

Rev Bras Fisiol Exerc 2019.18(1):17-22  
<https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i1.2759>

## ARTIGO ORIGINAL

### O treinamento funcional na infância: o que pensam os pais e as crianças? *Functional training in childhood: what do parents and children think?*

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

*\*Acadêmico de Educação Física da Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande/MS, Estagiário na Academia FM TRAINNER, \*\*Mestrando em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro Oeste (UFMS), Pós-graduação (em andamento) em Educação Física Escolar e Inclusiva (IEPAT), Professor Efetivo de Educação Física pela Prefeitura Municipal de Campo Grande/MS e Professor Tutor Presencial na Universidade Norte do Paraná Campo Grande no curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, \*\*\*Docente na Universidade Anhembi Morumbi no curso de Educação Física, Professor convidado de cursos de pós-graduações na FMU, Estácio de Sá, Instituto de Educação e Pesquisa Alfredo Torres, ENAF, CEAT, Anhanguera, CEFIT e UNICID, Grupo de Pesquisa em Performance Humana da Universidade Anhembi Morumbi, \*\*\*\*Doutorando em Ciências da Saúde (UNIFESP), \*\*\*\*\*Mestrado em Psicologia pela Universidade Católica Dom Bosco (UCBD), Docente na Universidade Católica Dom Bosco no curso de Educação Física*

Recebido 1 de fevereiro de 2019; aceito em 28 de março de 2019.

**Endereço para correspondência:** Gildiney Penaves de Alencar, Rua Major Giovanni Francisco Nadalin, 470 Oscar Salazar 79017-532 Campo Grande MS, E-mail: gildiney.gpa@gmail.com; José Luiz de Oliveira Marin; joseluizmarin@gmail.com; Leonardo Emmanuel Medeiros Lima: leonardolimadocente@gmail.com; Cauê Vazquez La Scala Teixeira: caue\_jg@yahoo.com.br; Ariane Silva: rf6707@ucdb.br

## Resumo

Diversos fatores presentes na sociedade moderna têm contribuído para o aumento do comportamento sedentário entre crianças. Em contrapartida, cresce o número de crianças engajadas em programas pontuais de exercício físico, como o treinamento funcional. Neste sentido, o objetivo desta pesquisa foi verificar e analisar a opinião dos pais e das crianças sobre a prática do treinamento funcional na infância. Dois grupos de voluntários, um composto de 10 crianças de 5 a 12 anos ( $8,1 \pm 2,3$  anos), autorizados pelos responsáveis, e outro composto por 7 adultos (responsáveis pelas crianças) foram entrevistados. Para interpretar os resultados, os dados foram agrupados em conjuntos de respostas semelhantes e os testes estatísticos realizados por meio do programa *Graphpad Prism* 6.0. Os resultados foram expressos em distribuição percentual e absoluta. O primeiro questionamento direcionado aos pais buscou entender por qual motivo colocaram o filho para praticar o Treinamento Funcional e a maior parte relatou a promoção da saúde e qualidade de vida de seus filhos (85,7%). Os pais notaram diversas diferenças comportamentais e/ou físicas nos seus filhos com a prática do treinamento funcional – mudanças nas capacidades físicas (71,4 %), saúde e qualidade de vida (57,2%) e alteração no corpo e estética (42,8 %). Porém, a modificação mais relatada foi referente à socialização (85,7%). Em relação às crianças, percebe-se que os motivos delas estarem praticando o treinamento funcional confirmam a predominância da saúde e qualidade de vida relatada pelos pais (70,0 %). Ainda, a maioria das crianças gosta das atividades feitas nas sessões, porém não tem nenhuma preferida (60,0%), metade gosta das brincadeiras (50,0 %) e uma minoria (30,0 %) comentou que não gosta de exercícios. Diante dos achados neste estudo, pode-se concluir que o Treinamento Funcional parece uma estratégia interessante de exercício físico para crianças, sendo uma modalidade eficaz para melhorar o desenvolvimento motor e incitar a prática da atividade física desde cedo, aumentando as chances de tornar adultos mais ativos.

