



## Motivos para adesão ao treinamento funcional entre praticantes regulares dessa modalidade

### Reasons for adhering to functional training among regular practitioners of this modality

### Razones para adherirse al entrenamiento funcional entre los practicantes regulares de esta modalidad

Odelayne Heloisa Trabach<sup>1</sup>

Thiago Moraes Scardua Meneguci<sup>2</sup>

Anibal Batista Costa Júnior<sup>3</sup>

Murilo Nazario<sup>1</sup>

#### Resumo

O treinamento funcional pode ser compreendido como um tipo de exercício físico que desenvolve as funções corporais de movimento de maneira equilibrada, ou seja, significa treinar com um propósito, seja para melhorar as ações motoras aplicadas ao cotidiano: como correr, agachar, puxar e etc, ou até mesmo no que tange a performance esportiva. A questão que orienta este estudo é: quais os motivos para adesão ao treinamento funcional entre praticantes regulares dessa modalidade de exercício físico, cujos objetivos são, compreender os principais motivos que estimulam as pessoas a praticarem o treinamento funcional; e comparar entre as faixas etárias os motivos da mesma. Para tanto, realizou-se uma pesquisa do tipo explicativa. Nesse sentido, foram selecionados 187 Centros de Treinamento (CT) no município de Vila Velha no Espírito Santo, o critério de seleção e escolha se deu a partir dos seguintes procedimentos: seleção dos espaços cadastrados no site do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF); escolha daqueles que possuíam o termo Centro ou designação funcional, alcançando 45 resultados. Em seguida, entrou-se em contato via telefone e 18 aceitaram participar do estudo, sendo enviado um questionário estruturado aplicado presencialmente. Os resultados indicam que o grupo etário que se destaca na pesquisa à procura do treinamento é o de 50 anos ou mais, predominantemente mulheres, que praticam exercícios físicos de maneira orientada há mais de 6 anos. Constatou-se também que os entrevistados costumam praticar outros tipos de atividade, como a musculação em sua grande maioria, mas atividades aeróbias e modalidades esportivas também tem seu destaque. Os motivos que levam essas pessoas a aderirem à prática são variados, sendo a melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde o principal motivo abordado pelos entrevistados. Em cima disso, foi apurado que muitos são os benefícios apontados pelos praticantes, tais como aumento da disposição, diminuição de gordura corporal, redução significativa de dores, entre outros. Por fim, a pesquisa aponta que 100% dos entrevistados recomendam ou recomendariam treinamento funcional às pessoas não praticantes, fato este que nos permite dizer que o programa pode ser eficaz para todo o tipo de público, a diferenciar seus objetivos.

**Palavras chave:** Desempenho Funcional. Exercício Físico. Saúde.

1. Universidade Vila Velha, Espírito Santo. E-mail para correspondência: [odelayneht@gmail.com](mailto:odelayneht@gmail.com). Este conteúdo utiliza a Licença Creative Commons Attribution 4.0 International License Open Access. This content is licensed under a Creative Commons attribution-type BY ISSN 2595 - 0096.



## Abstract

Functional training can be understood as a type of physical exercise that develops the bodily functions of movement in a balanced way, that is, it means training with a purpose, whether to improve motor actions applied to everyday life: such as running, squatting, pulling, etc., or even with regard to sports performance. The question that guides this study is: what are the reasons for adherence to functional training among regular practitioners of this type of physical exercise, whose objectives are to understand the main reasons that encourage people to practice functional training; and compare the reasons for it between age groups. For that, an explanatory research was carried out. In this sense, 187 Training Centers (TC) were selected in the municipality of Vila Velha in Espírito Santo, the selection and choice criterion was based on the following procedures: selection of spaces registered on the website of the Federal Council of Physical Education (CONFEF); choice of those who had the term Center or functional designation, reaching 45 results. Then, contact was made by telephone and 18 agreed to participate in the study, being sent a structured questionnaire applied in person. The results indicate that the age group that stands out in the research looking for training is 50 years old or more, predominantly women, who have been practicing physical exercises in an oriented way for more than 6 years. It was also found that the interviewees usually practice other types of activity, such as weight training in their vast majority, but aerobic activities and sports are also highlighted. The reasons that lead these people to adhere to the practice are varied, with the improvement of quality of life and health promotion being the main reason addressed by the interviewees. On top of that, it was found that there are many benefits pointed out by practitioners, such as increased disposition, decreased body fat, significant reduction in pain, among others. Finally, the survey shows that 100% of respondents recommend or would recommend functional training to non-practitioners, a fact that allows us to say that the program can be effective for all types of audiences, to differentiate their objectives.

