

A VISÃO SOBRE O TREINAMENTO FUNCIONAL NA PERSPECTIVA DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE SOMBRIO/SC

Manuela Scheffer de Amorim¹, Ana Maria Volpato², MSc, PhD.

Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, Santa Catarina – Brasil

RESUMO: O treinamento funcional é um método de treinamento que combina movimentos do cotidiano, visando a melhora do desempenho dos praticantes nos seus objetivos. O presente artigo tem como objetivo indentificar o conceito de treinamento funcional com base na literatura e verificar a visão a respeito do mesmo na perspectiva dos profissionais que trabalham nesta área na cidade de Sombrio/SC. A presente pesquisa de caráter descritivo contou com a participação de seis profissionais de Educação Física atuantes na área de treinamento funcional, foi realizada uma entrevista apropriando-se de um questionário/roteiro de entrevista para organizar e definir o perfil dos profissionais de Educação Física, assim como definir o conceito e as características do treinamento aplicado com os alunos na cidade de Sombrio/SC. Notou-se coerência nas respostas quanto ao conceito, porém há necessidade de maior conhecimento na área e dos fatores relativos à progressão e periodização, além disso ressaltam-se os principais motivos de procura como emagrecimento e a preparação específica para modalidade. São sugeridos maiores estudos que possam contribuir para a evolução da modalidade considerando a ampla procura por indivíduos ativos e a deficiência na literatura disponível acerca do tema.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Exercícios Funcionais. Atividade Física.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. E-mail: manuu-q@hotmail.com

² Professora do Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. E-mail: volpatoam@gmail.com (autor correspondente)

VISION ON THE FUNCTIONAL TRAINING IN VIEW OF PROFESSIONAL OF PHYSICAL EDUCATION IN SOMBRIO / SC

ABSTRACT: Functional training is a training method that blends everyday movements aimed at performance improvement practitioners in their goals. This article aims to bring the concept of functional training based on the literature and see the vision of the same from the perspective of professionals working in this area in the city of Sombrio/SC. This descriptive research involved the participation of six physical education professionals working in functional training area, an interview appropriating a questionnaire/interview guide to organize and define the profile of physical education professionals was held, as well as define the concept and training characteristics applied to students in the city of Sombrio/ SC. It was noted consistency in the responses to the concept, but there is need for more knowledge in the area and the factors related to progression and periodization further highlight is the main reasons of demand as weight loss and specific training for sport. Larger studies are suggested which will contribute to the evolution of the sport considering the wide demand for active individuals and disability in the available literature on the subject.

Key-words: Functional training. Functional Exercises. Physical activity.

VISIÓN EN EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN VISTA DE PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE OSCURIDAD DE LA CIUDAD / SC

RESUMEN: El entrenamiento funcional es un método de entrenamiento que combina movimientos cotidianos dirigidos a los profesionales de mejora de rendimiento en sus metas. En este artículo se pretende acercar el concepto de entrenamiento funcional basado en la literatura y ver la visión de la misma desde la perspectiva de los profesionales que trabajan en este ámbito en la ciudad de Sombrio/ SC. Esta investigación descriptiva con la participación de seis profesionales de educación física que trabajan en el área de entrenamiento funcional, se llevó a cabo una entrevista apropiarse de una guía cuestionario / entrevista para organizar y definir el perfil de los profesionales de la educación física, así cómo definir las características conceptuales y de formación aplicados a los estudiantes en

la ciudad de Sombrio / SC. Se tomó nota de la coherencia en las respuestas al concepto, pero existe la necesidad de un mayor conocimiento de la zona y los factores relacionados con la progresión y la periodización más destacado es las principales razones de la demanda como la pérdida de peso y la formación específica para el deporte. Ellos se sugieren estudios más amplios que contribuyen a la evolución del deporte teniendo en cuenta la gran demanda de personas activas y la discapacidad en la literatura disponible sobre el tema.

Palabras clave: El entrenamiento funcional. Ejercicios funcionales. Actividad física.

INTRODUÇÃO

A funcionalidade se mostrou presente durante toda evolução humana. O treinamento funcional (TF) é um método de treinamento desenvolvido por Paul Chek e que mescla movimentos do cotidiano, tais como empurrar, saltar e agachar¹. A finalidade da execução de tais movimentos objetiva a melhora do desempenho dos seus praticantes tanto nas atividades cotidianas como em diferentes modalidades esportivas. Seu principal diferencial é a possibilidade de treinar diferentes capacidades, como a força associada ao equilíbrio, criando uma infinidade de variações que podem ser aplicadas na rotina do indivíduo em treinamento¹. Além disso, segundo Campos e Neto² a essência do treinamento funcional está alicerçada na melhoria de aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo humano através de desafios, por meio de exercícios, aos componentes do sistema nervoso.

