

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriel Moreira Corezola

**MOTIVOS QUE LEVAM A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL: uma
revisão de literatura**

Porto Alegre, RS

2015

Gabriel Moreira Corezola

**MOTIVOS QUE LEVAM A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL: uma
revisão de literatura**

Trabalho apresentado como pré-requisito parcial
para conclusão do Curso de Educação Física –
Bacharelado, da Universidade Federal do Rio
Grande do Sul, sob orientação do Prof. Dr. Carlos
Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre

2015

Gabriel Moreira Corezola

**MOTIVOS QUE LEVAM A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL: uma
revisão de literatura**

Conceito Final:

Aprovado em _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. (a) _____ - UFRGS

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

RESUMO

O presente estudo aborda as diferentes dimensões motivacionais (como saúde, prazer, estética, etc.) e sua relação com o treinamento funcional, e como estes aspectos influenciam na escolha do treinamento funcional como atividade física. Os principais objetivos são: revisar com base na literatura existente, principalmente de língua portuguesa, os conhecimentos acerca do treinamento funcional, seus métodos, objetivos e benefícios, além de identificar os principais aspectos motivacionais (Saúde, Prazer e bem estar, Estética, Sociabilidade, Controle de Estresse e Competitividade) associados à prática do treinamento funcional. Como objetivos específicos temos: verificar se há relação entre as metodologias de treinamento funcional e os aspectos motivacionais, e como o profissional da educação física pode utilizar estas informações na gestão de suas aulas. A estrutura deste trabalho está dividida em quatro partes, o primeiro sendo a introdução, o segundo a metodologia do estudo, o terceiro sobre a revisão de literatura propriamente dita e o quarto sobre as considerações finais. A coleta de dados foi feita através dos livros e periódicos de língua portuguesa, dos sites *Scielo*, *Scopus* e *PubMed* para coleta de artigos, e através de buscas feitas no google acadêmico. Como considerações finais deste estudos podemos verificar que o treinamento funcional traz benefícios a saúde, sociabilidade, prazer e bem estar, e que os profissionais de educação física podemos utilizar estas informações tanto para captação de alunos quanto para fidelização dos mesmo.

Palavras chave: Treinamento funcional, motivos, motivação, atividades físicas.

ABSTRACT

This study addresses the different motivational dimensions (such as health, pleasure, aesthetics, etc.) and its relation to functional training, and how these aspects influence the choice of functional training and physical activity. The main objectives are: to review based on existing literature, especially Portuguese-speaking, knowledge about the functional training, methods, goals and benefits, and identify the key motivational aspects (health, enjoyment and well-being, Esthetics, Sociability, Control Stress and Competitiveness) associated with the practice of functional training. The specific objectives are: check for relationship between functional training methods and motivational aspects, and how the professional of physical education can use this information in managing their classes. The structure of this work is divided into four parts, the first being the introduction, the second about the methodology of this study, the third on the literature review itself and the fourth on the final considerations. Data collection was made through books and Portuguese-speaking periodicals, websites Scielo, Scopus and PubMed to collect articles, and through searches done in the academic google. As conclusion of this study we can see that functional training brings health benefits, sociability, pleasure and well-being, and that physical education professionals can use this information both to attract students and loyalty to it.

Key words: *Functional training, reasons, motivation, physical activities.*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 Justificativas.....	8
1.2 Objetivos.....	9
2. METODOLOGIA	10
2.1 Caracterização do estudo.....	10
2.2 Coleta e análise dos dados.....	10
3. REVISÃO DE LITERATURA	11
3.1 O treinamento funcional	11
3.2 Objetivos do treinamento funcional.....	12
3.3 Programas e metodologias do treinamento funcional.....	13
3.4 Materiais utilizados no treinamento.....	16
3.5 Periodização de sessões de treino.....	17
4 Principais grupos musculares envolvidos.....	19
4.1 Força.....	21
4.2 Flexibilidade.....	22
4.3 Velocidade.....	23
4.4 Resistência.....	24
4.5 Equilíbrio.....	24
4.6 Coordenação Motora.....	25
5. Benefícios da prática do treinamento funcional.....	25
6. Motivos que levam a prática do treinamento funcional	27
6.1 Dimensões motivacionais relacionados ao treinamento.....	27
6.2 Saúde.....	28
6.3 Prazer.....	29
6.4 Estética.....	30
6.5 Sociabilidade.....	30
6.6 Controle de estresse.....	31
6.7 Competitividade.....	32
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36

1. INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, a educação física vem evoluindo constantemente e com isso surgem diversas novas esferas de atuação para os profissionais desta área, dentre elas podemos destacar: as escolinhas esportivas, o campo da recreação e do lazer, o atendimento personalizado (*personal trainer*, atuando tanto em academias como em clubes, condomínios, parques, etc.), escolas e academias, entre inúmeras outras possibilidades que o educador físico pode atuar.

Podemos salientar que a promoção da saúde como fator é um grande facilitador para esta expansão do mercado de trabalho da educação física, pois a sua exposição na mídia e outros meios de comunicação, tem auxiliado na conscientização da população em relação aos seus hábitos de vida, conseqüentemente na busca por programas de atividade física a fim de obter um estilo de vida mais ativo, prevenir e tratar doenças, ou até mesmo na sociabilização do sujeito com a comunidade em que ele se insere.

Dentre os diversos locais próprios para a prática de atividades físicas podemos destacar as academias de ginástica, onde segundo Saba (2001) tornaram-se para a população urbana uma opção para aqueles que buscam obter melhorias em seu bem estar geral. Ainda a respeito desse tema, Okuma (1994) salienta que pesquisas e estudos sobre a aderência a programas de atividade física vêm crescendo bastante, aumentando o interesse de pesquisadores das diferentes áreas de conhecimento.

Uma nova tendência que vem crescendo com grande notoriedade atualmente dentro do ambiente das academias de ginástica é o que chamamos de “treinamento funcional”, uma metodologia de treinamento que vem acumulando cada vez mais praticantes de exercícios físicos.

O treinamento funcional visa estimular o desenvolvimento das condições neurológicas que afetam a capacidade funcional do corpo humano, utilizando como meio os diversos exercícios da modalidade com o intuito de desafiar o sistema nervoso, gerando assim estímulos adaptativos que resultem em uma melhoria das capacidades e qualidades físicas do sujeito, o que pode ser observado tanto no dia-a-dia quanto nas práticas e gestos esportivos (CAMPOS; NETO, 2004).

Sendo adepto a metodologia do treinamento funcional e ao mesmo tempo professor desta mesma modalidade, me desperta interesse em saber como as

peças que praticam esta atividade, como meus alunos e também como qualquer outro que tenha interesse no treinamento funcional enxerga esta prática, para que com isso possa saber os motivos que levam estas pessoas a recorrer ao treinamento funcional.

Além disso, ao realizar algumas leituras acerca do tema abordado neste trabalho, percebi que muitas obras procuram colocar em foco a figura do *personal trainer*, logo chama-me a atenção que não encontramos outros estudos em que tente-se relacionar primeiramente os aspectos que envolvem a adesão do aluno a prática de exercícios físicos, em especial ao treinamento funcional e como o *personal trainer* pode utilizar deste meio para conseguir a permanência dos seus alunos em um programa de treinamento personalizado.