**Keywords:** Functional Performance. Physical exercise. Health.

## INTRODUÇÃO

O treinamento funcional pode ser compreendido como um tipo de exercício físico que desenvolve as funções corporais de movimento de maneira equilibrada, ou seja, significa treinar com um propósito, seja para melhorar as ações motoras aplicadas ao cotidiano. Sua origem remonta ao contexto do esporte de rendimento, em particular ao campo da medicina esportiva, que buscava formas mais eficientes de prevenção de lesões nos atletas<sup>1</sup>.

Por outro lado, o treinamento funcional é definido:

O termo “funcional” pode ser entendido como: a) Referente à função ou ao desempenho desta; b) Concernente a funções orgânicas vitais ou à sua realização; c) Diz-se daquilo que é capaz de cumprir com eficiência seus fins utilitários; d) é utilizada também como adjetivo particular ou relativo às funções biológicas ou psíquicas<sup>2</sup>.

Atualmente, tem sido procurado por indivíduos que buscam qualidade de vida, atletas que miram a mais alta performance de acordo com suas especificidades. Esse aumento contribuiu para o crescimento da oferta de diferentes espaços voltados para esse tipo de treinamento, seja ao ar livre, academias de ginástica, centros de

treinamento específicos ou em casa, de maneira presencial ou remota.

Nota-se um interesse significativo na adesão e prática dessa modalidade de exercício físico em diferentes grupos populacionais, em todos os ciclos da vida, desde crianças à idosos, ou em pessoas com deficiência ou com diferentes comorbidades. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira apresenta de maneira sistematizada as primeiras recomendações do Ministério da Saúde sobre atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida<sup>3</sup>.

A maioria dos estudos apontam que programas de exercícios estruturados são efetivos em se contrapor aos declínios funcionais relacionados com a idade. Os resultados confirmam que o treinamento de força, treinamento funcional e os exercícios de alongamento têm efeitos positivos em diferentes parâmetros da marcha<sup>4</sup>.

Dessa forma, a questão que orienta este estudo é: quais os motivos para adesão ao treinamento funcional entre praticantes regulares dessa modalidade, cujos objetivos são, compreender os principais motivos que estimulam as pessoas a praticarem o

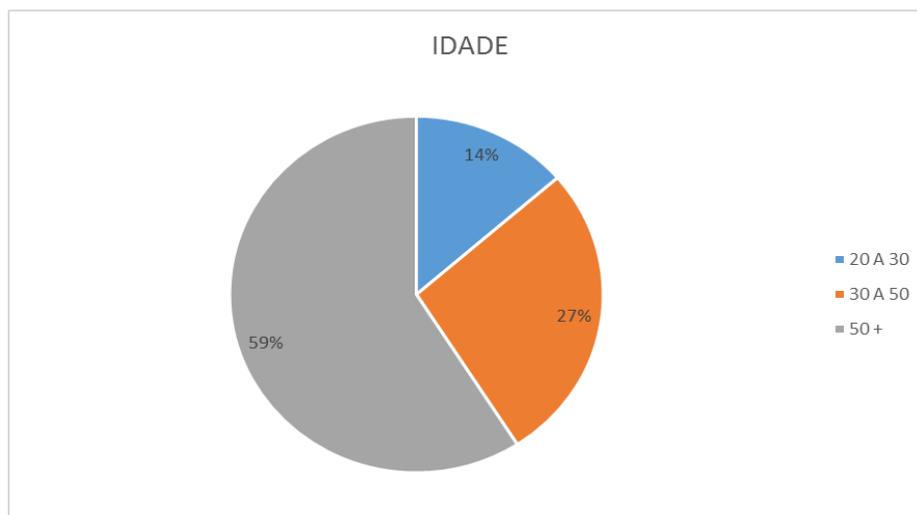
treinamento funcional; e comparar entre as faixas etárias os motivos da mesma.

Percebe-se que nos dias atuais, há uma grande demanda pela procura da prática do treinamento funcional, bem como a atuação de profissionais de Educação Física. Com isso, notou-se a viabilidade de elaborar um projeto de pesquisa neste campo, a fim de investigar e discutir os motivos que justifiquem tal fato.