São inúmeras as formas de se trabalhar com o treinamento funcional (TF) na atualidade, no que se refere à metodologia são apontadas três linhas metodológicas no Brasil: a) TF para especificidade esportiva; b) TF baseado no pilates; e, c) TF baseado na melhoria das capacidades funcionais. Cabe ao professor adequar os objetivos do aluno a uma das linhas metodológicas.³

Diferente disto, Monteiro e Evangelista⁴ apontam que uma metodologia de treinamento só pode ser considerada como funcional se o aluno apresentar, dentre outras, as seguintes características: a sustentação do centro de gravidade, suporte para a postura durante a execução dos exercícios; desenvolvimento das capacidades biomotoras; padrão de movimento comparável a reflexos; compatibilidade com um programa motor generalizado, movimentos transferidos para as atividades diárias; isolamento para integração, treinando musculaturas isoladamente para colaborar com a realização do movimento funcional.

Considerando a importância dada a estabilidade durante a execução dos movimentos durante a execução, o conceito e o treinamento do CORE são colocados em evidência. Segundo Teixeira e Evangelista⁵ o treinamento do CORE é designado especificamente a desenvolver e tornar estável a musculatura da região central do corpo. Esta região é composta por músculos locais que geram a estabilização e por músculos globais que

auxiliam o corpo a executar movimentos específicos. Para o treinamento desta região se faz muito comum o uso de acessórios e bases que promovam a instabilidade, como a bola suíça, por exemplo, visando aumentar a ativação da musculatura total.

Nesse sentido, a estabilidade do core é extremamente indicada para prevenir lesões e o aparecimento de dor lombar, o treinamento desta região tem como objetivo gerar estabilidade e evitar o aparecimento de lesões. Calcula-se que 70% a 80% da população mundial é ou será acometida por algum problema relacionado a lombalgia. Devido a esses números nota-se a maioria das pesquisas no âmbito da saúde, relacionadas a diminuição na incidência de dor lombar⁵.

Além dos critérios funcionais acima designados para a prescrição, Evangelista⁶ ressalta os fatores relacionados ao; indivíduo, se o mesmo é iniciante, intermediário ou avançado; o volume, que pode ser mensurado por tempo (duração da sessão); e a intensidade, relacionada a carga, que pode ser dada em peso externo ou corporal, tendo como instrumento para quantificar a intensidade as escalas de esforço subjetivo.

Por se tratar de uma modalidade relativamente nova no mercado, a literatura ainda é deficiente em relação a conceituação⁷, ou seja, atualmente é difícil definir o que é o treinamento funcional (TF) de forma concreta, pois existem muitas divergências quanto ao seu real significado. Além disso, há deficiência na literatura que especifica a metodologia de treinamento.

Apesar disto, o termo treinamento funcional é frequentemente associado a benefícios a saúde. Nesse contexto, um estudo recente desenvolvido por Lustosa⁸, verificou o efeito de um programa de oito semanas de exercícios funcionais em idosas sobre as atividades instrumentais de vida diária (AIVD) e no equilíbrio unipodálico. O programa de exercícios proposto produziu, pois melhora no desempenho das AIVD e uma tendência à melhora do equilíbrio estático, sugerindo ser relevante para aprimorar a autonomia das idosas. De forma semelhante, o estudo de Pereira⁹ objetivou analisar os efeitos do treinamento funcional com cargas na composição corporal de mulheres fisicamente inativas. Os resultados indicaram que após de 12 semanas o treinamento reduziu os níveis de gordura corporal e não promoveu aumento de massa corporal magra.

É de senso comum entre os profissionais da área que esta nova modalidade carece de clareza em relação a conceituação e nas metodologias propostas. Da mesma forma, é de senso comum que fatores como adesão e aderência a esse tipo de treinamento, estão crescendo nos últimos anos. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo identificar o conceito de treinamento funcional com base na literatura e verificar a visão a respeito do mesmo na perspectiva dos profissionais que trabalham nesta área na cidade de Sombrio/SC.

METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa

A pesquisa descritiva é a mais tradicional das pesquisas. Ela descreve as características de uma determinada população ou um determinado fenômeno e os interpreta. Não busca interferir e nem modificar a realidade estudada. Descrever é narrar o que acontece, e explicar é dizer por que acontece, a pesquisa descritiva pode assumir diversas formas, entre as quais se destacam: a) Estudos descritivos, b) pesquisa de opinião, c) pesquisa de motivação, d) estudo de caso, e) pesquisa documental. A coleta de dados aparece como uma das tarefas características da pesquisa descritiva. Para viabilizar essa importante operação de coleta de dados são utilizados, como principais instrumentos, a observação, a entrevista, o questionário e o formulário¹⁰.

