

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2018;17(2):80-5

ARTIGO ORIGINAL

Perfil de praticantes de treinamento funcional de Campo Grande/MS

Functional training practitioners's profile of Campo Grande/MS

Gildiney Penaves de Alencar*, José Luiz de Oliveira Marin**, Leonardo Emmanuel Medeiros Lima***, Cauê Vazquez La Scala Teixeira****

Professor de Educação Física (SESC/MS), Professor Tutor Presencial (UNOPAR CG), Supervisor de estágio em Educação Física (SESC/MS), **Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB/MS), Estagiário na Academia FM TRAINER e Academia do Círculo Militar de Campo Grande/MS, *Docente na Universidade Anhembi Morumbi no curso de Educação Física, Grupo de Pesquisa em Performance Humana da Universidade Anhembi Morumbi, ****Docente do curso de Educação Física da Faculdade Praia Grande, Praia Grande SP, Aluno de Doutorado no programa de pós-graduação interdisciplinar em Ciências da Saúde, Santos/SP*

Recebido em 19 de março de 2018; aceito em 24 de abril de 2018.

Endereço para correspondência: Gildiney Penaves de Alencar, Rua Major Giovanni Francisco Nadalin, 470 Bairro Oscar Salazar 79017-532 Campo Grande MS, E-mail: gildiney.gpa@gmail.com, Leonardo Emmanuel Medeiros Lima: leonardolimadocente@gmail.com; Cauê Vazquez La Scala Teixeira: contato@caueteixeira.com.br

Resumo

O treinamento funcional é um conceito de treinamento que tem crescido em popularidade, porém são escassos estudos analisando o perfil do público praticante. O objetivo deste estudo foi verificar o perfil de praticantes de treinamento funcional na cidade de Campo Grande/MS. Trata-se de uma pesquisa descritiva e de corte transversal. Participaram do estudo 114 pessoas, sendo 24 homens e 90 mulheres com idade variando entre 14 e 65 anos ($34,0 \pm 11,9$), todos praticantes de treinamento funcional na referida cidade. Para a coleta dos dados foi utilizado questionário semiestruturado online contendo 17 questões. Pode-se observar que 98,25% dos entrevistados não fumavam. Dos 114 sujeitos, 79,82% eram totalmente saudáveis e 20,18% relataram pelo menos algum tipo de restrição médica. Quanto ao tempo de prática, a maioria deles treinava em torno de 1 a 6 meses (45,61%) com frequência semanal de 3 dias (35,97%). Em relação ao local, o mais utilizado era a academia (75,44%) seguida dos parques (15,49%). Dentre os motivos e objetivos, os que mais apareceram foram saúde com 80,70% das respostas, estética com 54,39% e lazer com 20,18%. Embora a maioria dos praticantes de treinamento funcional sejam mulheres, saudáveis, com objetivos relacionados à promoção de saúde e com perfil motivacional elevado, há uma grande heterogeneidade quanto à idade, tempo de prática na modalidade, prática de outras modalidades complementares, além da presença de sujeitos com certas patologias. Esses dados, além de auxiliarem os treinadores no desenvolvimento de programas mais específicos, podem servir como incentivo ao desenvolvimento de pesquisas com perfis específicos de público, no intuito de melhor elucidar os efeitos do treinamento funcional nessas populações.

Palavras-chave: exercício, exercícios em circuitos, educação física e treinamento.

Abstract

Functional training is a training concept increasing in popularity, but there are few studies analyzing the profile of the practicing public. The objective of this research was to verify the profile of practitioners of functional training in the city of Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brazil. This is a descriptive and cross-sectional study. A total of 114 people participated in the study, 24 men and 90 women, ranging from 14 to 65 years (34.0 ± 11.9), all practicing functional training in the city. For data collection, a semi-structured online questionnaire containing 17 questions was used. It can be observed that 98.25% of the interviewees did not smoke and only 17.5% were smokers. Of the 114 subjects, 79.82% were totally healthy and 20.18% reported at least some type of medical restriction. Most of them trained around 1 to 6 months (45.61%) 3 times a week (35.97%). In relation to the place, the most used is the gym (75.44%) followed by

the parks (15.49%). Among the reasons and objectives, the ones that appeared the most were health with 80.70% of the answers, aesthetics with 54.39% and leisure with 20.18%. Although the majority of functional training practitioners are women, healthy, with health promotion objectives and with a high motivational profile, there is a great heterogeneity regarding age, time of practice in the modality, practice of other complementary modalities, besides the presence of subjects with certain pathologies. These data can help the coaches in the development of more specific programs and serve as incentive to the development of studies with specific profiles of public, in order to better elucidate the effects of the functional training in these populations.