## **MÉTODOS**

Este estudo organiza-se como uma pesquisa do tipo explicativa. A pesquisa explicativa tem a preocupação central de identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência de determinados fenômenos, como no presente caso, os fatores que levam às pessoas a praticarem certos hábitos e aderirem determinadas modalidades como um estilo de vida<sup>5</sup>.

Nesse sentido, foram selecionados 187 Centros de Treinamento (CT) no município de Vila Velha no Espírito Santo, o critério de seleção e escolha se deu a partir dos seguintes procedimentos: seleção dos espaços cadastrados no site do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF); escolha daqueles que possuíam o termo Centro ou designação funcional, alcançando 45 resultados.

**Gráfico 1** - Perfil etário dos participantes do estudo.

Fonte: elaboração dos autores

Em seguida, entrou-se em contato via telefone e 18 aceitaram participar do estudo, sendo enviado um questionário estruturado aplicado presencialmente. O termo de compromisso livre esclarecido foi enviado como item obrigatório a ser preenchido e somente aqueles que concordaram, responderam o questionário. Esta pesquisa integra o projeto guarda-chuva formação profissional em Educação Física: entre reflexões e práticas, que está aprovado no comitê de ética em pesquisa n° CAAE 54471616.7.0000.5064.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para melhor análise dos resultados optou-se por organizá-los em gráficos, de acordo com as perguntas realizadas para os sujeitos do estudo. Sendo assim, o gráfico 1 apresenta o perfil etário dos participantes. O

treinamento funcional, de acordo com o gráfico, predomina a idade de 50 ano ou mais. Um dos fatores que pode explicar o perfil etário da maior amostra pesquisada pode estar relacionado aos impactos decorrentes do processo de envelhecimento.

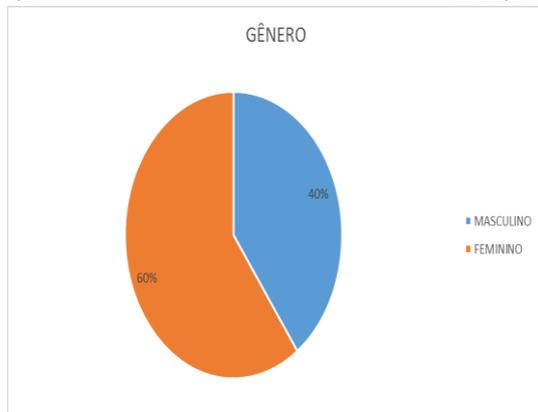
O envelhecimento causa um comprometimento do sistema neuromuscular, o que leva a perda de força muscular, amplitude de movimentos e equilíbrio, gerando limitações da capacidade funcional. Apesar disso, o tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular de atividade física restringe essa alteração. Um protocolo de exercícios de flexibilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular, melhora a capacidade física e o equilíbrio estático e dinâmico de idosos<sup>6</sup>.

Apesar do fortalecimento muscular ser indicado e apresentar evidências de melhora da força e potência muscular, exercícios funcionais devem ser realizados visando à melhora do equilíbrio e autonomia do idoso<sup>7</sup>.

O Treinamento Funcional tem alcançado bons resultados na melhora das Atividades de Vida Diárias (AVDs) dos idosos através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos melhorando o controle corporal e o equilíbrio muscular estático e dinâmico, além de diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência nos movimentos das AVDs<sup>7</sup>.

É considerável identificar o gênero dos participantes do estudo, pois permite-se analisar se há diferenças significativas na busca pelo treinamento funcional entre homens e mulheres, conforme o gráfico 2.

**Gráfico 2** - Percentual do gênero dos participantes do estudo.



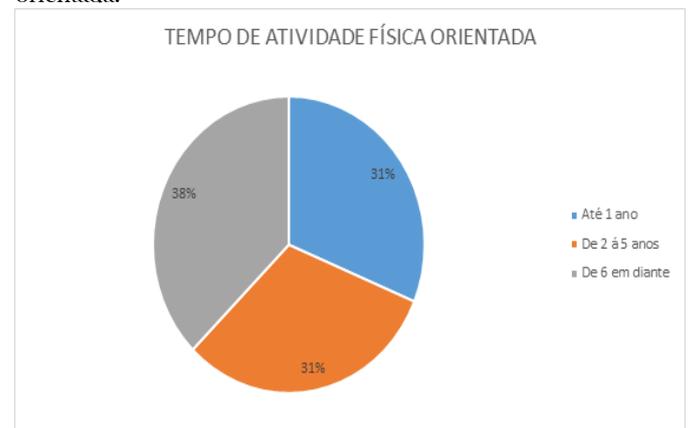
Fonte: elaboração dos autores.