Sujeitos da pesquisa

A cidade de Sombrio, atualmente conta com aproximadamente 28 mil habitantes, de idades e níveis socioeconômicos variados. Atualmente o município conta com nove centros de exercício físico, sendo quatro academias de musculação e ginástica e cinco centros de treinamento físico personalizado, com atendimento realizado por 23 professores em cada estabelecimento. Para o presente estudo foram escolhidos, intencionalmente, os centros de treinamento físico personalizado, pois dentro destes, as metodologias do TF são aplicadas com mais frequência. Todos os profissionais formados na área responderam a entrevista do presente estudo. A amostra foi então composta por seis indivíduos.

A seleção intencional ou amostragem não probabilística é aquela em que a seleção dos elementos da população para compor a amostra depende ao menos em parte do julgamento do pesquisador ou do entrevistador no campo¹¹.

Instrumentos de coleta de dados

Para o presente estudo foi realizada uma entrevista com os participantes, a mesma foi guiada a partir de um questionário que serviu como roteiro. Segundo Cervo e Bervian¹⁰ a entrevista não é uma simples conversa. É conversa orientada para um objetivo definido: recolher, através do interrogatório do informante, dados para a pesquisa.

Adotaram-se os seguintes critérios para a realização da entrevista: a) O entrevistador deve planejar a entrevista, delineando cuidadosamente o objetivo a ser alcançado; b) Obter, sempre que é possível, algum conhecimento prévio acerca do entrevistado; c) Marcar com antecedência o local e horário para a entrevista. Qualquer transtorno poderá comprometer os resultados da pesquisa; d) Criar condições, isto é, uma situação discreta para a entrevista, pois será mais fácil obter informações espontâneas e confidenciais de uma pessoa isolada do que de outra pessoa acompanhada ou em grupo; e) Escolher o entrevistado de acordo com a sua familiaridade ou autoridade em relação ao assunto escolhido; f) Fazer uma lista das questões, destacando as mais importantes; g) Assegurar um número suficiente de entrevistados, o que dependerá da viabilidade da informação a ser obtida¹⁰. O autor ainda ressalta que convém dispor-se a ouvir mais do que falar. O que interessa é o que o informante tem a dizer.

Procedimento de pesquisa

A pesquisa foi realizada com os profissionais de Educação Física do município de Sombrio que trabalham com a metodologia do treinamento funcional com seus alunos. Foi realizada uma primeira visita, para apresentar o projeto, abordar sobre a possível realização de uma entrevista com o profissional, esclarecendo algumas dúvidas do projeto, e de que forma aconteceria o processo como um todo. Após a aceitação e a assinatura do termo, foram realizadas as entrevistas com os respectivos participantes do estudo. As entrevistas foram agendadas e foi mantido contato com os professores.

Análise estatística dos dados

Inicialmente foi descrita a amostra populacional, contendo tabelas com informações sobre os entrevistados, foram tabelados também os comentários e respostas dadas à entrevista, tal organização se deu pela similaridade das respostas. Foi realizado um levantamento de dados qualificados.

Por final, foram identificados padrões, e relações entre as respostas, bem como a relação entre as mesmas e os conceitos estabelecidos pela literatura a cerca do TF. Todas as descrições e tabelas foram montadas e elaboradas no Microsoft Word 2007 e Microsoft Excel 2007.

RESULTADOS

Com base nos dados coletados obtive-se uma amostra composta por 83,33% de homens (5) e 16,66% mulheres (1), com faixa etária entre 23 e 35 anos. Todos os participantes obtém o título de graduação em Educação Física, com formação entre 2005 e 2015. Quanto aos cursos de formação em TF, 50% (3) da amostra tem pelo menos um curso de formação específica e 50% (3) não tem formação.

Tabela 01. Características da amostra.

| Amostra | Homens (n/%) | Mulheres (n/%) |
|--------------------------|---------------------|-----------------------|
| | 5-83,33% | 1-16,66% |
| Ano de formação | 2005-2010 | 2011-2015 |
| | 3 | 3 |
| Local de formação | UNESC | UCS |
| | 5 | 1 |
| Formação em TF | Sim | Não |
| | 3 | 3 |

Em relação ao conceito de treinamento funcional, foco principal do presente estudo, percebeu-se relações entre as respostas, às mesmas se deram da seguinte forma:

R1: “Se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O “participante” ganha força, equilíbrio, flexibilidade e condicionamento.”

R2: “Treinamento funcional é a aquisição de diversas capacidades físicas como força, resistência, equilíbrio, agilidade, velocidade, mobilidade, com foco constante em padrões de movimento, transferido para uma função final.”

R3: “É um sistema de treinamento que visa trabalhar o corpo como um só. Engloba força, agilidade, potência, resistência cardio e muscular. Que vai de qualidade de vida até rendimento.”

