. To understand the data, an analysis was performed by thematic categories. From the results, a wide variety of perceptions about Functional Training were observed, many of which are based on the current literature in the area, mainly with regard to the objectives of the modality. However, when finding the answers about the format of the classes, few interviewees build up the classes according to what is expected from the previously given answers. It is concluded that, in many cases, theoretical expositions about Functional Training have not yet found the development of classes in a practical way.

Key words: Physical activity. Education and Physical Training. Health.

1 - Faculdade Presidente Antônio Carlos, Conselheiro Lafaiete-MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

A Atividade Física regular pode prevenir doenças cardíacas, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, e outras doenças de cunho biológico, além de poder reduzir os sintomas de doenças e transtornos de ordem psicológica, melhorando o bem-estar geral (WHO, 2020; Brasil, 2021).

No sentido de manutenção das aptidões físicas para a saúde, a Organização Mundial de Saúde orienta uma quantidade mínima de atividades físicas semanais para todas as idades, sobrepostas com um treinamento especializado de força, flexibilidade e outras capacidades físicas.

Apesar de todos os benefícios para a saúde, a atividade física ainda é vista como forma de obter padrões específicos de corpo e com vias a atingir certos níveis estéticos, relegando à saúde e à qualidade de vida, um papel secundário na discussão das modalidades de academias e afins (Vilarta, 2007).

Neste rol de diferentes atividades físicas, os exercícios físicos são as atividades orientadas por profissionais de Educação Física devidamente habilitados e que planejam e colocam em prática programas de diferentes modalidades da área.

Dentro dessa grande variedade de práticas, está o Treinamento Funcional, modalidade que vem crescendo nas academias e estúdios de todo o Brasil, praticada por uma grande variedade de pessoas.

O Treinamento Funcional é um programa flexível, 100% personalizável, focado no praticante, que envolve movimentos naturais como puxar, empurrar, levantar, arremessar, correr, saltar, trazendo movimentos eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões em um processo de aprendizado e evolução (D'Ellia, 2017; Boyle, 2018).

Os autores ainda trazem a preocupação de colocar foco nas atividades da vida diária dos praticantes, e ainda desenvolver exercícios de estabilização e força para a região central do corpo (core).

De acordo com o dicionário Houaiss, funcional significa o "que [...] foi concebido e executado para ter maior eficácia nas funções que lhe são próprias [...]". A capacidade funcional vai então ser entendida como a competência em realizar atividades da vida diária com autonomia, segurança, independência e sem fadiga excessiva.

Portanto, durante o tempo do treinamento, o aluno vai aprender a transformar seu corpo em uma ferramenta cada vez mais funcional, a partir de seus próprios objetivos, suas necessidades reais e seus potenciais, a partir de um programa personalizado e global (D'Ellia, 2017).

O Treinamento funcional objetiva o aprimoramento integrado e equilibrado das diferentes capacidades físicas humanas, a fim de garantir eficiência e segurança no desempenho de tarefas cotidianas, de trabalho e esportivas, sempre baseado nos princípios do treinamento, especialmente, no princípio da especificidade.

Então, o Treinamento Funcional envolve movimentos naturais, trazendo eficiência, melhorando a performance e prevenindo lesões em um processo de aprendizado, para alcançar a capacidade funcional - competência em realizar atividades da vida diária com autonomia, segurança, independência e sem fadiga excessiva (D'Ellia, 2017).

A modalidade também está amparada na melhoria de aspectos neurológicos que conduzem esta capacidade funcional, empregando exercícios que estimulam os diferentes componentes do sistema nervoso, gerando sua adaptação, sendo relativo às funções, vitais e orgânicas, biológicas ou psíquicas e ao desempenho das mesmas (Teixeira e colaboradores, 2016; Ramos, Sandoval, 2018).

E para que a prática da modalidade seja relevante para a promoção de saúde individual e coletiva, é preciso desenvolver diferentes capacidades físicas com os alunos; a evolução individual nos diferentes padrões de movimentos; a busca por uma visão integral da saúde e global de movimento e, por fim, o gosto pelo exercício físico e a motivação para a continuidade das práticas para toda vida. Tudo isso seguindo os princípios do Treinamento (Bompa, 1994) e procurando o desenvolvimento da inteligência corporal.

Apesar dessa grande potencialidade do Treinamento Funcional, o que se percebe nas academias e estúdios é um deslocamento da modalidade de forma deslocada, sem sentido e com exercícios aleatórios para turmas grandes e heterogêneas em formato de circuitos. Frequentemente mascara-se o conceito do que é realmente o Treinamento Funcional (Silva-Grigoletto, Brito, Heredia, 2014).

Desta forma, os profissionais responsáveis não atendem aos objetivos da modalidade, ministram aulas em uma montagem que prioriza as partes e não leva em consideração objetivos e necessidades individuais dos praticantes (D'ellia, 2017).

Dentro desta problemática, o que pode acontecer é a falta de atenção ao aluno que está fazendo movimentos complexos, com padrões de movimentos possivelmente incorretos e com impactos desnecessários nas articulações, musculaturas e outras estruturas.