Nota-se que o percentual dos praticantes se encontra em equilíbrio, mas com uma adesão maior das

mulheres. De acordo com o estudo realizado, essa relação com a ampla faixa etária, apresenta resultados interessantes no que diz respeito à aplicação do treinamento funcional em adultos jovens e idosos, o que serve como respaldo e incentivo para escolha dessa atividade física por uma população variada. Quanto à maior participação feminina, talvez as características como atividade em grupo, variações constantes e maior dinamismo possam explicar o potencial do treinamento funcional em atrair esse público<sup>8</sup>.

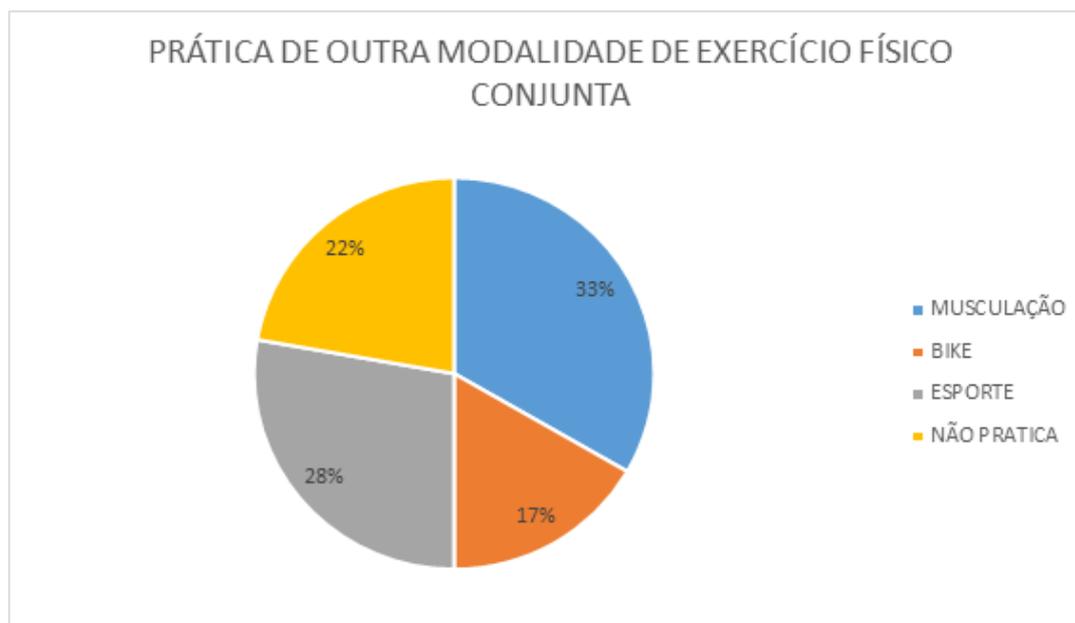
Esses indicadores estão relacionados ao tempo destinado à prática da atividade física regular e orientada, como pode ser observado no gráfico 3.

**Gráfico 3** - Análise do tempo de atividade física orientada.



Fonte: elaboração dos autores

Observa-se no gráfico acima, que o tempo de atividade física praticada pela população é de 6 anos em diante. Os benefícios com as práticas ganham mais força no campo psicológico, o que explica a longevidade na orientação e adesão dos programas de treinamento.

**Gráfico 4** - Tipos de exercícios físicos praticados além do treinamento funcional.

Fonte: elaboração dos autores

Independentemente do motivo inicial, a maioria dos praticantes acabam levando uma vida ativa porque gostam dos exercícios, e que se tornam parte da rotina<sup>9</sup>.

Ainda explica que o tempo de prática interfere na questão da motivação. Ele aponta que tal aspecto se mantém em níveis elevados quando o praticante mantém essa rotina ativa há pelo menos 6 anos<sup>9</sup>.

Nesse aspecto torna-se pertinente indagar quais tipos de exercício físico os sujeitos realizavam ao longo do tempo, gráfico 4.