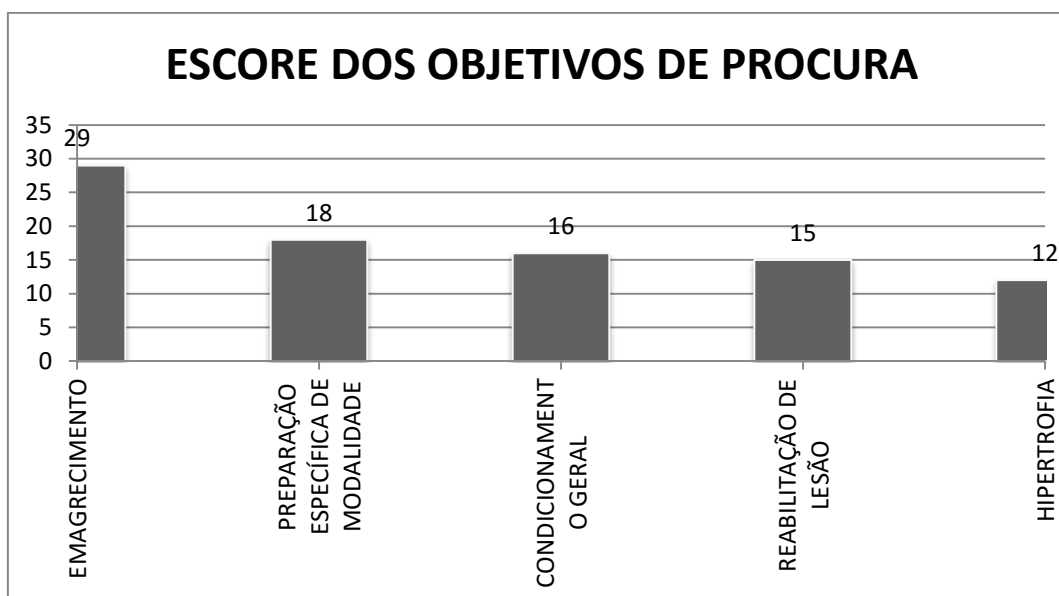
R4: “Treinamento funcional é o treinamento físico voltado para a melhoria das capacidades físicas do indivíduo (força, flexibilidade, resistência, coordenação, equilíbrio e agilidade) e possibilita trabalhar o corpo de forma integrada.”

R5: “São exercícios que usam movimentos compostos e que repetem um movimento do dia-a-dia, assim te deixando mais forte e preparado para o cotidiano. Assim fornecendo um treino funcional.”

R6: “ É o treino que desenvolve valências múltiplas, melhorando a capacidade de movimento e a qualidade de vida.”

Quando questionados sobre para quem o TF pode ser aplicado, a resposta foi unânime, todos os participantes responderam que o TF pode ser aplicado a todos os públicos. Percebeu-se uma maior procura por esta modalidade, segundo os entrevistados, pelo emagrecimento, por meio de *score*, onde os pesquisados consideraram nota 5 para o objetivo mais procurado pelos seus alunos e 1 para o menos visado, obteve-se o seguinte *score*:

Tabela 2: Escore dos objetivos de procura.



Em relação a indagação no que diz respeito da caracterização da modalidade como treinamento funcional ou exercício funcional e o por que, obteve-se as seguintes respostas:

R1: “Treinamento funcional.”

R2: “Treinamento funcional. Porque realmente treina o individuo para determinadas situações do cotidiano .”

R3: “Treinamento. Busco passar a todos os alunos que eles agora tem um compromisso e que ele será puxado, e muitas vezes “chato”. Uma doutrina de treinos e alimentação. Uma vida diferente e saudável.”

R4: “Entre os dois prefiro treinamento funcional, mas acredito que poderia ser simplesmente treinamento físico, pois é isso que fazemos.”

R5: “Eu acredito que o conjunto de exercícios funcionais forma o treino funcional.”

R6: “No meu entendimento treinamento é um conjunto de exercícios ou um programa desenvolvido especificamente para alguém, então treinamento funcional se encaixa melhor.”

Foram realizados questionamentos gerais a cerca de outros aspectos vistos dentro das sessões de treinamento funcional. Alcançou-se em maioria respostas semelhantes. Questionados pela caracterização do grupo, 16,66% atende individualmente seus alunos e 83,33% em duplas e/ou grupos. Em relação a realização de avaliações pré-exercício obtivemos as seguintes respostas:

R1 – Pela medida que vão ganhando agilidade, resistência e fazendo menor tempo.

R2 – No estúdio não realizamos avaliação, é feito encaminhamento para nutricionista.

R3 – Avaliação antropométrica quando inicia, com 3 meses e com 9 meses. Avaliação cinesiológica e física para saber quais as limitações que o aluno pode ter.