1.1 Justificativas

Entender por completo os motivos que levam uma pessoa a procurar e também a permanecer em um programa de treinamento funcional é uma tarefa que requer uma certa atenção ao analisarmos o comportamento dos seus praticantes, pois os conceitos de motivo e de motivação, apesar de estarem quase sempre atuando em conjunto, tratam de perspectivas diferentes e não raramente são confundidos.

Segundo Maggil (2001), temos como motivo sendo a força interior, impulso ou intenção que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma. Sabemos que são diversos os motivos que levam um indivíduo a busca por atividades físicas, sendo assim poderíamos destacar: a saúde e o bem estar, a estética, a sociabilidade, o controle de estresse e até mesmo a competitividade como principais fatores relatados por participantes de programas de exercício físico regulares.

Quanto a motivação, um estudo de Nuttin (1985 apud GONÇALVES, 2000) propôs a Teoria Geral da Motivação, onde a motivação é “uma tendência específica em direção a uma determinada categoria de objetos, e sua categoria esta em função da natureza do objeto e da relação deste com o sujeito”. Em outras palavras o indivíduo e o meio estão em uma relação constante de dependência e de maneira recíproca.

Assim que compreendermos tais diferenciações este estudo torna-se importante à medida que um claro entendimento dos motivos específicos que levam

um indivíduo a procurar o treinamento funcional possa ser utilizado pelos profissionais de educação física no seu planejamento de aulas, na captação de novos alunos de treinamento personalizado, na permanência destes alunos em seus programas de treinamento, enfim, em uma melhor utilização desta modalidade em favor dos educadores físicos ou de donos de academias e centros de treinamento.

Chamo atenção também para o fato de que este é um mercado que vem crescendo constantemente e que um estudo desta área de atuação possa de alguma forma contribuir para que o profissional seja mais valorizado e, conseqüentemente, mais requisitado quando pensamos em iniciar alguma atividade física regularmente.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

Este estudo tem como objetivo geral revisar com base na literatura existente, principalmente de língua portuguesa, os conhecimentos acerca do treinamento funcional, seus métodos, objetivos e benefícios, além de identificar os principais aspectos motivacionais (Saúde, Prazer e bem estar, Estética, Sociabilidade, Controle de Estresse e Competitividade) associados à prática do treinamento funcional.

1.2.2 Objetivo específico

Como objetivo específico temos: verificar se há relação entre as metodologias de treinamento funcional e os aspectos motivacionais, como estes aspectos influenciam na permanência em aulas de treinamento funcional e como o profissional da educação física pode utilizar estas informações na gestão de suas aulas.

2. METODOLOGIA

2.1 Caracterização do estudo

Para realizar este estudo decidi por optar pela revisão bibliográfica como forma de expressar minhas opiniões e dessa maneira, tendo como base o conteúdo literário já conceituado que fora publicado em livros, artigos e revistas científicas, realizar uma avaliação crítica do material existente sobre o tema do treinamento funcional e ao mesmo tempo relacionar com os conceitos de motivação e suas dimensões motivacionais. Ainda, podemos salientar que este estudo venha a contribuir para o aumento de volume de material publicado sobre o treinamento funcional, aprofundando assim nossos conhecimentos sobre o mesmo.

2.2 Coleta e análise dos dados

Além dos dados coletados em livros sobre o tema descrito (material que se encontra na biblioteca da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul), outras ferramentas também foram utilizadas, como pesquisa em sites da internet e seus buscadores como o Google Acadêmico, *Scielo*, *Scopus*, PubMed, entre outros endereços eletrônicos que possuam material atualizado.

Logo após a leitura das obras, faz-se necessária uma reflexão sobre o material bibliográfico a fim de nortear o rumo que devemos seguir dentre os objetivos do trabalho, encontrando assim similaridades e diferenças que possam vir a auxiliar na redação deste estudo.

Por fim, devemos redigir dentro das normas técnicas específicas o material final do trabalho para que possa ser avaliado segundo o padrão requisitado pelo curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em caráter de Trabalho de Conclusão de Curso.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 O Treinamento Funcional

Podemos afirmar sem sombra de dúvidas que uma das grandes “febres” entre as academias de musculação e ginástica nos últimos dez anos, e que vem crescendo cada vez mais, é o treinamento funcional. Apesar de muitos acreditarem que esta é uma metodologia de treinamento que surgiu recentemente, podemos afirmar que sua origem é bem mais antiga, logo, se pesquisarmos artigos internacionais publicados com as palavras chave “*functional training*” em alguns bancos de dados, conseguiríamos achar artigos publicados na década de 50 mas relacionados a área da fisioterapia, como podemos observar também em Dias (2011). Estes foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam o que os pacientes faziam no seu dia-a-dia no decorrer da terapia, permitindo, assim, um breve retorno à sua vida normal e as suas funções habituais após uma lesão ou cirurgia.

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

Outra visão pode ser encontrada em Plisk (2002), onde o treinamento funcional engloba ações e movimentos específicos para as atividades de vida diária (AVD's) em termos de mecânica, coordenação ou sistema energético.

Já em relação ao Brasil a história é mais recente, onde o grande incentivador desta prática é o professor Luciano D'Elia, cujo seu trabalho com o treinamento funcional se iniciou em torno dos anos 1990 nas academias de São Paulo, quando ministrava aulas voltadas ao público das lutas, nesta época o treinamento funcional era mais específico aos movimentos do esporte, porém posteriormente o expandiu ao público em geral.

Posteriormente, temos em 2004 o lançamento do primeiro livro escrito por brasileiros sobre o assunto, *Treinamento Funcional Resistido* foi a primeira obra escrita pelos professores Maurício de Arruda Campos e Bruno Coraucci, que apresenta temática voltada as atividades físicas ligadas as capacidades funcionais

do dia-a-dia e da reabilitação, utilizando dos mais diversos exercícios integrados e seguindo a linha que temos atualmente.

Com isso podemos chegar a uma visão onde o treinamento funcional é uma metodologia de treino que engloba o corpo como um todo, sendo treinado através de movimentos que simulem a realidade do nosso meio, para que possamos assim ter maior eficiência em nossos gestos motores, melhoras em nossas capacidades físicas e na nossa capacidade funcional.

3.2 Objetivos do treinamento funcional

Como vimos anteriormente, o termo funcional se refere a eficiência com que realizamos determinada tarefa, como nas nossas AVD's por exemplo, logo para que possamos definir um objetivo ao treinamento funcional devemos primeiramente analisar qual será a função/movimento que devemos realizar. Um exercício de supino em cima de uma bola suíça pode ser funcional para um atleta de MMA, mas será que terá a mesma eficiência para um corredor de maratonas?

Nem sempre podemos utilizar o mesmo exercício para determinados objetivos quando estamos falando do desporto, pois a especificidade de cada modalidade requer um determinado padrão de movimento. Esta mesma situação se encaixa no dia-a-dia, pois cada pessoa possui suas limitações e capacidades físicas, porém cabe ao professor saber adequá-las melhor para cada sujeito.

Na literatura, segundo D'ELIA (2005) podemos encontrar que o objetivo do treinamento funcional é:

“Resgatar através de um programa de treinamento individualizado e específico, a capacidade funcional do indivíduo, independente de seu nível de condição física e das atividades que ele desenvolva, utilizando exercícios que se relacionam com a atividade específica do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma efetiva para o seu cotidiano.” (D'ELIA, R.; D'ELIA, L.; 2005)

Podemos afirmar também que uma das características do treinamento funcional é que ele procura aprimorar de uma maneira interligada as capacidades físicas do indivíduo, tais como: força, resistência, equilíbrio, coordenação, velocidade, flexibilidade e agilidade, além de melhorar a percepção corporal do sujeito. Nesse sentido é que se reforçam as aplicações de exercícios multi-planares

e multi-articulares, no treinamento funcional o corpo trabalha como um todo e não de maneira isolada como em exercícios de musculação.