Então a prática da modalidade acaba amparada no empirismo, elevando a possibilidade de insucesso no programa e a ocorrência de lesões e desvios antes, durante e após as práticas (Mansueto, Pereira, Pena, 2013; Oliveira, Ghamoum, 2017; Santana, Silva, Sampaio, 2021); desistência da atividade ao se sentirem desamparados pelos profissionais e não alcançarem certos objetivos (Melo e colaboradores, 2017), e uma possível visão deturpada sobre a modalidade e generalização da profissão com sua consequente desvalorização.

Estes aspectos impactam questões relacionadas à prática dos exercícios físicos e, em um cenário maior, a aderência de indivíduos em programas planejados em prol da saúde individual e coletiva, sendo que um dos fatores mais relevantes é a capacitação de profissionais de Educação Física - profissionais da saúde - envolvidos, dando suporte e orientação adequada (Oliveira, Ghamoum, 2017).

Isto recai sobre a formação em Treinamento Funcional, pelas especificidades da Modalidade e o grande número de praticantes (Silva, e colaboradores 2021).

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivos: analisar as percepções de Profissionais de Educação Física (bacharéis) com relação ao Treinamento Funcional e os condicionantes para a saúde, além de buscar informações sobre a forma como as aulas são desenvolvidas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Levando-se em consideração o tema, a trilha científica de foco qualitativo foi guiada pelos procedimentos científicos metodológicos de estudo descritivo-exploratório na averiguação do problema.

Lüdke e André (2013) apresentam as pesquisas qualitativas como estudos

desenvolvidos de forma flexível, em situações naturais, de forma complexa e contextualizada, através de dados descritivos.

O grupo amostral foi constituído de doze profissionais de Educação Física (Bacharelado) atuantes na cidade de Conselheiro Lafaiete e cidades circundantes que ministram aulas de Treinamento Funcional.

Os participantes foram escolhidos de forma aleatória. Como instrumento de coleta de dados, foi desenvolvido um roteiro de entrevista semiestruturada a partir de uma revisão literária dos temas referentes à investigação para essa finalidade. Esse método foi escolhido por sua natureza interativa e que pode explorar o tema com profundidade (Mazzotti, Gwandsznajder, 2004).

Como procedimento prévio à realização das entrevistas, os sujeitos foram informados acerca dos aspectos relativos à pesquisa. Momento esse que foi entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido acerca do conteúdo da pesquisa realizada, que deveria ser lida e assinada pelos sujeitos participantes deste estudo.

Os critérios de inclusão dos sujeitos no grupo amostral da pesquisa foram: profissionais de Educação Física formados em Bacharelado há, ao menos, um ano; atuando aulas de Treinamento Funcional na cidade de Conselheiro Lafaiete e cidades circundantes e, após tomarem ciência dos objetivos e natureza da pesquisa, terem assinado o TCLE.

Após uma pesquisa de academias e estúdios da região de Conselheiro Lafaiete, foram encontrados 12 profissionais bacharéis que trabalhavam com o Treinamento Funcional.

A partir deste ponto, os profissionais foram contatados e tiveram uma breve explicação sobre o estudo e seus objetivos.

Exposto o interesse de sua participação, a cada um foi enviado o TCLE, que foi lido e assinado sem qualquer tipo de intimidação ou subordinação, assim foi marcado um horário para o desenvolvimento da entrevista.

As coletas foram realizadas de forma on-line, via Google Meet, gravadas e posteriormente transcritas na íntegra para que fosse realizada a análise dos dados coletados.

Neste estudo, para compreensão dos conteúdos expressos nas entrevistas, foi desenvolvida uma análise por categorias temáticas, a fim de tentar encontrar significados nas respostas dos participantes e, para

classificar esses elementos em categorias, deve-se identificar o que têm em comum (Pêcheux, 2014).

O procedimento consiste em agrupar os dados considerando suas semelhanças a partir de categorias temáticas.

Lüdke e André (2013) acrescentam que se faz o tratamento dos dados dividindo-os em partes, estabelecendo relações entre elas e procurando assim identificar padrões e tendências relevantes.

As categorias e subcategorias do presente estudo foram criadas a partir das respostas das entrevistas (categorização a posteriori), enfatizando os dados coletados.

Na fase inicial do desenvolvimento da entrevista, os sujeitos foram previamente esclarecidos da liberdade para interromper os

procedimentos em qualquer momento sem que isso trouxesse qualquer tipo de prejuízo para ele.

A presente pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Fundação Presidente Antônio Carlos, parecer n. 5.515.366, CAAE: 59263522.4.0000.5156 em 07 de julho de 2022.

RESULTADOS

Perfil dos Sujeitos

Os sujeitos participantes da pesquisa são profissionais de Educação Física (bacharéis) da cidade de Conselheiro Lafaiete e região. Na tabela abaixo, são apresentadas as características desses profissionais:

Tabela 1 - Caracterização da amostra.