R4 – Avaliação antropométrica, avaliação cinesiológica, teste cardio de esteira.

R5 – São feitos testes funcionais e avaliações físicas a cada três meses. E testes para troca de níveis.

R6 – Com avaliação física, peso, circunferência, etc., e avaliação de mobilidade funcional. De três em três meses.

Em relação aos testes utilizados obtivemos as seguintes respostas:

R1 – Circunferência

R2 – Não utiliza nenhum teste.

R3 – Teste de Conconi na esteira. Teste de movimentos multiarticulares - adipômetro, fita, balança, pressão arterial.

R4 – Teste cardio (protocolo Conconi) e testes de movimentos básicos multiarticulares.

R5 – Teste físico funcional (FMS) e para avaliação física apenas circunferência.

R6- FMS e circunferência.

As sessões são modificadas em maioria mensalmente (33,33%), a cada duas semanas (16,66%), a cada sessão de treinamento (16,66%) e a cada dois meses (16,66%). Segundo os entrevistados as sessões de treinamento iniciam com aquecimento, 83,33% declarou trabalhar com a ativação do CORE já no início da sessão, em seguida a parte principal do treino, com exercícios específicos para os objetivos dos alunos, quanto a parte final, 83,33% utiliza a volta a calma, se apropriando de exercícios de alongamento, 16,66% realiza atividades aeróbias no final do treino. Todos os entrevistados quantificam a intensidade das sessões de treinamento, sendo 66,66% através da percepção de esforço subjetivo, 16,66% pelo feedback do aluno e 16,66% através de pesos, séries, repetições e intervalos.

A progressão é realizada através do alcance dos objetivos por 50% dos entrevistados, 33,33% pela evolução do aluno e 16,66% após uma quantidade determinada de treinos. No

que referiu-se aderência e adesão, 50% dos entrevistados acreditam que a modalidade chama e mantém mais alunos enquanto os outros 50% acreditam que não, pois esse fator depende do objetivo do aluno. Questionados sobre as limitações, 66,64% relataram que não percebem limitações na modalidade, 16,66% respondeu que a limitação pode se dar por problemas do aluno (articulares, por exemplo) e 16,66% relatou como limitação a mensuração de cargas e a percepção da capacidade do aluno.

DISCUSSÃO

A partir dos achados do presente estudo constatou-se uma relação positiva entre o conceito de TF trazido pelos diferentes autores e a visão dos entrevistados a respeito do tema. Ambos tratam do desenvolvimento e da melhoria das capacidades físicas e também a respeito da utilização de movimentos cotidianos durante o treinamento como: empurrar, saltar, agachar, de forma a propor uma melhoria na execução dos movimentos semelhante durante o treinamento.¹

O TF tem base na melhora de aspectos neurológicos que vem a afetar as capacidades funcionais² do ser humano, percebeu-se por parte dos entrevistados que esses aspectos são citados, porém sem muita ênfase. A melhora desses aspectos está ligada ao trabalho de propriocepção, sendo uma ótima opção quando se que fala em reabilitação de lesões, tendo em vista que o treino de propriocepção esta diretamente ligado e direcionado para uma reestruturação da área lesionada, auxiliando no fortalecimentos de músculos articulações, permitindo então uma resposta mais eficiente e rápida do sistema nervoso central e a volta mais rápida do aluno as atividades normais¹².

Fazem parte do CORE os músculos abdominais, lombares, da pelve o do quadril, o seu treinamento é designado a desenvolver essa região. A presença do treinamento do CORE, é de extrema importância para a saúde física dos alunos, sendo a estabilidade do CORE indicada para prevenção de lesões e o aparecimento de dores lombares, o CORE se mostrou presente nas sessões de treinamento dos entrevistados para com seus alunos⁵. O controle do CORE promove aos alunos o equilíbrio e alinhamento postural durante a sessão do treino, fazendo com que haja um menor dispêndio energético³. Um bom fortalecimento desta região está associado a menor incidência de hérnia de disco nos

praticantes, devido ao efetivo trabalho dos músculos do core na estabilização da coluna vertebral. Com o crescimento no número de pessoas com dores lombares percebeu-se a necessidade significativa do uso de exercícios para tratar as mesmas, gerando maior estabilidade para a coluna lombar, o treinamento tem por objetivo melhorar o controle neuromuscular, a força e resistência dos músculos do CORE, que são recrutados para importantes funções de estabilidade dinâmica na coluna¹³.