3.3 Programas e metodologias do treinamento funcional

Procurar adequar o treino aos seus alunos é uma necessidade de qualquer professor e quando se trata de treinamento funcional não podemos deixar de notar o meio em que esta inserido nosso aluno para que possamos utilizar da melhor maneira possível o caráter da especificidade dos exercícios funcionais:

Autores como BOYLE (2003) e D'ELIA (2005) entram em concordância ao afirmar que não devemos pensar em apenas um músculo mas sim em movimentos específicos no qual o corpo em situação de desequilíbrio procura alcançar uma sinergia entre os diversos segmentos corporais, utilizando de suas valências físicas, para com isto realizar o movimento da melhor e mais eficiente forma possível.

Atualmente em nosso país, dentre as diversas abordagens metodológicas aplicadas podemos destacar três linhas de treinamento funcional: aquela voltada a especificidade do desporto, aquela baseada no pilates que coloca o CORE como o centro do treinamento e, aquela voltada aos exercícios interligados com foco na melhora da capacidade funcional do indivíduo.

Abordaremos a seguir as propostas de BOYLE (2003), D'ELIA (2005) e Monteiro Evangelista (2010).

Para conseguir um programa de treinamento de sucesso, BOYLE (2003) afirma que são necessário três passos básicos:

- **Exercícios básicos primeiro:** Dominar a técnica dos exercícios mais simples antes de considerar qualquer progressão como por exemplo bases instáveis. Um atleta deve conseguir realizar um movimento simples como um agachamento com seu peso corporal antes de avançar qualquer etapa.
- **Exercícios de peso corporal:** A maneira mais fácil de se estragar um treino de força é a sobrecarga. Se algum atleta não consegue realizar um exercício com cargas isso significa que seu corpo ainda não é funcional o suficiente para suportar aquele peso, sendo necessário reduzi-lo ou tira-lo.

- **Progressão do simples ao complexo:** Devemos sempre realizar a progressão de treinamento utilizando os movimentos básicos primeiros e somente após dominá-los é que devemos acrescentar carga ou realizá-los de forma mais intensa.

Já para D'ELIA (2005) algumas características fundamentais devem ser observadas:

- **Transferência de treinamento:**

Onde o grau de similaridade e equiparação entre os exercícios utilizados no treinamento físico funcional sejam próximos aos movimentos utilizados no cotidiano, pois, quanto maior for este grau, maior será a permuta dos resultados obtidos para a atividade em questão.

- **Estabilização**

Capaz de estimular o sistema proprioceptivo e a capacidade de reação do sujeito, o treinamento funcional recruta mais a musculatura estabilizadora, na qual o indivíduo utiliza essa estabilidade para manter o exercício em prática através do equilíbrio

- **Desenvolvimento dos padrões de movimentos primários**

No treinamento funcional, são sete os considerados movimentos chave, pois o cérebro acessa facilmente essas ações e as modifica conforme a necessidade são eles: agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, girar e levantar.

- **Desenvolvimento dos fundamentos de movimentos básicos**

Existem quatro tipos principais de movimentos básicos dentro do treinamento funcional, que são: habilidades locomotoras (como andar, correr, pular...), habilidades não-locomotoras ou de estabilidade (como virar-se, torcer, balançar...), habilidades de manipulação (como arremessar, chutar, agarrar...), consciência de movimento (que corresponde a percepção e resposta às informações sensoriais necessárias para executar uma tarefa). Estes quatro movimentos básicos podem ser empregados em quaisquer modalidades esportivas e atividades cotidianas.

- **Desenvolvimento da consciência corporal**

Ser capaz de perceber e dominar o próprio corpo da maneira mais eficiente em seus movimentos através de várias situações que são utilizadas no cotidiano.

- **Desenvolvimento das habilidades biomotoras fundamentais**

Sempre buscamos aprimoramento em nossas capacidades, seja força, flexibilidade, resistência ou outro, porém no funcional estas capacidades interagem juntas no exercício e raramente uma habilidade sobressai às outras.

- **Aprimoramento da postura**

A postura influencia muito na capacidade e qualidade de movimento e equilíbrio. Sendo assim, o treinamento funcional pratica tanto a postura estática (que corresponde a posição em que o movimento começa e termina) quanto a postura dinâmica (capacidade do corpo de alimentar o eixo de rotação durante todo o movimento).

Outra metodologia aqui estudada é a apontada por Monteiro e Evangelista (2010), onde, para os autores, uma metodologia de treinamento só pode ser considerada como funcional se o aluno apresentar as seguintes características:

- **Desenvolvimento de capacidades biomotoras ressaltantes** - que são: força, resistência, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e velocidade;
- **Padrão de movimento comparável a reflexos**, ou seja, quando o corpo gera um conjunto de ações reflexas para manutenção da postura quando em superfícies estáveis e/ou instáveis;
- **Sustentação do centro de gravidade sobre sua base de suporte** como componente postural estático e dinâmico;

- **Compatibilidade com um programa motor generalizado**, ou seja, os exercícios considerados como funcionais utilizam movimentos que têm alta transferência para o trabalho ou esporte;
- **Compatibilidade de cadeia aberta/fechada** - a seleção do exercício pelo treinador deve ser em função do tipo de cadeia cinética, para que o recrutamento dos músculos e o movimento das articulações sejam específicos em relação a tarefa desempenhada;
- **Isolamento para integração**, ou seja, treinar a musculatura para que ela colabore na realização de um movimento funcional.

Podemos perceber que as metodologias apresentadas acima são semelhantes no que se refere a desenvolvimento de capacidades biomotoras importantes nesta metodologia de treinamento, bem como no centro de gravidade do corpo (CORE) e no recrutamento sincronizado dos músculos para o bom desenvolvimento da função desempenhada na vida diária do indivíduo.

3.4 Materiais utilizados

No treinamento funcional há uma grande variedade de equipamentos e acessórios que são utilizados para propiciar as mais diversas situações de estabilização corporal e também para aproximar-se dos movimentos próprios ao desporto, podem citar entre eles:

TRX (Total-body Resistance Exercise): é um aparelho usado para se realizar treinamento em suspensão, inicialmente criado para treinar os soldados da marinha americana (“Seals”), foi criado para ser um acessório prático e pequeno, sendo fácil de transportar. Caracteriza-se por ser uma corda ou fita com manoplas nas suas extremidades, suspensas por uma corda central que pode ser fixada em diversos lugares (árvores, portas, ganchos, etc);

Kettlebell: trata-se de uma esfera de ferro fundido com alças que lembra uma bola de canhão, usada para realizar exercícios balísticos que combinam força, resistência cardiovascular e flexibilidade;

Bola Suíça: é uma bola de exercícios físicos feita de material elástico macio com um diâmetro de aproximadamente 35 a 85cm e cheia de ar;

Thera-Band: Faixa elástica que proporciona resistência progressiva, possui diversos níveis de resistência que são caracterizados por cores distintas;

BOSU (Both Sides Up Balance Trainer): trata-se de uma base sólida plástica com uma superfície elástica acoplada que se assemelha a uma meia bola suíça, usada para gerar instabilidade corporal;

Medicine Ball: também conhecida como bola de exercício, feita de borracha maciça, possui peso que varia de 1kg a 10kg e é utilizada em exercícios pliométricos, podendo ser encontrada com ou sem alças;

Slide: como o próprio nome diz (Slide = deslizar), aparelho criado para simular o ato de deslizar em uma superfície plana utilizando panos ou luvas nas mãos ou pés.

