

## **A IMPORTÂNCIA DE PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS : Contribuição da modalidade Treinamento Funcional**

Fernanda dos Santos <sup>1</sup>  
Prof.<sup>a</sup> Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas <sup>2</sup>

### **INTRODUÇÃO**

No decorrer dos anos, observou-se um grande aumento de programas de atividades físicas no mundo. Esses programas mundiais buscam combater o estilo de vida de pessoas não praticantes de atividades físicas, possibilitando um estímulo da saúde em todos os seus aspectos. As mudanças que a sociedade perpassam requerem uma renovação e objetivos específicos para a mudança de hábitos. Diante desse processo, parece ser importante e necessário que as instituições acompanhe e compreenda esses programas e, aos poucos, busque adaptar-se às situações que lhe são propostas, pois, a saúde, de fato, é algo que está posto para uma boa parte das pessoas.

De acordo com Andrades e Saldanha (2012), o treinamento funcional vem aparecendo como um método inovador, que prioriza a capacidade funcional de cada indivíduo, com uma abordagem dinâmica, estimulante, desafiadora e complexa. O treino tem como base movimentos do cotidiano, com o intuito de treinar o indivíduo para desempenhar, com eficiência, suas tarefas diárias. É descrito como um exercício contínuo que envolve equilíbrio e propriocepção através da estabilização da região central do nosso corpo.

Segundo Campos e Coraucci (2008), o funcional é uma habilidade que busca realizar as atividades normais da vida diária, como caminhar, subir escadas, carregar sacolas de compras de supermercado, levantar de uma cadeira e até mesmo pendurar uma roupa no varal. Contudo, mesmo diante dessas observações, os autores, apontam que tais atividades devem ser realizadas com eficiência, autonomia e independência. Ou seja, se faz necessário que essas capacidades sejam realizadas sozinhas sem precisar de outra pessoa para realiza-las. Outros aspectos também devem ser revistos, tais como: mobilidade articular, amplitude de movimento, força, coordenação e resistência muscular.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, fernanda\_santos@hotmail.com.br;

<sup>2</sup> Professor orientador: Prof.<sup>a</sup> Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, annysionara@servidor.uepb.edu.br.

Com esse entendimento podemos perceber que o treinamento dessas funcionalidades estão englobadas em uma perspectiva muito maior do que imaginamos. O treinamento funcional, por sua vez, não está diretamente ligada apenas a equipamentos ou máquinas, mas a outras formas de intervenções no corpo humano exigindo que todas as partes do corpo trabalhem conjuntamente.

Assim, deve-se repensar a principal característica do treinamento funcional que é o seu objetivo, pois enquanto que no treino tradicional há uma tendência de se objetivar a estética, no funcional objetiva-se a função, tendo como norteador o princípio da especificidade, assumindo as características das atividades cotidianas, sendo integrado, assimétrico, acíclico e multiplanar. (TEIXEIRA *et al*, 2016).

Atualmente a atividade física é apontada como um instrumento efetivo, primordial e prazerosa para os recursos em saúde pública que tem como um de seus inúmeros objetivos, possibilitar a qualidade de vida, saúde e prevenir doenças crônicas. Diante disso, baseando nesses pilares, o Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, vinculado a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), tem como objetivo proporcionar melhoria na qualidade de vida de seus participantes, através da prática de exercícios físicos, em especial treinamento funcional para seus alunos.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva. O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer, é desenvolvido no Departamento de Educação Física, institucionalizado e financiado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROBEX), proporcionando à comunidade do entorno do Campus I da UEPB, um local para a prática de suas atividades físicas.

A modalidade do Treinamento Funcional é voltada para os jovens e adultos, porém o maior público desta modalidade é de faixa etária dos adultos, que buscam o programa com intuito a ter uma qualidade de vida melhor, tendo o número de participantes assíduos que variava em torno de 15 a 20 participantes por dia de aula.

O trabalho de extensão universitário é desenvolvido por três alunas do curso de Educação Física, uma aluna bolsista e duas voluntárias, acompanhados pelos coordenadores participantes do programa. Foi realizada observação participante e a entrevista informal, como formas de absorver informações dos participantes do programa. A observação participante



proporcionou capturar atitudes e olhares que acompanhavam as falas dos alunos no momento que praticavam as ações recreativas, educativas, físicas e de socialização.