Key-words: physical exercise, circuit-based exercise, physical education and training.

Introdução

A prática de atividade física é fator determinante para a saúde da população em geral, seja pelo aumento da aptidão física ou pela prevenção/tratamento primário ou secundário de doenças crônicas. Neste sentido, uma modalidade que vem crescendo em popularidade no segmento fitness, baseada no conceito de aprimoramento da funcionalidade corporal é o Treinamento Funcional (TF) [1].

O TF teve sua origem com os profissionais da Fisioterapia e da Reabilitação, quando simulavam, através de exercícios, os movimentos que os pacientes realizavam em casa ou no trabalho, no intuito de possibilitar um rápido retorno às suas funções após uma cirurgia ou lesão e, com os sucessos obtidos, os profissionais que atuam no desempenho físico e condicionamento geral passaram a utilizar desta metodologia [2,3].

Monteiro e Evangelista [2,3] relatam que o TF diz respeito a um conjunto de exercícios realizados com o objetivo de trabalhar as habilidades utilizadas pelo praticante em seu cotidiano e as sessões de treinamento se baseiam na realização de movimentos integrados e multiplanares, aplicando também movimentos similares aos do dia a dia, implicando aceleração, estabilização e desaceleração, com o intuito de melhorar a habilidade do movimento, aumentar o nível de força na região do tronco (core) e aperfeiçoar a eficiência neuromuscular [3,4].

La Scala Teixeira *et al.* [5] apresentaram uma definição complementar de TF, baseado na forma como vem sendo aplicado em pesquisas. Segundo os autores, o conceito de TF está associado ao aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas, no intuito de promover autonomia, eficiência e segurança para a execução de tarefas cotidianas, laborais e/ou esportivas. Para isso, a proposta do TF preconiza a utilização de exercícios de força, porém não somente focando o desenvolvimento isolado da força, mas também da coordenação motora, do equilíbrio, da potência, da agilidade, entre outras capacidades.

Em relação ao público atendido e benefícios que este tipo de treinamento pode proporcionar, existem relatos na literatura de utilização do TF por população heterogênea [6-10] e os resultados das intervenções sugerem melhora na capacidade como força, potência, resistência, coordenação motora, agilidade, flexibilidade, estabilidade do core, além da melhora na composição corporal.

Porém, embora as pesquisas tenham mostrado heterogeneidade de público e de benefícios, são escassos estudos analisando o perfil da população que procura intervenções baseadas no conceito de TF. Dessa forma, o objetivo desta pesquisa foi verificar o perfil dos praticantes de TF na cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul.

Material e métodos

A presente pesquisa é descritiva com caráter de corte transversal [11]. Participaram do estudo 114 pessoas, praticantes de treinamento funcional em vários locais da cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, sendo 24 homens (21,05%) e 90 mulheres (78,95%), com idade variando entre 14 e 65 anos ($34,0 \pm 11,9$). Como critério de inclusão, os sujeitos deveriam estar praticando a modalidade no momento da entrevista.

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário semiestruturado, elaborado pelos próprios autores, contendo 17 questões. O instrumento foi disponibilizado online pela Plataforma Google Formulários através de e-mail e redes sociais, mantendo-se aberto a resposta no período de janeiro a agosto de 2017. No questionário, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e assinaram termo de consentimento livre e esclarecido, conforme preconiza a resolução nº 466/2012 do Ministério da Saúde [12].

Os testes estatísticos foram realizados por meio do programa Graphpad Prism 6.0 e os resultados expressos em distribuição percentual e absoluta.