Entrevistado	Idade	Tempo formação	Pós-graduação	Cidade	Onde trabalha
1	26	2 anos	Cursando: "Fisiologia do exercício e Biomecânica"	Ouro Branco	Centro de treinamento próprio e Academia
2	33	4 anos	"Musculação - Sistema de treinamento em academias"	Conselheiro Lafaiete	Academia
3	33	3 anos	Cursando - "Saúde da mulher"	Ouro Branco	Personal Trainer à domicílio e Centro de treinamento
4	24	3 anos	Não	Ouro Branco	Studio próprio e a domiciliar
5	29	4 anos	Não	Conselheiro Lafaiete	Academia e escola estaduais
6	23	11 meses	"Obesidade e emagrecimento" e "Nutrição clínica e esportiva"	Caranaíba	Studio próprio
7	24	11 meses	Cursando: Biomecânica, músculo e reabilitação músculo esquelético	Ouro Branco	Studio próprio
8	33	2 anos	"Fisiologia do exercício"	Conselheiro Lafaiete	NASF
9	38	4 anos	"Cinesiologia, biomecânica e treinamento físico"	Lagoa Dourada	Studio próprio
10	26	2 anos	Não	Entre Rios de Minas	Studio próprio
11	35	3 anos	Não	Itaúna	Studio próprio
12	33	7 anos	Na área de educação	Mariana	Personal Trainer e Escola Estadual

Dentre os resultados obtidos sobre os objetivos do Treinamento Funcional, a preocupação com a melhoria das atividades da vida diária apareceu em nove entrevistas. O desenvolvimento das capacidades físicas foi citado como importante em sete entrevistas. Três destes entrevistados deram o exemplo do

desenvolvimento do treino de força com a modalidade. A busca de qualidade de vida e de saúde foi citada por cinco entrevistados e a saúde psicológica foi lembrada por três destes.

Também foi citada, por um terço dos entrevistados, a preocupação com a busca de funções dentro da modalidade. O Treinamento

Funcional relacionado à performance esportiva foi lembrado por três participantes da pesquisa, e a busca de condicionamento físico no geral foi citado de forma breve por três entrevistados. A estética foi trazida por três entrevistados como uma das preocupações e objetivos de seus alunos dentro dos programas de Treinamento Funcional, juntamente a um entrevistado que afirma que o emagrecimento é um dos objetivos da modalidade.

Outros pontos relevantes trazidos pelos professores participantes, foram relacionadas com recuperação de lesões, e o trabalho com mobilidade. Por fim, uma entrevistada não traz uma definição específica para o que é o Treinamento Funcional, pois, para ela, depende do que cada cliente quer e o que ele precisa.

Sobre a formação e atualização sobre Treinamento Funcional, nove voluntários disseram não buscar por artigos ou estudos atuais relacionados ao Treinamento Funcional, sendo que apenas três disseram que buscam por esses recursos e conhecimentos na área. Nove dos entrevistados afirmaram ter feito algum curso ou atualização e os três restantes disseram que não.

Dos resultados obtidos sobre as particularidades das aulas, oito participantes preferem as aulas desenvolvidas em grupos menores. Uma entrevistada trabalha a modalidade com grupos pequenos, de no máximo quatro alunos, mas de forma individualizada. Três participantes afirmam se adaptar melhor com grupos maiores de alunos. Apenas um entrevistado ministra suas aulas de forma individual. Ele não demonstra preferência pelo treino de forma circuitada ou sequencial.

Com relação ao formato das aulas, dos participantes que preferem grupos, cinco desenvolvem os exercícios apenas de forma circuitada e dois entrevistados organizam suas aulas de forma apenas sequencial. Os quatro participantes restantes utilizam as duas estratégias de desenvolvimento de exercícios.

Sobre o atendimento das necessidades individuais dos alunos trabalhando as aulas em formato de grupos, dez entrevistados acreditam ser possível atender as individualidades mesmo em formato de grupos, três deles colocando, como requisito, que os grupos sejam pequenos. Apenas um participante afirma não ser possível trabalhar com foco na individualidade se as aulas são feitas em grupos. Também foi perguntado aos participantes se eles conseguem corrigir os

movimentos de todos os seus alunos durante as aulas e todos afirmam ter essa capacidade.

Por fim, foi perguntado aos participantes quais os benefícios à saúde poderiam ser desenvolvidos com o Treinamento Funcional e se eles percebiam algum risco relacionado ao desenvolvimento de um treino mal planejado. Para ambas as perguntas, houve um consenso de repostas. Todos acreditam na promoção da saúde por meio da modalidade e percebem riscos em treinos sem planejamento.

Dentre os benefícios para a saúde, foram citados: melhora nos padrões de movimentos por três participantes, três responderam a melhoria de questões psicológicas e dois citaram a melhora em doenças crônicas, principalmente na velhice. As melhoras hormonais, condicionamento físico, resistência, postura, motivação também foram citados por ao menos um dos professores. Sobre os riscos da ausência de planejamento, nove entrevistados trouxeram a questão da possível ocorrência de lesões, a curto ou longo prazo.