Escada de Agilidade: A escada de agilidade pode ser um dos melhores equipamentos disponíveis para um treinamento, pois além de exercícios de aquecimento podem ser realizados movimentos para trabalhar o equilíbrio, trabalho de pés, coordenação, agilidade e força excêntrica.

Além dos equipamentos de musculação e ginástica, estes são os equipamentos mais comuns na prática do treinamento funcional, entretanto ainda existem muitos outros equipamentos que são associados a essa modalidade.

3.5 Periodização de sessões de treino

Quando falamos em treinamento dos músculos do CORE, alguns fatores são fundamentais para a elaboração e prescrição do treinamento, são eles os indivíduos que realizarão o treino (público alvo), a carga de treino (onde podemos utilizar os princípios de volume, intensidade e densidade de treino) e as sessões do treino.

Sobre os indivíduos, MONTEIRO e EVANGELISTA (2010) os dividem em três grupos:

Iniciantes: possuem de 0 a 6 meses de experiência com os exercícios funcionais e podem melhorar em até 40% em relação as capacidades físicas nesse

período. Onde deve-se trabalhar a estabilização e a respiração com exercícios de fácil execução realizados duas vezes por semana.

Intermediários: Indivíduos com 6 meses a 2 anos de experiência com o treinamento funcional, podendo melhorar em até 20% suas capacidades físicas. Deve-se trabalhar exercícios de mobilidade visando a resistência, força e a resistência aeróbia. O nível de dificuldade dos exercícios é moderado. Frequência de duas a três vezes por semana.

Avançados: Os avançados tem mais de 2 anos de experiência com o treinamento funcional e já foram submetidos a quase todo tipo de exercícios. Neste caso, recomenda-se trabalhar a mobilidade através da força, velocidade, agilidade e potência. O nível de dificuldade dos exercícios é alta e a frequência é de 3 a 5x na semana.

Em relação ao conceito de carga de treino, podemos ver em MONTEIRO & LOPES (2009) que:

Volume: Pode ser medido em horas. Para iniciantes recomenda-se volumes de 20 a 30 minutos, enquanto que para avançados esse volume pode chegar a mais de 60 minutos.

Intensidade: Relacionado a carga. Podem ser os pesos externos, o peso corporal, alavancas corporais. A intensidade pode, ainda, ser mensurada através das escalas de percepção subjetivas de esforço, como a escala de OMINI que vai de 0 a 10 sendo que 10 representa 100% do máximo de esforço enquanto 0 representa 0% de esforço. Para iniciantes recomenda-se nota 6-7; intermediários nota 7-8 e avançados notas 8 ou acima.

Densidade: Relação entre estímulo e recuperação. A densidade trabalha com três intervalos de recuperação distintos:

Rígido: de 30" a 45" com objetivo de gerar a fadiga no indivíduo para aumentar a resistência aeróbia.

Curto: de 45" 2' com objetivo de gerar fadiga porém de efeito tardio para aumentar a resistência anaeróbia.

Completo: de 3' a 5' com objetivo de atingirmos a recuperação completa entre os estímulos bem aplicada em trabalhos de velocidade, potência e força máxima.

Por fim, também devemos considerar a sessão de treino antes de elaborar nosso plano de treinamento funcional (BOMPA, 2004 *apud* GOMES, 2002) que será composta pelo aquecimento (que deve durar de 10 a 20 minutos indo do geral para o específico), parte principal (objetivo primário da sessão de treino que deve seguir a seguinte ordem: capacidades coordenativas, velocidade, força explosiva, força máxima, resistência de força, resistência anaeróbia e resistência aeróbia).

4. Principais grupos musculares envolvidos

Como vimos anteriormente neste estudo, o treinamento funcional visa trabalhar o corpo como um todo, não somente segmentos isolados da musculatura corporal, porém, podemos verificar que há maior ativação do CORE (que pode ser identificado como complexo lombo-pélvico quadril) na grande maioria dos exercícios quando comparados com outras modalidades de treinamento, visto que muitos movimentos são feitos sobre bases instáveis (como bolas suíças, bosu, etc.).

As musculaturas do abdome e das costas possuem como função a estabilização do corpo. Dessa forma, ela é mais sensível ao treinamento com instabilidade, então ao se incluir elementos de instabilidade, é possível aumentar o recrutamento dessas musculaturas estabilizadoras. Com isso os exercícios abdominais feitos sobre uma bola suíça, por exemplo, despontam resultados melhores que os mesmos exercícios realizados numa estrutura lisa, pois a musculatura abdominal é estabilizadora e, ao trabalhar em uma superfície de desequilíbrio, necessita recrutar mais fibras para realizar o mesmo movimento. Já a musculação feita com os aparelhos tradicionais restringe a instabilidade para tolerar uma maior carga de trabalho, fortalecendo a musculatura, mas não provoca benefícios na musculatura estabilizadora e na propriocepção.

Podemos destacar que em relação ao CORE, podemos dividir os grupos musculares em diferentes sistemas referentes a sua função funcional, onde temos o grupo dos músculos estabilizadores (transverso abdominal, oblíquo interno, multífidus, músculos do assoalho pélvico, diafragma e o transverso espinhal) e o grupo dos músculos movimentadores (grande dorsal, eretor da espinha, psoas, bíceps femoral, adutores e abdutores do quadril, reto abdominal e oblíquo externo).

Ao analisarmos estes músculos em relação a sua funcionalidade, deixando de lado sua função isolada e focando apenas em sua função integrada, teremos os seguintes movimentos funcionais básicos resultantes:

Transverso abdominal: auxilia na manutenção de uma boa postura;

Oblíquo interno: estabilização dinâmica do complexo lombo/pélvico/quadril;

Multífidus: ajudam a manter a postura e a estabilidade durante as ações de sentar, levantar e demais movimentos funcionais;

Eretor da espinha: mantém o dorso em posição com as curvaturas adequadas (mantém a postura);

Psoas: desacelera excentricamente a extensão do quadril e auxilia na estabilização da coluna lombar durante os movimentos funcionais;

Bíceps Femural: desacelera a velocidade da perna no fim de seu movimento para frente durante a corrida e previne que o tronco flexione a articulação do quadril;

Adutores do quadril: excentricamente desacelera a flexão, abdução e rotação interna do quadril;

Glúteo máximo: excentricamente desacelera a flexão, abdução e rotação interna do quadril;

Reto abdominal: levantar-se, estabiliza o complexo lombo/pélvico/quadril;

Oblíquo externo: desacelera excentricamente a rotação, flexão lateral e extensão da coluna.