É natural que as pessoas tenham gostos dos mais variados possíveis, o que não seria diferente em relação à prática de exercícios físicos. Assim, diz que os

indivíduos costumam ter preferências por variadas modalidades de treinamento, podendo estar no campo das academias com a musculação, na categoria dos esportes como futebol, vôlei, dentre outros, exercícios de caráter predominantemente aeróbio, ou até mesmo manter o foco apenas no treinamento funcional, como é possível verificar acima<sup>9</sup>.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira destaca que as atividades físicas devem ser realizadas preferencialmente do gosto de cada indivíduo. Ressaltando que a mesma pode ser efetivada no tempo livre. No seu deslocamento para o trabalho, escola, faculdade e demais lugares, procurar incorporar mais movimento, a pé ou bicicleta, em detrimento ao deslocamento motorizado. Sugerem

utilizar escadas e rampas, ao invés dos elevadores, mudanças que contribuem para um acúmulo significativo de atividade física diária<sup>3</sup>.

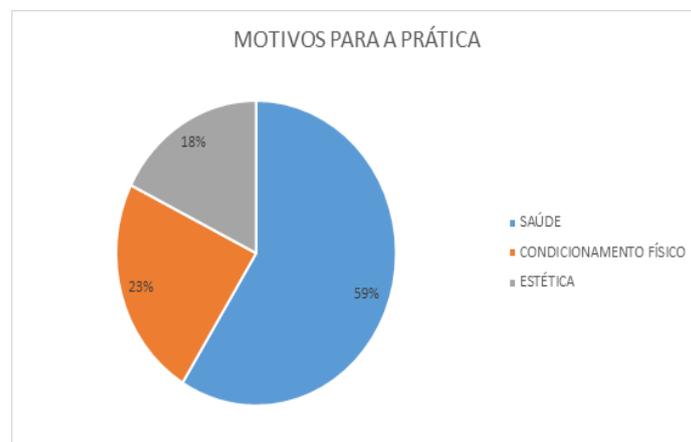
A musculação, por fim, foi a mais citada em relação às outras modalidades, quando supervisionada de forma adequada, representa uma excelente opção para a manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, pois qualquer indivíduo pode se beneficiar, desde que o protocolo seja ajustado à sua realidade e objetivos. Pessoas idosas que se exercitam com pesos, recuperam uma boa parte de sua força perdida, o que as capacita para um melhor desempenho para suas atividades diárias<sup>10</sup>.

Esses dados possibilitam analisar de modo mais aprofundado como esses sujeitos se aproximaram e passaram a praticar o treinamento funcional de modo regular, elemento apresentado no gráfico 5.

Conforme o gráfico a promoção a saúde foi a mais citada entre os itens. Grande parte dos praticantes sentem-se mais dispostos e com menos dores ao praticarem exercícios diariamente. Há relatos individualizados em que pessoas idosas e de meia idade percebem mudanças estéticas como redução do índice de gordura corporal e aumento da massa magra, o que conseqüentemente

acarreta na manutenção da qualidade de vida, seja no aspecto físico ou psicológico<sup>9</sup>.

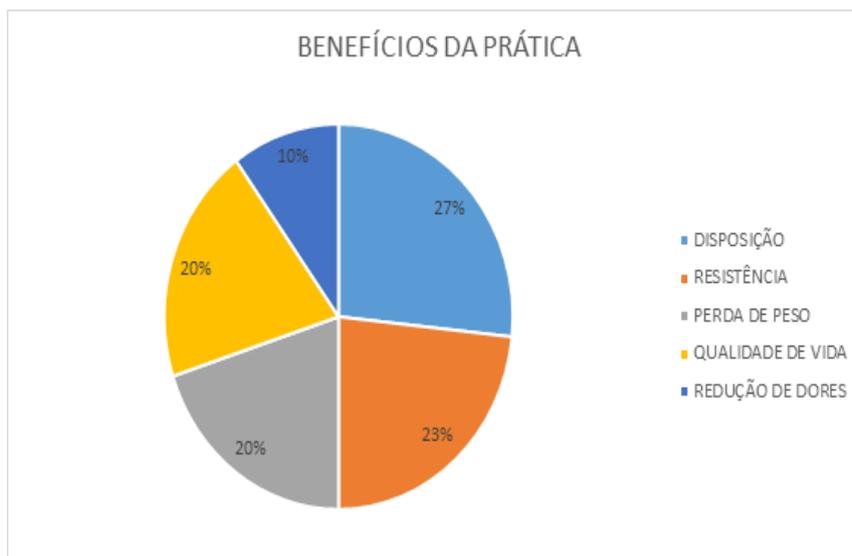
**Gráfico 5** - Principais motivos para a prática do treinamento funcional.