DISCUSSÃO

Os presentes resultados serão discutidos a partir de quatro categorias principais, sendo elas: “O Treinamento Funcional e seus objetivos”, em que serão discutidas as visões sobre essa modalidade de treinamento; “Formação e atualização em Treinamento Funcional”, em que serão observadas as formas em que os entrevistados se mantêm atualizados com relação à modalidade, bem como possíveis cursos de formação na área; “A aula de Treinamento Funcional”, categoria em que será discutida a aula em si, o formato escolhido pelos professores e dinâmicas de correção em grupo ou individualmente; A última categoria é “Treinamento Funcional e Saúde” em que são observadas as percepções dos participantes sobre a modalidade e a promoção em saúde, além de possíveis riscos no desenvolvimento das aulas.

O Treinamento Funcional e seus objetivos

A primeira categoria a ser discutida é sobre a visão dos profissionais entrevistados sobre o que é o Treinamento Funcional em si e os objetivos da modalidade.

Dentre os resultados obtidos, a preocupação com a melhoria das atividades da vida diária apareceu na grande maioria das entrevistas. Esse resultado corrobora com autores que pesquisam sobre a modalidade, quando afirmam a importância de que as atividades do dia a dia do praticante sejam colocadas em perspectiva na criação do planejamento das aulas (Campos, Coraucci Neto, 2008; D'Ellia, 2017; Teixeira e colaboradores, 2016; Boyle, 2018).

O desenvolvimento das capacidades físicas foi citado como importante em muitas entrevistas, resultado importante comparado aos escritos encontrados na literatura (D'Ellia, 2017; Boyle, 2018).

Alguns ainda trouxeram o desenvolvimento de força, capacidade física extremamente importante e vista, por muitos autores, como um dos grandes focos do Treinamento Funcional (Boyle, 2018; Silva, Ribeiro, 2020).

A busca de qualidade de vida e de saúde foi citada por alguns como pontos importantes para os praticantes de Treinamento Funcional, e a saúde psicológica também lembrada. Hoje em dia a saúde é considerada "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença" (WHO, 2020), portanto, ao se falar sobre quaisquer modalidades de exercícios físicos, é preciso levar em consideração este conceito, com a percepção de que a saúde física e a saúde mental são indissociáveis.

Também foi citada a preocupação com a busca de funções dentro da modalidade. Este resultado é corroborado por alguns autores, que afirmam que o Treinamento Funcional está amparado na melhoria de aspectos neurológicos que conduzem a capacidade funcional, com exercícios para estimular os diferentes componentes do sistema nervoso, gerando sua adaptação e melhores desempenhos nos movimentos (Teixeira, 2016; Ramos, Sandoval, 2018).

Dentro ainda desta perspectiva de melhora de movimentos, alguns entrevistados lembraram sobre a melhoria de performance para os esportes, enfoque dado por muitos autores (D'ellia, 2017; Boyle, 2018).

A estética foi trazida por três entrevistados como uma das preocupações e objetivos de seus alunos dentro dos programas de Treinamento Funcional, juntamente a um entrevistado que afirma que o emagrecimento é um dos objetivos da modalidade.

Assumindo o fato de que atividades físicas geram gasto calórico e modificações da composição corporal, é possível pensar na modalidade enquanto uma forma de obter o emagrecimento e/ou outros aspectos relacionados à estética, porém, estas abordagens não são tidas como prioridade dentro da literatura específica.

Outros pontos relevantes trazidos pelos professores participantes, foram relacionadas com recuperação de lesões, e o trabalho com mobilidade.

Por fim, a entrevistada n. 12 afirma que não consegue trazer uma definição específica para o que é o Treinamento Funcional, pois, para ela, depende do que cada cliente quer e o que ele precisa, a partir de um desenvolvimento de forma global.

Confirmando a percepção da participante, D'Ellia (2017) afirma que o Treinamento Funcional deve ser planejado e executado a partir de uma matriz, em que são considerados os objetivos do cliente, o que ele necessita e as suas potencialidades.

Formação e atualização em Treinamento Funcional

Seguindo a linha de discussão, chegamos à segunda categoria. Nesta, serão discutidos os dados com relação aos estudos dos entrevistados e a busca por conhecimento acerca do Treinamento Funcional.

Com referência aos voluntários, a maioria afirmou não buscar por artigos ou estudos atuais relacionados ao Treinamento Funcional, sendo que poucos disseram que buscam por esses recursos. Teixeira, e colaboradores (2016) observam que nas últimas décadas, a quantidade de publicações técnicas e científicas sobre o tema vêm aumentando em quantidade e qualidade ao redor do mundo. E, em consequência deste fato, o consumo destes artigos e produções científicas deveria estar aumentando por parte dos profissionais atuantes na área. No presente estudo, foi possível perceber o oposto: pouca procura pelo conhecimento obtido através das produções e dos artigos científicos.

Também foi perguntado se os entrevistados já fizeram cursos específicos em Treinamento Funcional. A maior parte afirmou ter feito algum curso ou atualização, aqui nota-se que a busca por qualificação através dos cursos foi maior do que a busca por leitura dos artigos científicos. Analisando esses

participantes que fizeram os cursos, percebe-se que uma parte fez o “Core 360”, o “BPro”, os cursos de uma plataforma do professor “Rodrigo Zago” e um curso realizado no “Encontro Nacional de Atividade Física”, citado por dois entrevistados. Por fim, os cursos “Citius” e “Super Core” foram citados apenas por um participante, cada.