Tibial anterior: desacelera excentricamente a flexão plantar, estabiliza o meta-tarso e auxilia na supinação do pé;

Sóleus: auxilia a extensão do joelho quando em cadeia fechada, excentricamente auxilia a desaceleração da rotação interna da perna no toque do calcanhar com o chão;

Gastrocnêmio: excentricamente desacelera a dorsoflexão do tornozelo, isometricamente estabiliza o complexo do pé e do tornozelo

Reto femural: excentricamente desacelera a flexão do joelho e a rotação interna no toque do calcanhar durante a passada;

Psoas: estabilização da coluna lombar e excentricamente desacelera a rotação interna do quadril e a extensão do quadril;

Grande dorsal: elo de ligação entre a extremidade superior e inferior do core, auxilia na estabilização do complexo lombo/pélvico/quadril pelo mecanismo da Fásia Toracolombar;

Rombóide: produz uma plataforma para que o manguito rotador trabalhe de maneira eficiente, estabilizando a escápula;

Peitoral: estabiliza o complexo do ombro em movimentos acima da cabeça;

Deltóide: anterior – excentricamente desacelera a extensão e rotação interna

Medial – excentricamente desacelera a adução do ombro

Posterior – excentricamente desacelera a flexão e rotação interna

Bíceps: estabiliza dinamicamente a articulação glenoumeral e rádioulnar durante os movimentos funcionais e excentricamente desacelera a extensão do cotovelo;

Tríceps: estabiliza a articulação glenoumeral, auxilia concentricamente a extensão do ombro, excentricamente desacelera a flexão do cotovelo.

A percepção tradicional é que os músculos trabalham concentricamente em um plano de movimento, porém, é imperativo ter em vista que os músculos funcionam em todos os planos de movimento e através de todo espectro de contração muscular (excentricamente, isometricamente e concentricamente), com isso evidencia-se que os músculos trabalham em sinergia para produzir força, gerar estabilidade e reduzir força.

4.1 Força

Força é a habilidade do sistema neuromuscular de produzir tensão interna e exercer resistência contra uma força externa (Clark, 2009 apud Campos; Neto, 2004).

Outra definição pode ser vista em BOMPA, 2002, onde a força é descrita como a interação entre dois corpos, que resulta na aceleração ou desaceleração de um objeto, na capacidade neuromuscular utilizada para vencer uma resistência externa.

É uma qualidade física imprescindível para a manutenção e ou o aprimoramento da capacidade funcional do corpo humano (Campos; Neto, 2004).

Utilizando estes conceitos acima abordados podemos então concluir que no treinamento funcional a valência da força, seja ela força máxima, hipertrofica ou de resistência, pode ser trabalhada de diversas formas, que incluem a utilização de exercícios com peso corporal, de exercícios com as tradicionais máquinas de

musculação, com pesos livres ou com os materiais que vimos em capítulos anteriores.

Consideraremos também que o princípio da especificidade deve constituir o primeiro ponto a ser contemplado num programa de treinamento. A especificidade pode variar em torno do grupamento muscular utilizado, do ângulo articular em que o movimento é conduzido, do tipo de contração muscular a que os músculos são submetidos, da velocidade de contração e do padrão motor desempenhado.

Vale ressaltar que inicialmente o programa de treinamento funcional quando este é aplicado à sujeitos destreinados geralmente se inicia com as máquinas de musculação por se tratarem na maioria das vezes de exercícios de cadeia cinética aberta, sendo assim de maior facilidade de execução.

Ao longo das sessões de treinamento o professor pode incrementar o trabalho de força utilizando os exercícios de cadeia cinética fechada, como também adicionar aos poucos alguns dos equipamentos de instabilidade corporal para gerar novos estímulos ao aluno, pois para que haja adaptações fisiológicas provenientes do trabalho de força, o músculo deve ser submetido a uma sobrecarga de esforço acima daquela em que ele esta habitualmente acostumado a fazer.

4.2 Flexibilidade

Pode ser definida como a máxima amplitude fisiológica passiva em um determinado movimento articular necessário que irá depender da elasticidade muscular e da mobilidade articular, sem que ocorram lesões anátomo-patológicas (ALTER, 1999), ou ainda como a capacidade para mover uma articulação por meio de uma amplitude de movimento sem estresse para a unidade (CAMPOS; NETO, 2004).

Uma das melhores formas de intervenção para melhora da flexibilidade são os exercícios de alongamento, por ser uma forma de trabalho que visa à exploração de graus de amplitude de movimento habitualmente não explorados no cotidiano (Badaro et al., 2007).

No treinamento funcional os exercícios de alongamento geralmente são feitos de forma dinâmica e controlada em sua amplitude, pois dessa forma nosso sistema fuso-muscular é ativado constantemente e assim consegue monitorar nossas

estruturas corporais para evitar ou diminuir o risco de lesões ou danos aos músculos.

Podemos então afirmar que a flexibilidade é muito importante pois favorece uma maior mobilidade nas atividades diárias e atividades esportivas, diminui o risco de lesões, favorecendo uma melhora na qualidade e quantidade de movimentos e uma melhora na postura corporal.

4.3 Velocidade

Segundo Barbanti (1996), velocidade é definida como a máxima rapidez de movimentos que pode ser alcançada. No âmbito esportivo é a capacidade de atingir maior rapidez de reação e de movimento, de acordo com o condicionamento específico, baseada no processo cognitivo, na força máxima e no bom funcionamento do sistema neuromuscular.

Bompa (2002) cita que grande parte da capacidade de velocidade é determinada geneticamente, pois quanto maior for a proporção de fibras musculares de contração rápida, maior será a capacidade de contração rápida e explosiva do organismo. Porém, apesar da relação da velocidade com a genética, essa capacidade é treinável.

A velocidade motora resulta, portanto, da capacidade psíquica, cognitiva, coordenativa e do condicionamento, sujeitas às influências genéticas, do aprendizado, do desenvolvimento sensorial e neuronal, bem como de tendões, músculos e capacidade de mobilização energética (Weineck, 2003).

Quando falamos especificamente do treinamento funcional, encontramos na literatura apenas alguns autores, dentre os quais D'ELIA expõe que:

“O treinamento funcional trata a velocidade como uma habilidade motora que pode ser treinada através de uma abordagem sistemática de correção da mecânica do movimento e de uso de exercícios que transfiram, de forma ideal, a velocidade obtida para a atividade específica do indivíduo.” (D'ELIA, R.; D'ELIA, L.; 2005)

4.4 Resistência

Resistência muscular é a qualidade física que dota um músculo da capacidade de executar uma quantidade numerosa de contrações sem que haja diminuição na amplitude do movimento, na frequência, na velocidade e na força de execução, resistindo ao surgimento da fadiga muscular localizada (DANTAS, 1998 *apud* ARAGÃO et al., 2002).

A resistência muscular representa a melhor medida da capacidade funcional para um músculo ou grupamento muscular. A melhora na resistência muscular é importante porque algumas reduções nas atividades funcionais parecem estar relacionadas à incapacidade do indivíduo em manter esforços repetitivos, necessários para continuar atividades da vida diária e quando temos a perda de uma pequena parcela de força por causa da fadiga, isso resultará numa resistência muscular significativamente reduzida.

Para CAMPOS e NETO, 2004, quando abordamos o treinamento funcional, o treinamento de resistência deve evoluir da mesma maneira que o treinamento de força, seguindo uma sequência que termina no treinamento de resistência, cardiovascular e muscular funcional, aproximando-se ao máximo das exigências dessa qualidade física na vida esportiva ou cotidiana do sujeito.

4.5 Equilíbrio

Temos como definição de equilíbrio a interação harmoniosa e contextualmente apropriada entre a estabilidade e a mobilidade do corpo, respeitando a sua base de sustentação (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010).