**Palavras-chave:** criança, exercício físico, educação física e treinamento.

## Abstract

Several factors present in modern society have contributed to the increase of sedentary behavior among children. On the other hand, the number of children engaged in punctual physical exercise programs, such as functional training, increases. In this sense, the objective of this research was to verify and analyze the opinion of parents and children about the practice of functional training in childhood. Two groups of volunteers, composed of 10 children aged 5 to 12 years ( $8.1 \pm 2.3$  years), authorized by the parents, and another group of 7 adults (responsible for the children) were interviewed. To interpret the results, the data were grouped into similar sets of responses and statistical tests performed using the Graphpad Prism 6.0 program. The results were expressed in percentage and absolute distribution. The first question addressed to parents sought to understand why they placed their child to practice functional training and most reported the promotion of health and quality of life of their children (85.7%). Parents noted various behavioral and / or physical differences in their children with functional training - changes in physical abilities (71.4%), health and quality of life (57.2%) and changes in body and aesthetics (42.8%). However, the most reported change was related to socialization (85.7%). Regarding the children, it is noticed that the reasons for them are practicing the functional training, confirming the predominance of health and quality of life reported by the parents (70.0%). Still, most of the children enjoy the activities done in the sessions, but they do not have any preferred (60.0%), half enjoy the games (50.0%) and a minority (30.0%) commented that they do not like exercises. Considering the findings in this study, it can be concluded that functional training seems an interesting strategy of physical exercise for children, being an effective modality to improve the motor development and to incite the practice of physical activity from an early age, increasing the chances of becoming older adults active.

**Key-words:** child, physical exercise, physical education and training.

## Introdução

O comportamento sedentário vem aumentando gradativamente na sociedade e é observado tanto em adultos como em crianças e adolescentes. Esse tipo de comportamento contribui para a diminuição da aptidão física e da atividade física espontânea, o que pode levar ao aumento na prevalência de sobrepeso e da obesidade nos primeiros anos de vida [1].

Dados da Organização Mundial de Saúde apontam que 23% dos adultos em nível global com 18 anos ou mais não estavam suficientemente ativos em 2010 e, no mesmo ano, 81% dos adolescentes com idade entre 11 e 17 anos estavam insuficientemente ativos fisicamente, mostrando dados preocupantes que podem ser prevenidos desde criança [2].

Oliveira *et al.* [3] afirmam que é importante o início da prática de exercícios físicos desde o período da infância, respeitando as circunstâncias relativas à fase de desenvolvimento em que o indivíduo se encontra, sendo primordial para sua saúde, aumentando, assim, a chance da criança ser fisicamente ativa quando se tornar adulta e contribuindo para a atenuação do risco de desenvolver excesso de peso e doenças associadas.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos realize pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa todos os dias e, caso esta atividade física for superior a 60 minutos por dia, proporcionará benefícios adicionais à saúde como participar de jogos, brincadeiras e esportes. É aconselhável ainda incluir atividades que fortaleçam músculos e ossos pelo menos três vezes por semana [2].

Nessa perspectiva, o treinamento funcional surge como uma prática em ascensão capaz de fomentar a atividade física na infância, e é indicado para as crianças por proporcionar uma melhora na coordenação motora e que estimula a diversão, devido aos diversos exercícios que podem ser realizados em grupo, respeitando a condição física de cada um que pratica esta modalidade de exercício [4].

Porém, pouco se conhece sobre a opinião de crianças e responsáveis sobre a prática do treinamento funcional na infância. Neste sentido, este estudo teve como objetivo verificar e analisar a opinião dos pais e das crianças sobre a prática do treinamento funcional na infância, de modo a contribuir com a produção de novos conhecimentos e a atenção focada diretamente neste público para a prescrição adequada dos exercícios.