De acordo com Monteiro e Evangelista (2015), a ausência de sistematização pode levar o Treinamento Funcional a não ser tão eficaz quanto se proclamam, colaborando para expandir o conceito errôneo de exclusão e especificidade desta modalidade e seus exercícios. Por isso, destaca-se a necessidade de atualização e aperfeiçoamento para se ter um melhor direcionamento no planejamento e na execução das aulas da modalidade, e assim, alcançar o resultado desejado.

A aula de Treinamento Funcional

Neste ponto da discussão, é interessante observar como são as aulas de Treinamento Funcional ministradas pelos participantes. Portanto, aqui serão incluídas as informações sobre o formato das aulas, o atendimento aos alunos de forma individual e a correção das posturas nos movimentos.

O uso dos grupos menores para os entrevistados, aparece como a melhor forma de desenvolver as aulas de Treinamento Funcional. Importante ressaltar que um destes participantes considera dez como um grupo pequeno de alunos, enquanto outra participante considera que quatro já apresenta um limite para ser considerado como um grande grupo de pessoas.

Portanto, é importante ressaltar essas percepções como determinantes na atuação destes profissionais, ao passo que a diferença entre seis alunos pode ser muito grande no quesito da prescrição de cada movimento, bem como a observação e correção dos padrões equivocados.

Outro aspecto que pode ser alterado, é o planejamento que, teoricamente deve ser construído a partir de extensa avaliação dos praticantes, avaliação esta que é individual e que apresenta diferentes objetivos para diferentes participantes (Silva e colaboradores, 2018).

Uma entrevistada afirma que trabalha em grupos pequenos, de no máximo quatro alunos, mas faz o trabalho de forma individualizada:

“não precisa trabalhar individualmente a aula inteira, no final você junta todo mundo... trabalha junto mais específico né... e aquilo ali estimula a turma também, porque eles têm uma relação entre eles... a turma dos horários têm aquele convívio de brincadeira e tal... você fazer uma aula que envolva todo mundo no final ou no meio da aula é atrativo também pra você vender o seu produto também, né? E estimular o aluno a continuar fazendo...” (n.12)

Três participantes afirmam se adaptar melhor com grupos maiores de alunos, um deles afirmando que é interessante desta forma pelo aspecto financeiro e pela adesão dos alunos nas aulas.

A questão do trabalho com grupos maiores apresenta uma problemática específica, que é a heterogeneidade das turmas, ou seja, muitos alunos em situações diversas nos aspectos de aptidão física, composição corporal, necessidades individuais e outros fatores que complicam o atendimento da individualidade e na atenção específica a estas diferenças dos praticantes (D’Ellia, 2017).

Neste quesito, temos um afastamento da ideia inicial do Treinamento Funcional, que é de trazer especificidade dentro do programa para as atividades daquele que o pratica (Silva-Grigoletto, Brito, Heredia, 2014), com atenção especial aos princípios da individualidade e da especificidade apresentados por Bompa (1994).

Seguindo estes autores, apenas o entrevistado n.1 afirma ministrar suas aulas de forma individual. Ele não demonstra preferência pelo treino de forma circuitada ou sequencial, pois, de acordo com suas percepções, essa escolha vai depender do aluno e do que será apresentado por ele. Ainda afirma que a atuação em grupos acaba limitando a atenção que seria dada caso o aluno fosse atendido de forma individual.

Sobre o formato das aulas, dos participantes que preferem grupos, alguns desenvolvem os exercícios apenas de forma circuitada, não ministrando a aula de forma sequencial. Outros entrevistados organizam suas aulas de forma apenas sequencial, sem utilizar os circuitos. Mas alguns afirmam utilizar das duas estratégias de desenvolvimento de exercícios, utilizando a forma sequencial em momentos mais centrais do treinamento e os circuitos como desafios, finais de aulas ou um estímulo diferente, aparecendo como uma ferramenta de motivação e sendo planejado:

uma forma interessante de trazer novos desafios e variáveis para as aulas.

Foi perguntado se os participantes acreditam ser possível atender as necessidades individuais de um aluno trabalhando as aulas em formato de grupos. A maioria acredita ser possível atender as individualidades dos alunos, mesmo em formato de grupos, mas três deles colocam como requisito que os grupos sejam pequenos, ou que o grupo seja dividido em grupos menores.

Apenas um participante afirma não ser possível trabalhar com foco na individualidade se as aulas são feitas em grupos. Há uma grande preocupação entre os pesquisadores na área do Treinamento Funcional, no sentido de que, quando as aulas são desenvolvidas em grandes grupos e, na maioria das vezes, de forma circuitada, é muito mais complexo efetuar correções, principalmente por ser apenas um professor responsável por muitas pessoas, com diferentes mecânicas de movimento, diferentes necessidades de cargas e de correções e executando padrões diversos. Isso acaba trazendo o estigma de que as aulas de Treinamento Funcional são apenas movimentos avulsos e deslocados e que não há a necessidade de padrões corretos nesses movimentos (Mansueto, Pereira, Pena, 2013; Oliveira, Ghamoum, 2017; Santana, Silva, Sampaio, 2021).