Podemos perceber respostas bem semelhantes entre os entrevistados e similaridade com os dados apresentados pelos diferentes autores. Quanto à prescrição das sessões de TF percebemos alguns fatores comuns apresentados por Evangelista⁶, como a forma de medir/quantificar a intensidade, por meio da percepção subjetiva de esforço, apresentada pelo autor por meio de escalas, que possibilitam a quantificação do esforço, o mesmo sugere o uso da escala de *OMNI-res* que consiste em uma linha que vai de zero a dez, onde em cada exercício o aluno lhe dá uma nota para o esforço que está sendo realizado, não existe escala validada específica para a percepção de esforço nas sessões de treinamento funcional. Segundo Nakamura¹⁴ a percepção é dada/gerada de acordo com a interpretação de estímulos por meio do *feedback* do aluno.

Notam-se algumas dificuldades em encontrar material a respeito da periodização e da prescrição mais detalhada no TF, a mesma foi percebida durante as entrevistas o que nos faz refletir sobre a necessidade de mais pesquisas na área. A periodização dentro do planejamento do treinamento é um dos conceitos mais vistos e importantes, é uma forma organizada de dividir o treinamento conforme as diferentes fases pela qual o aluno/atleta passa¹⁵.

A periodização então é um desafio dentro da modalidade devido a dificuldade de quantificação de cargas, os usos do peso corporal e de equipamentos de bases instáveis no TF dificultam a mensuração das cargas aplicadas na sessão de treinamento. Segundo Grigoletto¹⁶ a proposta do TF ainda necessita de critérios para a aplicação progressão tendo como base os fundamentos do treinamento desportivo. Não existe atualmente estudos e comprovações que integram as metodologias tradicionais de treinamento com a metodologia do TF. Essa falta de dados concretos acaba gerando conceitos errôneos e fazendo com que o TF não se faça tão eficaz de fato como se fala.

O termo treinamento funcional foi dado pelos entrevistados como mais adequado para caracterizar a modalidade. O questionamento também é levantado por outros autores, como Grigoletto¹⁶. Se faz comum na literatura caracterizar o TF como aquele que se apropria de exercícios e materiais específicos, mesmo esses não contemplando as variáveis necessárias ao método. Segundo o autor treinar compreende em um processo que deve ser planejado antes mesmo de iniciar a seleção e prescrição dos exercícios, a escolha dos mesmos deve estar pautada no objetivo que o aluno almeja, o autor afirma que não existe exercício funcional e não-funcional, pois desde que os mesmos estejam baseados nos critérios de segurança e eficácia, todos os exercícios poderão ser enquadrados em alguma das fases do treinamento.

Dentro do material apresentado pela literatura e os conhecimentos apresentados pelos entrevistados, pode-se perceber bastante coerência entre os temas abordados, o que acaba por tornar a conduta dos profissionais correta quanto àquilo que eles se propõem dentro de seus estúdios.

Há coerência, porém tem-se necessidade de evolução nos conhecimentos na área. Os profissionais se mostram bem informados, mas ainda é necessário maiores conhecimentos na área.

CONCLUSÃO

O objetivo do presente estudo foi descrever a visão e os conceitos associados ao Treinamento Funcional na perspectiva dos professores de EF da cidade de Sombrio/SC, nesse sentido, após as pesquisas realizadas, a coleta e a discussão dos dados, concluiu-se que tais profissionais detêm de um conhecimento satisfatório associado à modalidade de TF, principalmente quanto ao seu conceito, foco principal do presente estudo.

Observou-se a necessidade de um maior aprofundamento relacionado a periodização e a progressão das sessões de treinamento, tais dificuldades encontradas podem ser justificadas pela pouca literatura e conhecimento científico existentes relacionados a esses fatores

dentro do TF. A falta de uma escala de quantificação de esforço validada dificulta também a mensuração da intensidade nas sessões, trazendo a necessidade de testes e estudos para que se possa avançar nesse sentido dentro do TF.

Os resultados confirmam a importância do treinamento do CORE e a presença do treinamento mesmo nas sessões de TF aplicado pelos entrevistados, trazendo para os alunos benefícios como uma melhor postura, por exemplo.

Com base nos dados apresentados, conclui-se então que a conduta dos profissionais se faz correta dentro do que lhes foi questionado e apresentado lado-a-lado com a literatura, principalmente quanto ao conceito. Em termos gerais o TF é uma modalidade que ainda requer maiores estudos relacionados a periodização, cabendo aos profissionais da área tal aprofundamento, melhorando desta forma suas sessões de treinamento e também o alcance dos objetivos dos seus alunos.

REFERÊNCIAS

¹ SILVA, L.X.N. Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de personal training. **Trabalho de conclusão de curso** (Graduação em Educação Física) – UFRGS, Porto Alegre, 2011.

² CAMPOS, M.A.; NETO, B.C. Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Rio de Janeiro: **Revinter**. 2004,

³ TEOTÔNIO, J.J.S.O. et al. Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações. **EFDeportes.com**. Buenos Aires, Março . 2013. Nº 178. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>>. Acesso em: 04/05/2015.