## Material e métodos

### Sujeitos

Dois grupos de voluntários participaram desta pesquisa, um grupo composto de 10 crianças de 5 a 12 anos ( $8,1 \pm 2,3$  anos), praticantes de treinamento funcional há pelo menos seis meses, autorizados pelos responsáveis em participar do estudo, e outro composto por 7 adultos (responsáveis pelas crianças), assinando um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### Instrumentos e procedimentos

A pesquisa foi conduzida numa academia da cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, que oferece a modalidade do treinamento funcional para crianças, sendo também solicitada a autorização do estabelecimento e da instrutora responsável pelas aulas de treinamento funcional para crianças.

Foi realizada uma entrevista gravada com os dois grupos, sendo os pais indagados com duas perguntas: 1) Por qual motivo colocou seu filho para praticar o treinamento funcional? e 2) Você notou alguma mudança comportamental e/ou física em seu filho? – e as crianças com a mesma quantidade de questões: 1) Por qual motivo você está fazendo o treinamento funcional? e 2) Você gosta das atividades que o professor pede para fazer? Se sim, quais? – entrevista conduzida individualmente com cada participante.

Para a coleta de dados, foi utilizado um espaço adequado (ambiente apropriado do treinamento funcional), os termos impressos, uma folha contendo as perguntas elaboradas às crianças e aos pais, de forma a guiar a entrevista, além de um gravador para a coleta dos dados expressos verbalmente pelos participantes.

Para interpretar os resultados obtidos, os dados foram agrupados em conjuntos de respostas semelhantes conforme as perguntas elaboradas no questionário e o número de pais e crianças que foram entrevistados para a realização da pesquisa. Tais materiais foram analisados e comparados de modo a expor e explicar os conteúdos em questão de acordo com os objetivos propostos neste estudo.

### Análise dos resultados

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

## Resultados

O primeiro questionamento destinado aos responsáveis visou entender por qual motivo colocaram o filho para praticar o treinamento funcional e percebeu-se que a maior parte foi para promoção da saúde e qualidade de vida de seus filhos (85,7%), como apresentado na tabela I.

**Tabela I** – Questão 1 destinada aos pais: Por qual motivo colocou seu filho para praticar o Treinamento Funcional? ( $n = 7$ ).

Motivo	Nº	%
Promoção de saúde e qualidade de vida	6	85,7
Aprimoramento nas capacidades físicas	4	57,2
Diminuição do estresse e ocupação do tempo	3	42,8
Melhora do perfil estético do corpo	2	28,5
Outros	1	14,3

Os participantes poderiam indicar mais de um motivo, o número de participações é referente aos 7 pais que responderam às perguntas; Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto à segunda questão direcionada aos pais, foi possível perceber que notaram diversas diferenças comportamentais e/ou físicas em seus filhos conforme exposto na tabela II.

**Tabela II** – Questão 2 destinada aos pais: *Você notou alguma mudança comportamental e/ou física em seu filho(a)? (n = 7).*

Mudança percebida	Nº	%
Melhora na sociabilização	6	85,7
Melhoria nas capacidades físicas	5	71,4
Melhora na saúde e qualidade de vida	4	57,2
Melhora no perfil estético do corpo	3	42,8
Outros	1	14,3

Os participantes poderiam indicar mais de uma mudança, o número de participações é referente aos 7 pais que responderam às perguntas; Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação às respostas das crianças entrevistadas, a primeira diz respeito aos motivos de estarem praticando o treinamento funcional, confirmando a predominância da saúde e qualidade de vida relatadas pelos pais, tendo ao todo 7 respostas (70,0 %), descritos na tabela III.

**Tabela III** – Questão 1 destinada às crianças: *Por qual motivo você está fazendo o treinamento funcional? (n = 10).*

Motivo	Nº	%
Promoção de saúde e qualidade de vida	7	70,0
Estímulo dos pais e terceiros	4	40,0
Melhora do perfil estético do corpo	3	30,0
Diminuição do estresse e ocupação do tempo	2	20,0
Outros	1	10,0

Os participantes poderiam indicar mais de um motivo, o número de participações é referente às 10 crianças que responderam às perguntas; Fonte: Dados da pesquisa.