Então foi perguntado se entrevistados conseguem corrigir os movimentos de todos os seus alunos durante as aulas e como é essa dinâmica. Todos afirmam a capacidade de fazer as correções. É importante trazer o fato de que o primeiro participante só trabalha de forma individualizada com o Treinamento Funcional, e por isso, a parte de correção é muito importante para ele:

“Essa é uma das coisas mais fundamentais no TF, né? A gente não pode deixar de forma alguma que a postura daquele aluno esteja errada. Então a correção de postura ela é imediatamente, ela é instantânea” (n.1)

Dentre as respostas dos entrevistados, normalmente o professor indica o exercício, demonstra os movimentos e vai corrigindo a postura durante a aula.

D’Ellia (2017) e Boyle (2018) advogam sobre a importância da correção dos movimentos durante as aulas de Treinamento Funcional, justamente por esse ser o momento em que se apreende e pratica os padrões de movimentos que o aluno vai executar nas

atividades da vida diária e em suas práticas esportivas.

Caso esses padrões não sejam corrigidos, há um grande risco de lesão, principalmente se os movimentos são realizados com cargas altas e/ou instáveis (Santana, Silva, Sampaio, 2021). A entrevistada n.3 ainda afirma que fazia de uma forma diferente, trabalhando com grupos:

“Quando eu trabalhava com grupos maiores, eu não colocava todos os alunos para fazer o mesmo exercício, que acho que ficava mais fácil de corrigir. Eu dividia em grupos, assim cada grupo fazia determinado exercício, aí eu achava mais fácil de corrigir... e às vezes eu passava um exercício para todo mundo fazer (...) passo a passo daquele determinado exercício, entendeu? (...) a gente faz movimentos com bastão, movimentos que não tem como a pessoa se lesionar... a partir daí a gente passa para exercício com carga e tal, trabalhando dessa forma aí dá para você corrigir todo mundo de uma forma que eles não se lesionem, né?” (n.3)

A entrevistada n.12 falou com detalhes sobre as formas de correção dos exercícios em suas aulas, lembrando que ela trabalha em seu próprio estúdio com grupos menores:

“Vou dando retorno para ele (o aluno) ... não uso espelho também... é mais visual... E eu vou dando dicas para ele tentar melhorar o movimento... percepção... se ele não conseguir perceber hora nenhuma, aí eu dou um retorno visual para ele. Não uso espelho porque você corrigir no espelho às vezes pode atrapalhar a percepção do aluno quando ele for fazer isso fora do seu estúdio.” (n.12)

O momento de correção dentro dos programas de Treinamento Funcional é essencial, no sentido de que um dos objetivos da modalidade é de melhorar a performance dos movimentos (Teixeira e colaboradores, 2016; Ramos, Sandoval, 2018).

Treinamento Funcional e Saúde

Nesta categoria pretende-se analisar, a partir das percepções dos professores entrevistados, a relação entre o Treinamento Funcional e a melhora da saúde dos alunos. Neste sentido, foi perguntado aos professores como o Treinamento Funcional poderia contribuir com a promoção da saúde dos alunos.

As respostas foram diversas, abordando questões de funcionalidade do

corpo, sobretudo em sua importância no processo de envelhecimento dos sujeitos, como aspectos de saúde mental ou psicológica e qualidade de vida.

Entretanto, percebe-se que houve consenso dos professores que o Treinamento Funcional provoca melhoria na saúde de seus praticantes, não ficando claro em nenhuma das respostas se a percepção dos professores sobre a melhoria da saúde dos praticantes era fundamentada em avaliações físicas realizadas ou meramente subjetivas.

Sobre o aspecto da melhoria da saúde e qualidade de vida em praticantes de Treinamento Funcional, o estudo de Silva e Ribeiro (2020) concluíram que a prática regular de um programa de Treinamento Funcional pode contribuir satisfatoriamente para o aumento das variáveis relacionadas à qualidade de vida. O termo “qualidade de vida”, apesar de representar um contexto ligado a inúmeros campos do conhecimento da condição humana, é de nosso interesse discutida na perspectiva da saúde. O Treinamento Funcional é uma das diversas maneiras de se melhorar o condicionamento físico e a saúde em geral, além de poder influenciar significativamente na melhora de diversos aspectos físicos, cognitivos, afetivos e biológicos (Campos, Coraucci Neto, 2008; Monteiro, Evangelista, 2015; Correa, 2022).

Em um estudo realizado por Júnior e Silveira (2017), foi concluído que o Treinamento Funcional leva à melhora da composição corporal, a redução de doenças, manutenção da saúde e melhora na qualidade de vida de mulheres adultas.

Como a qualidade de vida está diretamente ligada às questões de saúde mental, considera-se que o Treinamento Funcional bem orientado é capaz de melhorar a saúde mental do indivíduo (Gonçalves e colaboradores, 2011).

O estudo de Oliveira e colaboradores (2019) tiveram resultado semelhante ao anterior, ao analisar os efeitos de um programa da modalidade sobre a ansiedade e autoestima de mulheres idosas, concluiu que a inserção deste público em um programa de Treinamento Funcional promove benefícios tanto nos aspectos físicos quanto psicológicos, contribuindo para a qualidade de vida dessa população.