Resultados

De acordo com as análises, observou-se que 98,25% (n = 112) dos entrevistados não fumavam e somente 1,75% (n = 2) eram tabagistas. Buscou-se também avaliar a presença de algum tipo de doença e observou-se que 79,82% (n = 91) não relataram doenças, enquanto 20,18% (n = 23) informaram pelo menos alguma doença ou restrição médica.

Percebe-se que, dentre os 23 indivíduos que possuem algum tipo de doença, 10 deles apresentaram doença cardiovascular ou hipertensão arterial, representando 10,53% do total de 114 indivíduos.

Quando analisados os dados sobre o tempo de prática do TF, constata-se que a maioria deles (n = 52) treinava em torno de 1 a 6 meses (45,61%) seguidos de 33 pessoas (28,95%) que praticavam de 1 a 2 anos, com frequência semanal bastante variável, e 41 indivíduos (35,97%) apresentavam uma frequência de treino semanal de três dias e 26 (22,81%) praticavam cinco dias na semana.

Em relação ao local de treinamento, verifica-se que o mais utilizado pelos participantes era a academia, com 87 indivíduos (75,44%), seguidos de 18 pessoas que praticavam o TF nos parques de Campo Grande (15,49%).

Dentre os motivos e objetivos com a prática do TF, nota-se que muitos praticantes assinalaram uma ou mais repostas, sendo os que mais apareceram foram saúde, com 92 respostas (80,70%), estética com 62 participações (54,39%) e lazer com 23 respostas (20,18%).

Neste estudo, além de avaliar os aspectos envolventes na prática do TF, buscou-se avaliar também se os participantes têm alguma experiência com outras modalidades de exercício físico e constatou-se que 78 entrevistados (68,42%) praticam outro tipo de exercício físico além do TF e 36 pessoas (31,58%) não têm nenhuma outra prática. Dos 78 indivíduos que praticavam outra modalidade, verificou-se que 34 (43,59%) fazem musculação, 33 (42,31%) praticavam corrida e os demais praticavam atividades variadas, como a zumba, natação e ciclismo.

Os participantes também foram indagados quanto ao nível de motivação para a prática do TF e de outras modalidades que praticam em paralelo ou que já praticaram, e constatou-se que no TF eles têm mais motivação, como apresentado na tabela a seguir:

Tabela I - Nível de motivação para o treinamento funcional e outras modalidades.

Nível de motivação	Treinamento funcional		Outras modalidades	
	%	n	%	n
Não tenho motivação	0,88	1	1,75	2
Pouco motivado	2,63	3	8,77	10
Razoavelmente motivado	9,65	11	15,79	18
Motivado	28,95	33	25,44	29
Muito motivado	35,09	40	27,19	31
Extremamente motivado	22,81	26	17,54	20

Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação à satisfação dos resultados obtidos com a prática do TF, 94 pessoas relataram que estavam satisfeitas (82,46%), 16 satisfeitas em partes (14,04%) e somente quatro não estavam satisfeitas (3,51%). Para os indivíduos que responderam não estarem satisfeitos (n = 4) ou satisfeitos em partes (n = 16), foi questionado o motivo pelo qual ele não está satisfeito plenamente e as respostas que apareceram não atribuíram os motivos diretamente ao TF, mas sim às questões pessoais como “*não consigo ir com frequência*” (Participante 35), “*pouco tempo de prática*” (Participantes 70 e 102) e “*problemas com o metabolismo*” (Participante 42).

Levando em consideração a importância que a orientação profissional tem na prática das atividades e exercícios físicos em geral, o questionário foi finalizado com a uma indagação se os participantes recebiam orientação de um Profissional de Educação Física para realizar as sessões de TF e 111 indivíduos (97,37%) relataram que recebiam orientação e apenas três (2,63%) não realizavam as sessões sob supervisão de um profissional habilitado.