Fonte: elaboração dos autores

A importância da prática de atividade física, principalmente para a promoção da saúde, devido aos inúmeros traços epidemiológicos que sustentam um efeito positivo de um estilo de vida ativo na prevenção e minimização dos efeitos danosos do envelhecimento. O grupo pesquisado demonstra ter consciência desta prática para melhorar ou manter o estado de saúde, visto que o principal motivo citado na pesquisa, foi a melhora da mesma<sup>11</sup>.

O condicionamento físico é uma modalidade de atividade física em que o indivíduo alcança melhora no funcionamento músculo esquelético e metabólico através do aprimoramento na

**Gráfico 6** - Os benefícios que a prática do exercício funcional promove.

Fonte: elaboração dos autores

força muscular, potência, resistência cardiovascular, resistência muscular e na flexibilidade<sup>12</sup>. 23% dos entrevistados optaram pelo condicionamento físico como principal fator motivacional.

As pessoas cujo condicionamento físico apresenta nível mais elevado, tendem a manifestar maior eficiência em suas atividades diárias e até mesmo de recuperar-se mais rapidamente após um esforço ou exercício mais intenso<sup>13</sup>.

Por fim, 18% responderam como seu principal motivo: a estética. Diferentemente desta pesquisa, apontava a estética corporal como um dos objetivos principais da procura por academias, ficando a grande busca das pessoas por um corpo bonito e não saudável<sup>9</sup>. Há uma busca incansável a um padrão de beleza, podendo ser por si só um dos motivos

que levam as pessoas a realizarem atividades físicas de forma regular<sup>14</sup>.

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 musculoso e magro, impulsionando as pessoas à prática do exercício físico e do esporte. 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<sup>14</sup>.

Uma das questões centrais para analisar os motivos para adesão e permanência no treinamento funcional, relaciona-se aos possíveis benefícios dessa modalidade, conforme gráfico 6.

Os resultados sinalizam e confirmam os benefícios da prática regular e orientada de exercício físico. Em virtude, pessoas que realizam programas de treinamento por períodos de tempo maiores, diminuem de forma considerável as chances de desenvolverem doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), além de melhorarem aspectos físicos e psicológicos, uma vez que o exercício ajuda no tratamento de doenças como a ansiedade, depressão<sup>3</sup>.

Em um estudo comparativo entre indivíduos de mesma idade, os que são fisicamente ativos aparentam ter uma ou mais décadas a menos fisiologicamente, do que as pessoas inativas, o que reforça a importância de se manter uma vida ativa<sup>9</sup>.

No campo psicossocial, há uma melhora significativa quanto ao estresse, autoestima, bem-estar e muitos outros fatores<sup>9</sup>.

Pode-se afirmar então, quanto mais cedo for o incentivo à prática dos exercícios físicos, mais cedo as pessoas sentirão os benefícios<sup>3</sup>.

Por fim, a última questão a ser analisada foi a de recomendação da modalidade pelos entrevistados, elemento apresentado no gráfico 7.

No gráfico 7, percebe-se que é unânime a recomendação do treinamento funcional, ou seja, todos os interrogados indicam a modalidade.

**Gráfico 7** - A porcentagem de pessoas que recomendam o treinamento funcional.



Fonte: elaboração dos autores

O treinamento funcional é um tipo de treinamento que quando aplicado de forma correta, é muito útil para melhorar e resgatar a capacidade funcional do corpo, estimulando para que as adaptações sejam alcançadas de acordo com as exigências vividas pela pessoa, possibilitando-a uma preparação para execução de movimentos eficientes e assim prevenindo o risco de lesões, devido à melhoria na propriocepção adquirida<sup>15</sup>.

Portanto, cada vez mais o treinamento funcional vem se tornando uma alternativa para melhora das capacidades físicas, que consiste em exercícios que simulam o padrão de movimento necessário para o dia a dia<sup>15</sup>.