A questão número 2 destinada às crianças buscou analisar se os praticantes gostavam das características dos exercícios do treinamento funcional e percebe-se que a maioria das crianças gosta das atividades, porém não tem nenhuma preferida (60,0%), metade gosta das brincadeiras feitas durante as aulas (50,0 %) e três (30,0 %) comentaram que não gostam de exercícios (tabela IV).

**Tabela IV** – Questão 2 destinada às crianças: *Você gosta das atividades que o professor pede para fazer? Se sim, quais? (n = 10).*

Temática	Nº	%
Gostam de todas as atividades	6	60,0
Gostam, principalmente das brincadeiras	5	50,0
Não gostam dos exercícios	3	30,0
Outros	2	20,0

Os participantes poderiam indicar mais de uma resposta, o número de participações é referente às 10 crianças que responderam às perguntas; Fonte: Dados da pesquisa.

## Discussão

Em busca de uma qualidade de vida melhor para seus filhos, os responsáveis visaram o treinamento funcional como uma estratégia para tal objetivo, no qual Alencar et al. [5] enfatizam que essa procura tem se tornado cada vez maior e, principalmente, por conta dessa relação entre a saúde e a atividade física, ocasionando alterações no estilo de vida.

Kohl e Hobbs [6] declaram que o suporte familiar estabelece uma influente fonte emocional, de conhecimento e instrumental. Afirmando ainda que, além de tudo isso, os pais representam um exemplo expressivo em relação a prática de exercícios físicos.

Campos e Couracci Neto [7] afirmam que o treinamento funcional foca em ativar o desenvolvimento dos estados neurológicos que influenciam na predisposição funcional do corpo humano, usando os exercícios característicos dessa atividade com a intenção de desafiar o sistema nervoso, causando impulsos adaptativos resultantes da melhoria dos traços físicos do indivíduo, podendo ser observado tanto no dia a dia, quanto nas práticas esportivas, o que justifica a quantidade de respostas obtidas quanto à melhora nas capacidades físicas.

Corezola [8] reforça a ideia de que o treinamento funcional além de proporcionar o fortalecimento muscular, favorece na evolução de movimentos mais complexos e conjugações de muitas capacidades físicas, acarretando o organismo a ter gastos calóricos elevados, progressos na flexibilidade, perda de gordura, aperfeiçoamento da coordenação motora, facilidade em se equilibrar e resistência cardiorrespiratória.

Com o intuito de fazer com que os filhos possam se integrar em uma atividade que fosse importante para sua vida, ocupar seu tempo e ao mesmo proporcionasse prazer em praticá-la, os responsáveis optaram pelo treinamento funcional por conta da ludicidade de seus exercícios e a forma de condução dos mesmos. Faria e Costa [9] alegam que para o treinamento ser atrativo ao público infantil, o instrutor deve propor diversas formas de trabalhar a essência do mesmo através de procedimentos lúdicos como jogos e brincadeiras, por serem os principais divertimentos das crianças, gerando também um momento de descontração e sociabilização entre os participantes [10].

Devido ao acelerado avanço da tecnologia, os pais ainda relataram que um dos métodos encontrados para afastar as crianças do uso excessivo da tecnologia foi colocá-las em aulas de treinamento funcional, já que o tempo disponível que tinham ao longo do dia era dedicado em passar horas e horas nos aparelhos eletrônicos. Costa e Paiva [11] explicam que a infância do século XXI surgiu numa época em que a tecnologia é uma das principais formas de entretenimento e comunicação, portanto, torna-se quase impossível viver sem tê-la, e vemos crianças antes de serem alfabetizadas terem a capacidade de utilizar inúmeros recursos dos aparelhos eletrônicos, acarretando dificuldades no modo de aprendizagem escolar, inclusive na prática de atividade física.

A maioria das crianças relataram o motivo da realização desta atividade como consequência de torná-los fisicamente mais fortes, melhorando na saúde e qualidade de vida das crianças. Twisk [12] e Ghorayeb e Barros [13] apontam que níveis elevados de atividade física na infância podem prevenir e reduzir os riscos de osteoporose e auxiliar na postura adequada, influenciando diretamente na saúde, sendo um ato preventivo em relação às doenças causadas pela inatividade física [2].