⁴ MONTEIRO, A.G.; EVAGELISTA, A.L. *Treinamento Funcional: Uma abordagem prática*. São Paulo: Phorte, 2010

⁵ EVANGELISTA, A.L.; TEIXEIRA, C.L.S. Treinamento funcional e core training: definição de conceitos com base em revisão de literatura. **EFDeportes.com**. Buenos Aires, Janeiro. 2014. Nº 188. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd188/treinamento-funcional-e-core-training.htm>>. Acesso em: 08/04/2015.

⁶ EVANGELISTA, A.L. Prescrição do treinamento funcional: aspectos a serem considerados. 2011 .**Online**. Disponível em: <<http://www.alexandrelevangelista.com.br/2010/06/01/prescricao-do-treinamento-funcional-aspectos-a-serem-considerados/>>. Acesso em: 14/10/2015.

⁷ EHLERT, R. A utilização do treinamento físico funcional para população idosa: estudo de revisão bibliográfica. **Graduação em Educação Física**. UFRGS.2011.

⁸ LUSTOSA, L.P. et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, n. 2, p. 153-6, 2010.

- ⁹ PEREIRA, P.C. et al. Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas. **Motricidade**, v. 8, n. 1, p. 42-52, 2012.
- ¹⁰ CERVO, A.L.; BERVIAN, P.A. Metodologia científica. **Prentice Hall**. 2000.
- ¹¹ OLIVEIRA, T.M.V. Amostragem não probabilística: adequação de situações para uso e limitações de amostras por conveniência, julgamento e quotas. **Administração on line**, v. 2, n. 3, 2001.
- ¹² BAUER, N.; PREIS, C; NETO, L. A importância da propriocepção na prevenção e recuperação cinético-funcional esportiva. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 2, n. 1, 2013.
- ¹³ NOVAK, L.N.; RAIFUR, M.S.; UMBURANAS, R.C.. A influência da manutenção da estabilização lombar em pacientes com hérnia de disco. **Anais da SIEPE - Semana de Integração Ensino, Pesquisa e Extensão**. 2009.
- ¹⁴ NAKAMURA, F.Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M.S. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010.
- ¹⁵ FARTO, E.R. Estrutura e planificação do treinamento desportivo. **Revista digital. Buenos Aires**, v. 8, n. 48, 2002.
- ¹⁶ GRIGOLETTO, M.E.; BRITO, C.J.; HEREDIA, J.R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **Rev. Bras. Cineantropometria desempenho humano**. [online]. 2014, vol.16, n.6, pp. 714-719. ISSN 1980-0037.

APÊNDICE

APÊNDICE A

TCLE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (a) Sr (a) está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada: A visão sobre o Treinamento Funcional na perspectiva dos profissionais de Educação Física da cidade de Sombrio/SC, que tem como objetivo: Descrever o conceito de Treinamento Funcional na visão dos professores de EF que atuam como docentes da modalidade na cidade de Sombrio/SC.

Mesmo aceitando participar do estudo, poderá desistir a qualquer momento, bastando para isso informar sua decisão aos responsáveis. Fica esclarecido ainda que, por ser uma participação voluntária e sem interesse financeiro, o (a) senhor (a) não terá direito a nenhuma remuneração. Declaramos que todos os riscos e eventuais prejuízos foram devidamente esclarecidos. Os dados referentes à sua pessoa serão sigilosos e privados, preceitos estes assegurados pela **Resolução nº 466/2012 do CNS - Conselho Nacional de Saúde**, podendo o (a) senhor (a) solicitar informações durante todas as fases da pesquisa, inclusive após a publicação dos dados obtidos a partir desta.

Procedimentos detalhados que serão utilizados na pesquisa

Será aplicado um questionário com quinze (15) questões abertas e fechadas, o pesquisador estará presente na coleta dos dados, e em seguida os dados serão colocados em uma planilha, os nomes serão substituídos por letras, desta forma não serão identificados na apresentação do trabalho os nomes relacionados as respostas.

Riscos: Não existem riscos associados a aplicação deste questionário.

Benefícios: Contribuição para o presente tema, ainda pouco elucidado na literatura.

A coleta de dados será realizada pelo acadêmico (a) **Manuela Scheffer de Amorim** (fone: 04899886231) da 8ª fase da Graduação de Educação Física – Bacharelado da UNESC e orientado pelo professor(a) responsável **Ana Maria Volpato** (fone: 04898365374). O telefone do **Comitê de Ética é (48) 3431.2723**.

Criciúma (SC) ____ de outubro de 2015.