As intervenções são desenvolvidas duas vezes por semana (terça e quinta-feira), no período vespertino (14h30min às 15h30min), no ginásio do Departamento de Educação Física e fazemos o uso de matérias como cones, escada de agilidade, steps, chapéus chinês, bolas de basquete, colchonetes, halteres, dentre outros materiais disponibilizados pelo Departamento de Educação Física, conforme conteúdo e objetivos traçados no período letivo.

As atividades de promoção à saúde concebidas pelo programa, englobam atividades físicas, apoiados nos princípios fundamentais do treinamento, com foco em tornar o corpo mais inteligente nas suas atividades diárias como: locomoção, mudança de nível, empurrar ou puxar, rotação, atividades recreativas e assuntos sobre saúde de acordo com o interesse e conhecimento dos participantes. As ações realizadas são organizadas por meio da percepção das necessidades e limitações dos participantes, onde inicialmente foi feita uma anamnese nos participantes para saber quais atividades e orientações devem ser elaboradas e repassadas para os alunos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Observou-se, no decorrer do programa, uma importante participação efetiva, dinâmica e comunicativa. O vínculo estabelecido pelo grupo durante este período foi fundamental para evolução e desenvolvimento do senso reflexivo, crítico e participativo. Através da modalidade funcional, podemos atender a comunidade e desenvolver além do aspecto físico, de modo que parece ser visível mediante “depoimentos informais” dos participantes, o aumento do autoconhecimento sobre o próprio corpo, levando ao desenvolvimento social, psíquico e emocional dos praticantes.

Notamos no decorrer das aulas e encontros uma grande diversidade de personalidades e vivências, é relevante destacar que, as relações interpessoais foram bastantes proveitosas, pois havia troca de experiências, propiciando a construção de conhecimentos de todos os envolvidos.

Entretanto, foi observado que, algumas particularidades foram encontradas nos participantes desde o início das atividades, onde se utilizou do recurso da avaliação inicial do público alvo. Sendo assim, podemos constatar que alguns participantes eram sedentários, possuem problemas de hipertensão arterial, problemas crônicos de artrite e artrose, diabetes,

dentre outras. Contudo, mais do que incluir os exercícios é necessário refletir sobre as possibilidades, e a partir disso, o grupo se reunia e planejava os treinos de acordo com as individualidades dos alunos.

Acreditamos que a modalidade possibilitou reflexões específicas e reais, como também, necessidades de organização de programas assistenciais para estas comunidades e faixas etárias. Além disso, a necessidade de um trabalho em conjunto possibilitando uma educação continuada e incentivando aos adultos e jovens a evolução de suas habilidades, físicas, emocionais e sociais, bem como, estimular a melhoria na qualidade de vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência que o programa nos proporciona consiste em diversos momentos que permanecerão marcadas na mente de quem tenha a oportunidade de vivenciar esta realidade. Nosso trabalho preocupa-se com a conduta ética, além de executar tarefas com autonomia, devemos agir de modo prudente em relação às intervenções, pois cada participante possuem características individualizadas, sobretudo se pensarmos como cada um se encontra no estágio da vida.

Além disso, percebe-se que o programa fornece o incentivo para uma mudança dos hábitos e favorecendo a interação não apenas entre os próprios alunos, mas também com suas respectivas famílias. O trabalho com a modalidade funcional inclui diversos processos, entre eles podemos elencar a promoção de saúde e incentivo a uma vida saudável, melhoria das relações sociais mediante a interação entre os alunos e professores e a relação de coleguismo existente, contribuindo de maneira igualmente relevante para o desenvolvimento profissional dos estagiários voluntários e bolsistas do Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional; Extensão, Saúde, Qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ANDRADES, Michele Taís de; SALDANHA, Ricardo Pedrozo. **Treinamento funcional:** o e feito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas. Revista Vento e Movimento, v. 1, n. 1, p. 114,133, 2012. Disponível em: [http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/vento\\_e\\_movimento/abril\\_2012/#/page/1](http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/vento_e_movimento/abril_2012/#/page/1)



CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B. **Treinamento Funcional Resistido**: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, Reimpressão, 2008.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala; EVANGELISTA, Alexandre Lopes; PEREIRA, Cássio Adriano; SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir da. Short roundtable **RBCM**: treinamento funcional. R. bras. Ci. e Mov., v. 24, n. 1, p. 200-206, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6180/4275>