Discussão

Considerando a grande popularização do TF vivenciada na última década e a escassez de estudos analisando o perfil do público que procura essa forma de treinamento como modalidade primária ou secundária de exercício físico, nosso objetivo foi analisar o perfil de praticantes de treinamento funcional da cidade de Campo Grande/MS. Percebeu-se grande heterogeneidade de público, representada, principalmente, pela grande variação na idade. Verificou-se também uma maior participação de mulheres. O estudo de Jardim e Fundão [13] observou resultados semelhantes aos do presente, no qual as idades encontradas variaram entre 18 e 48 e 60% dos participantes eram mulheres. Com relação à ampla faixa etária, a literatura científica apresenta resultados interessantes relacionados à aplicação do TF em adultos jovens [9] e idosos [14], o que serve como respaldo e incentivo para escolha dessa forma de treinamento por população variada. Quanto à maior participação feminina, talvez as características como atividade em grupo, variações constantes e maior dinamismo possam explicar o potencial do TF em atrair esse público, considerando que mulheres parecem ser mais sensíveis à monotonia do treinamento.

Corroborando esses resultados, a motivação se mostrou maior na prática do TF em relação às outras modalidades que os participantes realizam ou realizavam anteriormente ao estudo, isto, provavelmente, devido às variações empregadas nas sessões e os diferentes estímulos presentes nas sessões de TF [5,15].

No que se refere à restrição médica ou problemas de saúde, aproximadamente 20% dos entrevistados relataram alguma condição específica. Na pesquisa realizada por Costa e Dorst [16], quando os 26 indivíduos praticantes da modalidade Cross Fit (modalidade que utiliza movimentos funcionais) foram indagados quanto à restrição médica, percebeu-se que 24 afirmaram não terem nenhuma restrição e dois não souberam responder, diferentemente de nosso estudo. Ainda, o TF tem mostrado resultados interessantes sobre diversos parâmetros de saúde, incluindo perfil lipídico sanguíneo [17] e pressão arterial [18].

Os motivos e objetivos que levam as pessoas a procurarem o TF são bastante parecidos com os encontrados nos estudos de Jardim e Fundão [13], Santos [19] e Marin e Silva [20], nos quais a saúde aparece em posição de destaque. Como já mencionado anteriormente, diversos estudos prévios mostram que o TF apresenta eficácia em contemplar benefícios à saúde geral [21], apresentando-se como mais uma opção de treinamento físico para pessoas com objetivos de promoção/manutenção da saúde.

Quanto ao tempo de prática e frequência semanal, encontramos resultados muito parecidos com a pesquisa realizada em Camburi, Espírito Santo [13], onde “os alunos praticam três vezes por semana”, de acordo com o sugerido pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) [22], com o tempo de prática variando entre poucos meses e alguns anos, mostrando que esta não é apenas uma realidade de Campo Grande/MS.

As academias se mostraram como locais em que os indivíduos avaliados mais praticam o TF, fato que possivelmente se explique pela segurança proporcionada por esses ambientes [23]. Curiosamente, Thompson [1] mostra que as atividades ao ar livre parecem ser tendências de mercado, o que pode contribuir para uma mudança nesse panorama em médio prazo.

Quanto à satisfação com os resultados provenientes do TF, a grande maioria dos entrevistados relatou percepção positiva, o que pode contribuir com a adesão em longo prazo. Importante ressaltar também que quase todos os entrevistados treinavam sob supervisão de profissional habilitado, fato que parece ser fundamental para garantir segurança e bons resultados frente ao programa de treinamento.

Conclusão

Embora a maioria dos praticantes de treinamento funcional sejam mulheres, saudáveis, com objetivos relacionados à promoção de saúde e com perfil motivacional elevado, há uma grande heterogeneidade quanto à idade, tempo de prática na modalidade, prática de outras modalidades complementares, além da presença de sujeitos com certas patologias. Esses dados, além de auxiliarem os treinadores no desenvolvimento de programas mais específicos, podem servir como incentivo ao desenvolvimento de pesquisas com perfis específicos de público, no intuito de melhor elucidar os efeitos do treinamento funcional nessas populações.