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO/ROTEIRO PARA ENTREVISTA**A VISÃO SOBRE O TREINAMENTO FUNCIONAL NA PERSPECTIVA DOS
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE SOMBRIO/SC**

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/___

Sexo: M () ou F ()

Ano e Instituição de Formação: _____

Número do Conselho Regional Educação Física (CREF): _____

Formação em Treinamento Funcional: () SIM, qual empresa? _____, ano: _____

() NÃO

1. Na sua opinião, qual a definição de Treinamento Funcional?
2. Pra quem o treinamento funcional pode ser aplicado?
3. Na sua opinião, quais os objetivos mais comumente procurados pelos alunos de treinamento funcional? Classificando como 5 (mais importante), e 1 (menos importante).
 - () Hipertrofia
 - () Emagrecimento
 - () Reabilitação de Lesão
 - () Preparação Específica de Modalidade
 - () Condicionamento Geral
 - () Outro: _____
4. Você acha mais adequado caracterizar a modalidade como treinamento funcional ou exercício funcional? Por quê?
5. Os alunos praticantes de treinamento funcional são atendidos em grupo ou individualmente?

6. Você costuma avaliar os alunos de que forma pré-exercício? E com qual frequência as avaliações são feitas?
7. Quais testes são utilizados nas avaliações?
8. Com que frequência você modifica as sessões de exercício?
9. Como você organiza a estrutura da sessão? (Partes da sessão)
10. Você quantifica a intensidade dos exercícios durante a sessão de treinamento? Como?
11. De que forma você estabelece as progressões do treinamento?
12. Na sua opinião, esse método de treinamento gera maior adesão e aderência? Por quê?
13. Na sua opinião, quais as limitações na prescrição dessa modalidade? (em relação ao aluno, professor, espaço)

APÊNDICE C

NORMAS DA REVISTA: CONEXÕES

Estrutura dos trabalhos

Os artigos deverão ser redigidos em Times New Roman 12, espaçamento entrelinhas 1,5, margens superior e esquerda 3 cm e margens inferior e direita 2,5 cm, o texto não deve exceder a 10.000 palavras (utilize Ferramentas; Contar palavras). No texto não há recuo de parágrafo, e deverá ser dado um espaço entre um parágrafo e outro. As citações serão indicadas por números arábicos em ordem crescente e exponencial.

Metadados (inserir somente os dados solicitados)

Nome completo do(s) autor(es), seguidos de titulação, local de atividades, e-mail e o endereço para correspondência e indicação dos financiamentos relacionados ao trabalho a ser publicado (somente no Metadados no artigo não deve aparecer nome de autor)

Dados para o Texto

- Título que identifique o conteúdo em português, inglês e espanhol;
- Resumo informativo em português, inglês e espanhol com até 200 palavras cada;
- Palavras-chave (Key-words, palabras-clave) constituídos de até sete termos que identifiquem o assunto do artigo em português, inglês e espanhol separados por ponto e vírgula.
- Sugestão: utilizar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS-Bireme), Base de Dados Sport Discus. Utilizar itálico somente para palavras estrangeiras (que não haja tradução).

Texto propriamente dito

Referências: (São os documentos citados no texto conforme a ABNT NBR 6023). A chamada dos autores no texto deverá ser feita por número exponencial colocado na entrelinha superior (exemplo: texto3). A numeração deverá ser seqüencial do início ao final do texto.

A lista de referências deve ser ordenada numericamente, na mesma ordem que a apresentada pelos números exponenciais incluídos no texto. Deverá estar alinhada à margem esquerda e colocada ao final do artigo, citando as fontes utilizadas.

Citações (trechos de documentos citados no texto conforme a NBR 10520).

As citações cujo texto tenha menos de 3 linhas deverá ser apresentada dentro do parágrafo e colocada entre aspas.

As citações com mais de 3 linhas de extensão deverão ter parágrafo próprio, com recuo de 4 cm e corpo de letra um ponto menos, ou seja Times New Roman 11 pontos, e espaço entre linhas simples.

Ilustrações (fotografias, desenhos, gráficos, etc.).

Devem ser numeradas consecutivamente em algarismos arábicos e citadas como figura. As fotografias devem ser acompanhadas de legenda abaixo das mesmas. As ilustrações devem permitir uma perfeita reprodução, inclusive dos dísticos. No caso de cópia ou adaptação indicar a fonte. Todas as imagens devem ser fornecidas em arquivos individuais separados do texto, em resolução mínima de 300 dpi. (exemplo: nessa resolução uma foto 10x15 cm gera um arquivo de aproximadamente 2Mb).

Tabelas

Devem ser numeradas consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçadas por seu título (centralizado).

As tabelas devem ser abertas nas laterais e não possuir divisão de linhas e colunas em seu interior.

Os quadros são fechados lateralmente.

Ambos possuem gravata em negrito. No caso de cópia ou adaptação indicar a fonte.