Esta talvez seja a valência que mais tenha destaque em um programa de treinamento funcional, pois ao longo do tempo, para incrementarmos a intensidade dos exercícios, muitas vezes recorreremos as bases instáveis para buscar maior ativação muscular ou mesmo para gerar novos estímulos a nossos músculos, com isso os exercícios de equilíbrio melhoram o controle motor, a postura dinâmica e estática, diminuem desequilíbrios musculares e promovem a sinergia muscular durante o movimento.

Em um estudo de Lustosa (2010) que procurou verificar os efeitos de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas demonstra que o programa proposto de exercícios funcionais gerou significativa melhora no desempenho nas atividades instrumentais da vida diária, avaliada pelo índice de Lawton, e uma tendência à melhora do equilíbrio estático na amostra de idosas de uma comunidade.

4.6 Coordenação Motora

Conforme afirmam Gallahue e Ozmun (2001), a coordenação motora é a capacidade do cérebro de equilibrar os movimentos do corpo, mais especificamente, dos músculos e das articulações. A coordenação motora é uma das capacidades físicas mais requeridas nas atividades cotidianas, principalmente, nas atividades que exigem precisão.

Ainda segundo D'ELIA e D'ELIA (2005):

“O treinamento funcional contempla de forma plena a necessidade de desenvolvimento de todos os aspectos da coordenação, agregando esse componente em todos os seus exercícios, nos mais variados níveis de dificuldade.”

Podemos perceber com isto que de uma maneira geral os exercícios funcionais colocam o indivíduo em situação onde a propriocepção e a coordenação motora são amplamente exigidas, situações fora dos padrões de movimento das AVD's.

Para pessoas iniciantes, os exercícios de coordenação devem sempre partir de movimento bilaterais e preferencialmente simétricos, para depois progredirem para exercícios unilaterais e assimétricos.

5. Benefícios da prática do treinamento funcional

Utilizando a periodização proposta pelo NASM (Nacional American Sports Medicine) e respeitando a individualidade biológica e a especificidade objetivada de cada um dentro dos princípios do treinamento desportivo, os movimentos que compõem o Treinamento Funcional, realizados sobre uma biomecânica corporal correta, claramente poderão trazer os benefícios desejados pelo praticante, seja este

um atleta, um indivíduo fisicamente ativo ou uma pessoa sedentária que deseja ingressar na atividade física. (MONTEIRO, A.; EVANGELISTA, 2010)

Essa visão abrangente permite que o Treinamento Funcional atinja o objetivo de controlar o sistema músculo-esquelético, sem abrir mão do aperfeiçoamento do sistema sensório-motor e proprioceptivo, geralmente esquecido pelos treinamentos convencionais. Além disso, a postura do corpo humano é controlada diretamente através destes órgãos sensitivo, que tem entre suas principais funções, a regulação do equilíbrio e a orientação do corpo no ambiente. No entanto, esse treinamento visa aprimorar ou resgatar a eficiência do movimento humano para atividades do cotidiano. (MONTEIRO, A.; EVANGELISTA, 2010)

Além da tonificação muscular, o Treinamento Funcional implica maior complexidade do movimento e envolvimento de várias capacidades físicas. Isso faz o organismo ter um gasto energético muito maior, além de trazer grandes contribuições, como melhora da flexibilidade, emagrecimento, otimização da coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiorrespiratório. Isso tudo além de motivação e do aumento da autoestima.

Podemos concluir então que um programa de exercícios funcionais traz vários benefícios tanto ao corpo como também à mente. Pensando nisso, elucido alguns dos muitos benefícios do método:

- Desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal;
- Melhoria da postura;
- Melhoria do equilíbrio muscular;
- Diminuição da incidência de lesão;
- Melhora do desempenho atlético;
- Estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral;
- Aumento da eficiência dos movimentos;
- Melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
- Melhora da força, coordenação motora;
- Melhora da resistência central (cardiovascular) e periférica (muscular);
- Melhora da lateralidade corporal;
- Melhora da flexibilidade e propriocepção;
- Dentre outras qualidades necessárias e indispensáveis para a eficiência diária e esportiva.

6. Motivos que levam a prática do treinamento funcional

Segundo Isler (2002, *apud* ROCHA, 2012), o motivo é a mola propulsora responsável pelo início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano.

Quando um aluno não praticante da metodologia do treinamento funcional observa a prática do mesmo, pode-se ter uma visão errada desta modalidade, pois muitas pessoas acreditam que por trabalhar diversas vezes com o peso corporal estes exercícios são de fácil execução, porém um belo exemplo contrário a isso é o de estabilização em “bandeira”, muitos alunos que treinam apenas de maneira tradicional nos equipamentos de musculação não irão conseguir executar esta tarefa, e neste aspecto o treinamento funcional acaba tendo um papel desafiador, motivante para o aluno.

Para que possamos entender esta função que o treinamento funcional pode exercer, será necessário primeiramente um estudo sobre os motivos que levam as pessoas a prática de atividades físicas regularmente, tendo em vista que os conceitos de motivação e motivos são muitas vezes associados, mas não representam exatamente o mesmo contexto. Logo, iremos trabalhar apenas com a razão ao qual as pessoas aderem a um programa de treinamento físico, que é a base do processo motivacional.

6.1 Dimensões motivacionais relacionados ao treinamento

As seis dimensões motivacionais que abordaremos a seguir foram amplamente estudadas por diversos autores mas principalmente em Balbinotti e colaboradores. (BALBINOTTI, 2010; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008). Analisando estas informações de forma minuciosa, podemos traçar o perfil motivacional dos sujeitos que praticam a atividade física em questão.

6.2 Saúde

A melhora e manutenção da saúde, bem como da qualidade de vida, relacionados as atividades físicas ou desporto são amplamente divulgadas em diversos meios de comunicação atualmente, e esta dimensão trata especificamente do nível que a atividade física pode influenciar no estado físico ou mental do sujeito.

Podemos então verificar que existe uma relação direta entre atividade física e qualidade de vida, bem como entre atividade física e saúde, logo, existe também uma relação entre saúde e qualidade de vida (Nunomura, Teixeira; Caruso, 2004 *apud* Fontana, 2010).

Diversos autores apontam para a diminuição do risco cardíaco quando associados a atividades físicas regulares, também mostram que doenças ligadas ao sedentarismo, má alimentação ou a estilos de vida ou hábitos inadequados são ocasionadas pela falta de atividade física. Guedes; Guedes (1993 *apud* ROCHA, 2012) mostra que a inatividade traz comprovadamente riscos de problemas degenerativos ao corpo por inteiro, e também as de ordem psicossocial como a desordem emocional e de discriminação social.

Com isso a própria preocupação em ser saudável por si só já se torna um motivo a prática de exercícios físicos, que traz consigo outros benefícios, como a melhora na aptidão física e na qualidade de vida.

Dentro deste contexto que se encaixa o treinamento funcional, pois como vimos anteriormente esta modalidade procura trabalhar o corpo de maneira global e interligada, não apenas isolada por grupo muscular. Utilizando diversas valências físicas e tarefas que requerem não somente força e agilidade, mas também atenção e concentração, o treinamento funcional consegue estimular todo o sistema proprioceptivo do sujeito.