Referências

1. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2018: the crep edition. *CSM's Health & Fitness Journal* 2017;21(6):10-19.
2. Monteiro AG, Evangelista AL. *Treinamento funcional: uma abordagem prática*. São Paulo: Phorte; 2010.
3. Monteiro AG, Evangelista AL. *Treinamento funcional: uma abordagem prática*. 2.ed. São Paulo: Phorte; 2012.
4. Grigoletto ME da S, Brito CJ, Heredia JR. *Treinamento funcional: funcional para que e para quem?* *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2014;16(6):714-9.
5. La Scala Teixeira CV, Evangelista AL, Novaes JS, Grigoletto ME da S, Behm DG. "You're only as strong as your weakest link": A current opinion about the concepts and characteristics of functional training. *Frontiers in Physiology* 2017;8:243.
6. Campos MA, Coraucci Neto B. *Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas*. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, Reimpressão; 2008.
7. Resende Neto AG, Netal MLF, Santos MS, La Scala Teixeira CV, Sá CA, Grigoletto ME da S. *Treinamento funcional versus treinamento de força tradicional: efeitos sobre indicadores da aptidão física em idosos pré-frágeis*. *Motricidade* 2016;12(2):44-53.
8. Henrich KM, Spencer V, Fehl N, Poston WS. *Mission essential fitness: comparison of functional circuit training to tradicional Army physical training for active duty military*. *Mil Med* 2012; 177(10):1125-30.
9. Distefano LJ, Distefano MJ, Frank BS, Clark MA, Padua DA. *Comparison of integrated and isolated training on performance measures and neuromuscular control*. *J Strenght Cond Res* 2013;27(4):1083-90.
10. Neves LM, Fortaleza AC, Rossi FE, Diniz TA, Codogno JS, Gobbo LA, Gobbi S, Freitas Junior IF. *Functional training reduces body fat and improves functional fitness and cholesterol levels in postmenopausal women: a randomized clinical trial*. *J Sports Med Phys Fitness* 2017;57(4):448-56.
11. Fontelles MJ, Simões MG, Farias SH, Fontelles RGS. *Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. Trabalho realizado no Núcleo de Bioestatística Aplicado à pesquisa da Universidade da Amazônia*. Manaus: UNAMA; 2009.
12. Brasil, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. *Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. Brasília: Diário Oficial da União, 12 dez 2012.
13. Jardim KAS, Fundão TS. *Fatores motivacionais entre os praticantes de treinamento funcional em Camburi-ES [TCC]*. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo; 2014.
14. Liu, Chiung-Ju, Shiroy DM, Jones LY, Clark DO. *Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults*. *Eur Rev Aging Phys Act* 2014;11(2):95-106.
15. La Scala Teixeira CV, Evangelista AL, Pereira CA, Grigoletto ME da S. *Short roundtable RBCM: treinamento funcional*. *Rev Bras Ciênc Mov* 2016;24(1):200-6.
16. Costa AG, Dorst DB. *Perfil dos praticantes da modalidade de Cross Fit em uma academia na cidade de Cascavel no estado do Paraná*. *Revista EFDeportes*, ano 19, nº201, Buenos Aires, 2015.
17. Neves LM, Fortaleza ACS, Rossi FE, Diniz TA, De Castro MR, De Aro BL, Freitas Júnior IF. *Efeito de um programa de treinamento funcional de curta duração sobre a composição corporal de mulheres pós-menopausa*. *Rev Bras Ginecol Obstet* 2014;36(9):404-9.
18. Lima RRC, De Oliveira CVC, Gomes JL de B, Da Silva CNP, De Souza AM, Rabay NA, Da Silva TB, Dos Santos MAP, Brito A de F. *Blood pressure responses after a session of functional training in young and the elderly: a pilot study*. *Human Movement* 2017;18(1)67-73.
19. Santos GL, Laureano MLM. *O perfil dos praticantes de treinamento funcional na modalidade circuito na areia em Parintins-AM*. *Revista ENAF Science* 2016;11(1).
20. Marin JLO, Silva A. *O treinamento funcional infantil na visão das crianças e dos pais [TCC]*. Campo Grande: Universidade Católica Dom Bosco; 2017.

21. Bouaziz W, Lang PO, Schmitt E, Kaltenbach G, Geny B, Vogel T. Health benefits of multicomponent training programmes in seniors: a systematic review. *The International Journal of Clinical Practice* 2016;70(7):520-36.
22. ACSM, American College Sports Medicine. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2011;43(7):1334-59.
23. Liz CM, Andrade A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2016;38(3):267-74.