O Treinamento Funcional é uma opção de inserção da pessoa idosa na prática de atividade física regular, com a especificidade de

ser baseado na funcionalidade, promovendo benefícios físicos e psicológicos. Porém são escassos os estudos com Treinamento Funcional com mulheres idosas, que avaliam o efeito desta prática na ansiedade e autoestima (Oliveira e colaboradores, 2019).

Correa (2022), analisou os efeitos do Treinamento Funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas e concluíram que o programa de Treinamento Funcional foi efetivo para a melhoria das variáveis de flexibilidade de membros inferiores, percepção de dor, resistência de força de membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória. Esses resultados corroboram a literatura, demonstrando que programas de exercícios multicomponentes para pessoas idosas, como o Treinamento Funcional, são capazes de proporcionar melhorias no desempenho físico, retardar a fragilidade e diminuir a inflamação, inclusive em pessoas idosas frágeis (Sadjapong e colaboradores, 2020).

Os entrevistados também responderam sobre a percepção de algum risco relacionado ao desenvolvimento de um treino mal planejado. As respostas, em sua maioria, versaram sobre a importância da avaliação física dos praticantes de Treinamento Funcional e a grande possibilidade de os alunos sofrerem lesões devido à falta de planejamento dos exercícios, levando em consideração as singularidades dos praticantes e a falta de avaliação do professor.

O Treinamento Funcional, segundo a literatura, surgiu com intuito de ajudar na prevenção e recuperação de lesões (D'Ellia, 2017).

O seu surgimento está associado ao reconhecimento conquistado pela contribuição de seus exercícios, associados aos trabalhos das especialidades na reabilitação de lesões de soldados na Segunda Guerra Mundial e em atletas olímpicos nos anos 1950, os quais demonstraram uma melhora em suas capacidades físicas (Bossi, 2011).

Portanto, de acordo com D'Ellia (2017), a modalidade é um método de treinamento físico que contribui para a prevenção de lesões e o estímulo de trabalho musculoesquelético amplo e conjunto, ao invés de segmentada e isolada.

Neste sentido, entende-se que a possibilidade de lesão por causa da prática de Treinamento Funcional pode não estar diretamente ligada à sua prática correta, mas a diversos outros fatores (prática incorreta,

excesso de exercício físico, lesões anteriores) que podem somar à sua prática.

Por fim, considera-se de suma importância que o profissional de Educação Física realize avaliação física antes de qualquer exercício físico.

A avaliação funcional é um componente indispensável para a elaboração de um correto e eficiente programa de exercícios. Alves (2021), concluiu que as informações sobre a aplicabilidade da avaliação física em academias são escassas.

Este estudo, de certa forma, é preocupante. Se as informações sobre a importância e aplicabilidade da avaliação física não são verificadas na maioria das academias pelos alunos, isso pode indicar que os profissionais não estão avaliando seus alunos para prescrição do exercício físico ou negligenciam essas informações.

CONCLUSÃO

Dentre os resultados obtidos na presente pesquisa, foi possível observar e discutir as percepções dos participantes sobre os objetivos do Treinamento Funcional.

Dentre estes objetivos, estão: a melhoria das atividades da vida diária, o desenvolvimento das capacidades físicas, a busca de qualidade de vida e de saúde física e psicológica, a preocupação com a busca de funções, a performance esportiva, a busca de condicionamento físico no geral, a estética, o emagrecimento, a recuperação de lesões, e o trabalho com mobilidade.

Sobre a formação e atualização sobre Treinamento Funcional, a maioria dos voluntários não busca por artigos ou estudos atuais, mas afirma ter feito algum curso de atualização. Dentre as particularidades das aulas, os participantes preferem as aulas desenvolvidas em grupos menores, tendo apenas um entrevistado que ministra suas aulas de forma individual. Houve variedade no formato das aulas, sendo circuitadas, sequenciais ou variadas nestes dois formatos, na tentativa de trazer motivação nas práticas.

A maior parte dos entrevistados acredita ser possível atender as individualidades dos alunos mesmo em formato de grupos, além de conseguirem corrigir os movimentos.

Os profissionais também percebem grande relação da prática do Treinamento Funcional com relação à promoção da saúde

integral, tendo ciência de riscos, caso a modalidade seja desenvolvida sem planejamento e com uma avaliação incorreta, trazendo a questão das possíveis lesões.

A partir dessas considerações, é possível observar uma grande variedade de percepções sobre o Treinamento Funcional, muitas destas embasadas pela literatura atual da área, principalmente no que se refere aos objetivos da modalidade.

Porém, ao analisar as respostas sobre o formato das aulas, poucos entrevistados as desenvolvem de acordo com o que se espera a partir das respostas dadas anteriormente.

Conclui-se que, em muitos casos, as exposições teóricas sobre o Treinamento Funcional ainda não encontraram o desenvolvimento das aulas de forma prática, in loco.