Como pode ser observado, mesmo sem ter uma atividade preferida durante as sessões, as crianças gostam e acham divertido realizar as ações do treinamento funcional, pois estão interagindo com o meio em que estão inseridas, através de exercícios físicos e brincadeiras elaboradas pelo instrutor ou professor. As brincadeiras em forma de atividade física são as mais preferidas do público infantil deste estabelecimento, as quais Cortelo et al. [14] sustentam a ideia de que através do brincar, a criança não se sente entediada, porém, instigada a se aprofundar e aprender mesmo sem ter essa finalidade em mente, permitindo a exploração do mundo a sua volta, sendo a principal estratégia a ser utilizada como forma de atividade física que atrai o público infantil.

## Conclusão

Ao término desta pesquisa, notou-se que os pais observaram diversas diferenças comportamentais e/ou físicas nos seus filhos com a prática do treinamento funcional, sejam mudanças nas capacidades físicas, na saúde e na própria qualidade de vida, além de perceberem uma melhorara significativa referente à sociabilização de seus filhos. Em relação às crianças, percebeu-se que os motivos de estarem praticando o treinamento funcional confirmam a predominância da saúde e qualidade de vida relatada pelos pais e a maior parte gosta das atividades realizadas durante as sessões, tendo um destaque para as brincadeiras.

Por fim, diante dos achados neste estudo, pode-se concluir que o treinamento funcional parece uma estratégia interessante de exercício físico para crianças, sendo uma modalidade eficaz para melhorar o desenvolvimento motor e incitar a prática da atividade física desde cedo, aumentando as chances de tornar adultos mais ativos.

## Referências

1. Santos S, Dantas L, Oliveira JA. Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação. Revista Paulista de Educação Física 2004;18(1):33-44.
2. World Health Organization. Fact Sheet of 23 February 2018. Geneva: World Health Organization; 2018.

3. Oliveira ARC, Santos ALB, Aguiar JB, Franchi KMB, Pontes Junior JAF. Atividade física e promoção da saúde na escola: coletânea de estudos. Ceará: Universidade Estadual do Ceará; 2017.
4. D'Ancora MHSC. Treinamento funcional infantil. Instituto PENSI. São Paulo, SP. Junho de 2016. [citado 2018 Dez 26]. Disponível em: <https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/treinamento-funcional-infantil>
5. Alencar GP, Marin JLO, Lima LEM, La Scala Teixeira CV. Perfil de praticantes de Treinamento Funcional de Campo Grande/MS. Rev Bras Fisiol Exerc 2018;17(2):80-5. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v17i2.2465>
6. Kohl HW, Hobbs KE. Desenvolvimento de comportamentos de atividade física entre crianças e adolescentes. *Pediatrics* 1998;101(3 Pt 2):554-69.
7. Campos MA, Couracci Neto B. Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões. Rio de Janeiro: Revinter; 2004.
8. Corezola GM. Motivos que levam a prática do treinamento funcional: uma revisão de literature [TCC]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2015.
9. Faria BB, Costa CRB. Educação Física e atividade lúdica: O papel da ludicidade no desenvolvimento Infantil. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento* 2016;1(9)136-55.
10. Araripe FMA, Pantaleão FVA, Cavalcante PR. A influência do brincar e do brincar na formação do leitor. *Múltiplos Olhares em Ciência da Informação* 2014;3(2):1-13.
11. Costa JS, Paiva NMN. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? *Psicologia PT* 2015;1-13.
12. Twisk JW. Physical activity guidelines for children and adolescents. *Sports Med* 2001;31(8):617-27. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131080-00006>
13. Ghorayeb N, Barros T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu; 2004.
14. Cortelo FM, Possobon RF, Costa Junior AL, Carrascoza KC. Crianças em atendimento odontológico: arranjos psicológicos para a intervenção. *Omnia Saúde* 2014;11(1):1-14.