## CONCLUSÃO

Verificou-se que o treinamento funcional é uma modalidade bem quista por parte dos praticantes. O grupo etário que se destaca na pesquisa à procura do treinamento é o de 50 anos ou mais, predominantemente mulheres, que praticam exercícios físicos de maneira orientada há mais de 6 anos. Constatou-se também que os entrevistados costumam praticar outros tipos de atividade, como a musculação em sua grande maioria, mas atividades aeróbias e modalidades esportivas também tem seu destaque.

Os motivos que levam essas pessoas a aderirem à prática são variados, sendo a melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde o principal motivo abordado pelos entrevistados. Em cima disso, foi apurado que muitos são os benefícios apontados pelos praticantes, tais como aumento da disposição, diminuição de gordura corporal, redução significativa de dores, entre outros.

Por fim, a pesquisa aponta que 100% dos entrevistados recomendam ou recomendariam treinamento funcional às pessoas não praticantes, fato este que nos permite dizer que o programa pode ser eficaz para todo o tipo de público, a diferenciar seus objetivos.

## REFERÊNCIAS

1. Boyle M. O novo modelo de treinamento funcional- 2. ed. - Porto Alegre: Artmed, 2018.
2. Grigoletto M E S; Resende Neto A G; Teixeira C V L S. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2020, 22:72646.
3. Brasil M S. Guia de atividade física para a população brasileira. Eletrônica. 1ª. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
4. Brandalize D; De Almeida P H F; Machado J; Endrigo R; Chodur A; Israel V L. Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos na marcha de idosos saudáveis: uma revisão, v. 24, n. 3, p. 549-556, jul/set 2011.
5. Raupp F M; Beuren I M. Metodologia da pesquisa aplicável às Ciências Sociais. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2004, p. 76-97.
6. Cruz R M; Touguinha H. Efeitos do treinamento funcional na melhora das atividades da vida diária de idosos. Saúde em foco, [s. l.], ed. 7, p. 2, 2015
7. Lustosa L P; Oliveira L A; Santos L S; Guede S R C; Parentoni A N; Pereira L S M. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosos da comunidade. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 156, 12 abr/jun 2010.
8. Alencar G P, Lima L E M, Teixeira C V L S. Perfil de praticantes de treinamento funcional de Campo Grande/MS. Revista Brasileira de

Fisiologia do Exercício, Campo Grande-MS, v. 17, n. 2, p. 80-85, 2018.

9. Santos S C; Knijnik J D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, ano 5, n. 1, p. 4-13, 2006.

10. Zawadski A B R; Vagetti G C. Motivos que levam idosos a frequentarem as salas de musculação. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n. 10, p. 12, jan./jun. 2007.

11. Gomes K V ; Zazá D C. Motivos de adesão à prática de atividade física em idosos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Belo Horizonte, v. 14, n. 2, 2009.

12. Mello M T; Boscolo R A; Esteves A M. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11, Nº 3 - Mai/Jun, 2005.

13. Monteiro W D. Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, [s. l.], v. 1, n. 3, 1996.

14. Corezola G M. Motivos que levam à prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura. Orientador: Carlos Adelar Abaide Balbinotti. 2015. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

15. Maciel P S A; Silva J M L F; Feitosa J L; Torres D L L; Torres V L J. A importância do treinamento funcional no cotidiano das academias: uma revisão sistemática de literatura. Revista Valore, Volta Redonda, ed. 5, p. 5-6, 10 nov. 2020.

---

#### Informação deste artigo/Information of this article:

Recebido: 29/06/2021  
Aprovado: 07/07/2022  
Publicado: 29/12/2022

Received: 29/06/2021  
Approved: 07/07/2022  
Published: 29/12/2022

#### Conflito de interesses/Conflicting Interests

The authors declare that they have no conflicting interests.

#### Contribuições dos Autores/Authors' Contributions

O. H. T, T. M. S. M e A. B. C. J. - todos os autores são responsáveis por todos os aspectos do trabalho para garantir a precisão e integridade de qualquer parte do trabalho/O. H. T, T. M. S. M. and A. B. C. J. - All authors are responsible for all aspects of the work to ensure the accuracy and integrity of any part of the work.

#### Odelayne Heloisa Trabach

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2078-8208>.

#### Como citar esse artigo / How to cite this article:

Trabach OH, Meneguci TMS, Costa Júnior AB. **Motivos para adesão ao treinamento funcional entre praticantes regulares dessa modalidade.** Arq. Bras. Ed. Fis., Tocantinópolis, v. 5, n. 2, Ago./Dez. p. 61 - 71, 2022.