A influência que esta modalidade pode exercer no bem-estar do sujeito tem um reflexo inclusive no ambiente de trabalho, trazendo resultados positivos na redução dos índices de estresse e no aumento da satisfação.

6.3 Prazer

Esta dimensão procura avaliar a relação em que as pessoas que praticam atividades físicas regulares o fazem em busca de prazer ou satisfação, podendo ser entendida como uma sensação complexa e subjetiva (ROCHA, 2012).

Dimensão motivacional associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona (SAMPEDRO, 2012).

O prazer pode variar muito de pessoa para pessoa pois está ligado a valores individuais, o que pode ser muito prazeroso para alguém pode ser desconfortável para outra pessoa. Neste aspecto o prazer demonstra ser fundamental na motivação intrínseca do sujeito.

Segundo RYAN; DECI (2000):

“Quando intrinsecamente motivada a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo desafio, pelo prazer, pela satisfação e por sua própria vontade, resultando assim em um comportamento caracterizado pela autodeterminação.”

Ainda, segundo SABA (2001):

“O prazer proporcionado pelas atividades físicas é responsável pela manutenção da prática, possibilitando a consequente obtenção dos benefícios físicos e psicológicos desta prática. Quando as atividades físicas são prazerosas, elas podem representar uma distração dos agentes estressantes do dia-a-dia pois elas servem como um instrumento de prevenção e manutenção da saúde psicossocial.”

Nesse sentido o treinamento funcional por quebrar a rotina e monotonia do treinamento com pesos e máquinas tradicionais de musculação, torna-se importante meio para a obtenção do prazer, pois ao sentir-se mais apto ao realizar determinadas tarefas da vida diária, o aluno desta modalidade consegue aliviar o estresse do dia-a-dia, sentir prazer consigo mesmo.

6.4 Estética

Nossa sociedade atualmente busca de maneira contundente estabelecer padrões de beleza e moral para as pessoas ao nosso redor. Vivemos em uma cultura fortemente influenciada pela mídia e seus meios de comunicação, que disseminam um modelo de “corpo perfeito” ou “corpo ideal” para todas as comunidades, um modelo que seja aceito ou aprovado pela maioria, que por muitas vezes acabam deixando de lado o ser em virtude do parecer, onde as pessoas são mais respeitadas pelo que representam e não propriamente pelo que são.

Logo, esta dimensão procura avaliar o nível em que o sujeito se propõe a buscar este modelo de “corpo ideal”, onde muitas vezes este mesmo indivíduo acaba por submeter-se a rígidas dietas e rotinas de treinamento físico intenso para alcançar o tão almejado padrão de beleza que o grupo social a que esta inserido exige.

Podemos verificar em alguns estudos, como em FONTANA (2010) que esta busca incansável a um padrão de beleza pode ser por si só um dos motivos que levam as pessoas a realizarem atividades físicas de forma regular.

A respeito do treinamento funcional, por ser uma atividade física de longo prazo, seus resultados podem ajudar o indivíduo nesta busca ao modelo de corpo que ele necessita. No momento o padrão de beleza passa pela aparência jovem, com o corpo musculoso e magro, impulsionando as pessoas à prática do exercício físico e do esporte. Segundo Weinberg; Gould (2001 *apud* ROCHA, 2012) controlar o peso, manter a aparência do corpo e ter o reconhecimento social do corpo bonito (magro), podem ser considerados como fatores de adesão à prática esportiva.

6.5 Sociabilidade

A sociabilidade pode ser vista, de forma geral, como a capacidade natural do ser humano de viver em sociedade, de viver sempre em contato com outras pessoas, pois o ser humano não tem intrínseco à sua natureza a solidão. É através da socialização que os indivíduos, ao nascerem, e ao pertencer a um certo grupo, seja ele familiar ou de amigos, acaba aderindo algumas características ao seu modo de viver.

O ser humano necessita conviver com outros seres humanos, seja para expressão cultural, perpetuação da espécie ou diversão, logo é inevitável o contato e interação entre os homens. É através da sociabilidade, que entra o conceito de socialização, quando se compõe um certo grupo, aprende-se certas características, características estas, comuns a todos os componentes de um certo grupo.

Logo esta dimensão procura avaliar como as pessoas utilizam a atividade física, em especial o treinamento funcional, como meio de relacionar-se a grupos ou pessoas com as quais possuem algumas características em comum. Estes relacionamentos influenciam no cotidiano, através da formação de relações harmoniosas que propiciam o aprimoramento das pessoas ou, relações desfavoráveis, tensas, dificultando o desenvolvimento e a realização das atividades (PERGHER, 2008).

Podemos dessa forma relacionar o treinamento funcional a sociabilidade como forma de atividade física regular, pois segundo Gallahue; Ozmun (2005) a atividade física, e principalmente a esportiva, são importantes agentes de socialização, já que elas representam os melhores meios de convivência humana.

6.6 Controle de estresse

Como as pessoas utilizam a prática de exercícios físicos regulares, neste caso o treinamento funcional, como forma de aliviar o estresse, a ansiedade e as tensões ocasionadas pela rotina do dia-a-dia é o que abordaremos nesta dimensão.

Podemos ver em Couto (1995 *apud* ROCHA, 2012) que o estresse é caracterizado por várias reações orgânicas que são desencadeadas simultaneamente, onde têm se a resposta do organismo a uma situação de ameaça, tensão, ansiedade ou mudança, seja ela boa ou má.

Já para Berguer e Macinman (1993 *apud* FONTANA, 2010) as atividades físicas reduzem os níveis de ansiedade, depressão e raiva, bem como diminuiria a influência de fatores de estresse psicossociais sobre o indivíduo.

Quando estes níveis de estresse são reduzidos, nosso corpo procura voltar ao estado que se encontrava antes de tal situação geradora do estresse ocorrer. A frequência cardíaca, a pressão sanguínea e o consumo de oxigênio, baixam e a tensão muscular volta a seus níveis normais, melhorando o fluxo sanguíneo para os

músculos, órgãos internos e para a pele. Com isso, os órgãos do corpo podem se regenerar e funcionar normalmente novamente (ROCHA, 2012).

Inúmeros estudos comprovam que os exercícios físicos são excelentes reguladores de estresse, logo, também podemos citar o treinamento funcional como sendo uma destas ferramentas por se tratar de uma atividade física que requer atenção e concentração dos seus praticantes, aliviando assim a carga de estresse e ansiedade que carregamos após uma longa jornada de trabalho, por exemplo.

6.7 Competitividade

Temos intrínseco a nossa natureza a competição, pois desde os primórdios o homem procura uma referência de oposição para poder comparar-se, seja em suas qualidades, na busca por parceiros, no trabalho, nos esportes ou até mesmo entre amigos. Neste aspecto esta dimensão procura avaliar como as pessoas utilizam as atividades físicas ou esportivas com o intuito de vencer ou conquistar objetivos específicos.

Segundo WEINBERG e GOULD (2001) podemos encontrar basicamente dois tipos de pessoas, as que possuem orientação dirigida à vitória possuem foco na comparação interpessoal e na vitória da competição, já pessoas com orientação ao objetivo possuem foco nos padrões de desempenho pessoal.

Afirmam ainda que tais pessoas são facilmente motivadas a aderirem a atividades esportivas, pois há competitividade em relação aos seus adversários, mesmo que possuam maior, igual ou menor capacidade que os mesmos, bem como alcançar metas e objetivos.