Indica-se novos estudos sobre a área, tanto em maior amostragem para ampliar a área pesquisada, quanto uma expansão da metodologia, incluindo a observação do planejamento e de aulas de Treinamento Funcional (individuais e em grupos) para diferentes públicos.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, M. J. B. Avaliação física: sua importância e efetividade nas academias. *Bioethics Archives, Management and Health*. Vol. 1. Núm. 1. p. 154-168. 2021.
- 2-Bompa, T. O. *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*. 3Ed. Dubuque. Kendall/Hunt. 1994.
- 3-Bossi, L. C. *Treinamento funcional na musculação*. São Paulo. Phorte. 2011.
- 4-Boyle, M. *O novo modelo de Treinamento Funcional*. 3ª edição. Rio Grande do Sul. Artmed. 2018.
- 5-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.
- 6-Campos, M. A.; Coraucci Neto, B. *Treinamento Funcional Resistido: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas*. Rio de Janeiro. Revinter. Reimpressão. 2008.

- 7-Correa, L. P. Effects of functional training on pain and functional capacity in elderly women. *Fisioterapia em Movimento*. Vol. 35. Núm. Fisioter. Mov. p. e35149. 2022.
- 8-D'Ellia, L. Guia Completo de Treinamento Funcional. São Paulo. Phorte Editora. 2ª edição. 2017.
- 9-Lüdke, M.; André. M. E. D. A. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. 2ª edição. São Paulo. EPU. 2013.
- 10-Mansueto, G. N. T. L.; Pereira, F. T.; Sena, F. T. C. Percepção de lesões musculoesqueléticas em academias de ginásticas de Salvador. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. Vol. 12. Núm. 4. p. 2013
- 11-Mazzotti, A. J.; Gewandsznajder, F. O método das ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa. 2ª ed. São Paulo. Pioneira Thompson Learning. 2004.
- 12-Monteiro, A. G.; Evangelista, A. L.. Treinamento Funcional: uma abordagem prática. 3ª edição. São Paulo. Paulo. Phorte. 2015.
- 13-Melo, C. C. C.; e colaboradores Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: estudo de caso. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. Vol. 7. Núm. 2. 2017.
- 14-Oliveira, D.V.; Campos, R.S.; Antunes, M.D.; Batista, R.P.R.; Júnior, J. R. A.; Efeito de um programa de treinamento funcional sobre a ansiedade e autoestima de idosas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. Vol. 9. Núm.1. 2019.
- 15-Oliveira, P. M.; Ghamoum, A. K. A importância do profissional de Educação Física na orientação dos exercícios e prevenção de lesões em academias ao ar Livre. ed. Vita et Sanitas. Vol. 11. Núm. 2. p.94-104. 2017.
- 16-Pêcheux, M. Análise automática do discurso (AAD-69). In: Gadet, F.; Hak, T.; (Org.). Por uma análise automática do discurso: uma introdução à obra de Michel Pêcheux. 5ª edição. Unicamp. 2014.
- 17-Ramos, E A.; Sandoval, R A. Análise da força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos praticantes de Treinamento Funcional. *Rev. Cienc Escol Estad Saud Publ Cândido Santiago*. Vol. 4. Núm.1. p.46-53. 2018.
- 18-Sadjapong, U.; Yodkeeree S.; Sungkarat S.; Siviroj P. Multicomponent exercise program reduces frailty and inflammatory biomarkers and improves physical performance in community-dwelling older adults: A randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health*. Vol. 17. Núm. 11. p.37-60. 2020.
- 19-Santana, H. M. S.; Silva, B. P.; Sampaio, L. C. Prevalência e Características de Lesões na Prática de Musculação. *Id on Line Rev.Mult. Psic*. Vol. 14. Núm. 51. p.71-82. 2020.
- 20-Silva, L.S.; Ribeiro, D. S. S. Treinamento funcional: contribuições para a qualidade de vida de moradores da área rural de Paripiranga-BA. *Ciência em Movimento - Reabilitação e Saúde*. Vol. 22. Núm. 43. p.123-137. 2020.
- 21-Silva-Grigoletto, M. E.; Brito, C. J.; Heredia, J. R. Treinamento funcional: funcional para quem e para quem? *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. Vol. 16. Núm. 6. p.714-719. 2014.
- 22-Teixeira, C. V. L. S.; Evangelista, A. L.; Pereira, C. A.; Grigoletto, M. E. S. Short roundtable RBCM: Treinamento Funcional. *R. bras. Ci. e Mov*. Vol. 24. Núm.1. p.200-206. 2016.
- 23-Vilarta, R. Saúde coletiva e atividade física: Conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. 375-393. ed. campinas: IPES Editorial. 2007.
- 24-WHO. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2020.
- E-mail dos autores:
 maria.rocha@unipac.br
 thaislima007124@gmail.com
 carlam542@gmail.com
 fabricio.santos@unipaclafaiete.edu.br

Autor correspondente:

Maria Teresa Sudário Rocha.

Avenida Cecília Neiva do Carmo, n. 404, apto.

305.

Bairro Siderurgi, Ouro Branco-MG, Brasil.

CEP: 36492186.

Recebido para publicação em 28/03/2023

Aceito em 07/08/2023