Segundo ROCHA (2012):

“De um modo geral a competitividade poderá ter um enfoque construtivo, desde que se mantenha o equilíbrio entre a competição e a cooperação. Quando realizada de forma moderada, dando mais valor à ludicidade, a rivalidade se torna recreativa, tornando a atividade em si mais importante que a própria vitória, onde busca-se o benefício no desenvolvimento das habilidades motoras gerais e específicas.”

Dessa forma o treinamento funcional pode ser enquadrado como uma atividade onde têm-se tanto a comparação interpessoal entre seus praticantes, quanto a busca por objetivos específicos, como por exemplo uma melhora na coordenação motora, estimulando assim uma competição saudável com outros sujeitos ou grupos que aderiram a esta modalidade.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou revisar na literatura atual os conceitos e definições do treinamento funcional e criar uma conexão entre os motivos que levam os alunos a praticarem esta atividade, através do estudo de seis dimensões motivacionais. Ao realizar a coleta de dados podemos perceber que apesar do grande crescimento que esta modalidade vem apresentando, publicações referentes ao tema são mais escassas quando buscamos por material mais científico e não somente ilustrativo, pois a grande maioria dos livros no mercado atualmente procura expor e exemplificar os exercícios do treinamento funcional à detalhar conceitos e métodos desta modalidade. Por outro lado, quando estudamos as dimensões motivacionais nota-se uma vasta superioridade em publicações referentes ao tema, sendo uma grande parte destes trabalhos empíricos, com a aplicação de um questionário próprio.

Contudo, podemos verificar com base nesta literatura que o treinamento funcional como atividade física regular, pode trazer tantos ou mais benefícios quantos os métodos tradicionais, sendo no entanto uma alternativa menos monótona a estes exercícios por se tratar de um treinamento mais dinâmico e desafiador, trazendo ganhos inclusive nas mais diversas valências físicas e também em aspectos como saúde, sociabilidade, prazer e bem estar.

Outros estudos também apontam para ganhos na capacidade funcional dos indivíduos, principalmente na população idosa onde há mais incidência de lesões referentes a quedas por desequilíbrio.

Referente a parte em que abordamos os motivos que levam um aluno a praticar o treinamento funcional, pude perceber que este é um tema de bastante interesse por parte dos profissionais de educação física, pois saber precisamente o que um aluno que pratica certa atividade física necessita para manter-se assíduo aos treinamentos faz-se necessário a medida que esta relação trata diretamente da aceitação de determinada modalidade na rotina de treinamento dos alunos, seja para fins de planejamento de aula quanto para questões de fidelização de clientes em academias de ginástica e musculação.

Com este estudo podemos verificar que o treinamento funcional, segundo as seis dimensões motivacionais abordadas, traz benefícios para seus praticantes na saúde, no prazer, no controle de estresse, na estética, na competitividade e na sociabilidade do indivíduo.

Ressalta-se também a importância de uma constante atualização dos professores deste método a fim de desenvolver ainda mais essa modalidade, pois em nosso país muitas das inovações que vemos aqui já são a bastante tempo exploradas em países do exterior.

Por fim, propõe-se que novos estudos referentes a estes temas sejam feitos, inclusive de forma empírica, aplicando o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132; BALBINOTTI, 2010) para que possamos enfim conectar os aspectos motivacionais ao treinamento funcional e utilizarmos os dados obtidos a favor dos profissionais da educação física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALTER, M. J. **Ciência da flexibilidade**. 2ed. Porto Alegre, Artmed, 1999.

ARAGÃO, J. C. B.; Dantas, E. H. M.; Dantas, B. H. A. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida de idosos. **Fit Perf**. Rio de Janeiro, 2002.

BADARO, A. F. V.; SILVA, A. H.; BECHE, D. Flexibilidade versus Alongamento esclarecendo as diferenças. **Rev Centro Ciênc Saúde**, 2007.

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAF-132)**. 3ª versão. Montréal, QC: Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie, SIROP, 2010.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar.2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: Um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A; BALBINOTTI, C. A. A; BARBOSA, M. A. Teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil. In: BALBINOTTI, C. A. A. **O ensino do Tênis**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.

BARBANTI VJ. **Treinamento físico: bases científicas**. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

BOMPA T. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

BOYLE, M. **Functional Training for Sports: Superior Conditioning for Today's Athlete**. United States of America; Human Kinetic, 2003.

CAMPOS, Maurício de Arruda; NETO, Bruno Corraucci. **Treinamento Funcional Resistido – Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões**. Rio de Janeiro, Revinter, 2004.

COUTO, H. A. **Ergonomia Aplicada ao trabalho – O Manual da Máquina Humana**. Belo Horizonte: Ergo, 1995.

D'Elia, R.; D'Elia, L. **Treinamento Funcional: 6º treinamento de professores e instrutores**, São Paulo, Apostila, 2005.

DIAS, Kalysson Araujo. **Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para Idosos**. Cooperativa do Fitness, 2011.

FERREIRA J. M. **Saúde no trabalho: temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores**. São Paulo: Roca, 2000. 357 p.

FONTANA, P. S. A Motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. **Dissertação de Mestrado**, Ciência do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física - Universidade Federal do Rio grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GONÇALVES, J. A. M. **A Carreira das professoras do ensino primário.** 2ª ed. In: NÓVOA, A. (Org). *Vida de Professores.* Porto: Porto Editora, 2000.

ISLER, G. L. *Atleta, seus pais o motivaram para a prática esportiva? Análise das histórias de vida.* **Dissertação de mestrado.** Universidade Estadual Paulista, Rio Claro/SP, 2002.

LUSTOSA, L. P., *Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade.* **Fisioterapia e Pesquisa.** São Paulo, 2010.

Maggil R A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgard Blucher, 2001.

MONTEIRO, A. G., LOPES C.R. **Periodização esportiva, estruturação do treinamento.** AG Editora. São Paulo, 2009.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVAGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento Funcional: Uma abordagem prática.** São Paulo: Phorte, 2010.

NUTTIN, J. **Motivation et perspective d'avenir.** Louvain: Presses Universitaires de Louvain, 1985.

OKUMA SS. **Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física.** In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2. São Paulo. Anais... São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p. 30-6

PERGUER, T. K. *et al.* **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de basquetebol escolar (13 a 16 anos).** *Educación Física y Deporte Revista Digital*, Buenos Aires, v. 15, n. 153, fev. 2011. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd153/motivacao-a-pratica-regular-de-atividades-esportivas.htm>. Acesso em: 09 jun. 2015.

RIBEIRO, A. P. de F. **A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido**. 36 p. Monografia (Especialização em Metodologia da Preparação Física Personalizada). UNIFMU, Centro Universitário, São Paulo, 2006.

ROCHA, Antônio Alencar. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo com praticantes de ginástica laboral. **Dissertação de mestrado**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

RYAN, R. M; DECI, E. L. **Active Human Nature**: Self-Determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: HAGGER, M.S; 2007.

RYAN, R. M; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, January, 2000.

SABA F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SAMPEDRO, Lisiane Borges Rocha. Motivação à Prática de Atividades Físicas e Esportivas na Educação Física Escolar: Um Estudo com Adolescentes do Ensino Médio de Escolas Públicas Estaduais da Cidade de Porto Alegre-RS. **Dissertação de mestrado**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre (2012).

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK J. **Treinamento ideal**. 9 ed. São Paulo: Manole, 2003.