



**MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO NA VIDA DAS MULHERES COM A PRÁTICA DO
TREINAMENTO FUNCIONAL**

Mayara de Souza Baptista¹

E-mail: prof.maybaptista@gmail.com

Nazareth Da Silva Alves¹

E-mail: nazarethsilva@outlook.com

Amanda Cristine da Silva²

E-mail: amanda.silva@sg.universo.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2757-2418>

¹Discente do Curso de Pós-Graduação em Treinamento Funcional e Corss training da Universidade Salgado de Oliveira, São Gonçalo – RJ; ²Docente da Universidade Salgado de Oliveira, São Gonçalo – RJ

Resumo: O treinamento funcional está relacionado na literatura com a melhoria de funções do sistema musculoesquelético de diferentes populações. O objetivo do presente trabalho foi avaliar a percepção de mulheres praticantes de treinamento funcional sobre saúde e qualidade de vida. Por meio de um questionário semiaberto contendo perguntas discursivas e objetivas, 12 mulheres com idade entre 25 e 60 anos, praticantes de treinamento funcional regularmente, numa faixa de 3 vezes por semana foram avaliadas a fim de compreendermos o fenômeno em questão. O treinamento funcional mostrou-se eficiente ao trazer uma melhor opção para mulheres com rotinas preenchidas, ao ponto de não conseguirem cuidar da própria saúde. Em um modelo de treino onde o tempo é menor que a musculação tradicional, o corpo será treinado de uma forma geral, conquistando um menor percentual de gordura, aumento da composição de massa magra, construindo um convívio social com as companheiras de treino, desenvolvendo qualidade cardiorrespiratória, sua saúde mental e física, consequentemente evitando uma série de doenças que surgiriam devido a rotina pesada, menopausa, sedentarismo e progressão da idade.

Palavras-Chave: Mulheres. Musculação Tradicional. Treinamento Funcional. Saúde Mental.

BEHAVIOR CHANGES IN WOMEN'S LIVES WITH THE PRACTICE OF FUNCTIONAL TRAINING

Abstract: Functional training is related in the literature with the improvement of musculoskeletal system functions in different populations. The aim of this study was to evaluate the perception of women who practice functional training on health and quality of life. Through a semi-open questionnaire containing discursive and objective questions, 12 women aged between 25 and 60 years, practitioners of functional training regularly, in a range of 3 times a week were evaluated in order to understand the phenomenon in question. Functional training proved to be efficient in bringing a better option for women with busy routines, to the point of not being able to take care of their own health. In a training model where time is shorter than traditional bodybuilding, the body will be trained in general, gaining a lower percentage of fat, increasing the composition of lean mass, building a social relationship with training partners, developing quality cardiorespiratory, your mental and physical health, consequently avoiding a series of diseases that would arise due to the heavy routine, menopause, sedentary lifestyle and age progression.

Keywords: Women. Traditional Bodybuilding. Functional training. Mental health..

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO EN LA VIDA DE LAS MUJERES CON LA PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Resumen: El entrenamiento funcional se relaciona en la literatura con la mejora de las funciones del sistema musculoesquelético en diferentes poblaciones. El objetivo de este estudio fue evaluar la percepción de las mujeres que practican entrenamiento funcional sobre la salud y la calidad de vida. A través de un cuestionario semiabierto que contenía preguntas discursivas y objetivas, se evaluó a 12 mujeres con edades entre 25 y 60 años, practicantes de entrenamiento funcional regularmente, en un rango de 3 veces por semana, con el fin de comprender el fenómeno en cuestión. El entrenamiento funcional demostró ser eficiente para brindar una mejor opción a las mujeres con rutinas ocupadas, al punto de no poder cuidar de su propia salud. En un modelo de entrenamiento donde el tiempo es más corto que el culturismo tradicional, se entrenará el cuerpo en general, ganando un menor porcentaje de grasa, aumentando la composición de la masa magra, construyendo una relación social con los compañeros de entrenamiento, desarrollando calidad cardiorrespiratoria, mental y física. salud, evitando así una serie de enfermedades que surgirían por la pesada rutina, la menopausia, el sedentarismo y la progresión de la edad.

Palabras clave: Mujer. Culturismo Tradicional. Entrenamiento Funcional. Salud Mental.

1. INTRODUÇÃO

Historicamente o treinamento funcional foi trazido da Alemanha e do leste Europeu para o Brasil na década de 70, destaca-se como sendo um método de treinamento físico que influencia no desenvolvimento neuromuscular integrado e auxilia na prevenção de lesões e condiciona o corpo funcionalmente de maneira apropriada e segura melhorando sua performance (Silva et al., 2019; Soares et al., 2018).

De maneira geral, as academias convencionais que trabalham com a musculação passaram a ser enxergadas como um espaço limitado onde havia equipamentos e aparelhos específicos, impossibilitando certa variedade nos exercícios e estímulos.

Desta forma mesmo a musculação sendo reconhecida por diversos públicos e também por profissionais da área, porém limitava seus praticantes somente ao ganho de massa muscular e perda de gordura corporal, partindo desse raciocínio e com a intenção de atender outros públicos com objetivos específicos diferentes surge a necessidade de se criar novas modalidades que pudessem exercitar grupos musculares de uma forma geral, surge então, o treinamento funcional, *jump*, *spinning*, *crossfit* entre outras (Somavilla, 2018).

A rotina corrida, cuidados com o lar, trabalho, cuidados com os filhos, dentre outros afazeres são algumas das muitas justificativas que muitas mulheres alegam para não se cuidarem e principalmente não praticarem atividades físicas. Porém um treino com menor tempo de duração e com supervisão de um profissional de educação física



pode trazer inúmeros benefícios que vão melhorar desde a funcionalidade dessas mulheres no seu dia a dia como também trazer mais qualidade de vida (Faria Filho et al., 2018; Kochhann et al., 2019; Silva Miranda et al., 2020).

Muitas melhoras na aptidão física podem ser atingidas com exercícios que utilizam carga, sendo assim uma forma muito completa de preparação física. Posto isso, vê-se o treinamento funcional como um treino muito rico capaz de atingir as necessidades de cada indivíduo de forma particular, proporcionando inúmeros benefícios tais como:

a) prevenção e controle de doenças, tornando a vida mais saudável;

b) melhora na autoestima através do contato com outras mulheres vivenciando a mesma prática de atividade física;

c) diminuição e controle de gordura corporal, trazendo mais qualidade de vida.

O processo de envelhecimento pode ser postergado tanto em jovens quanto em idosos, com a prática do treinamento funcional, por conta da ocorrência de adaptações fisiológicas que ocorrem no organismo no decorrer do treinamento resistido, de flexibilidade e cardiovascular (Kochhann et al., 2019; Cordeiro & Lácio, 2008).

O sedentarismo relacionado ao avanço da idade pode gerar muitas alterações fisiológicas nas mulheres. Entende-se então como sedentarismo, toda atividade com gasto energético menor que 1-1.5 correspondentes metabólicos, isso a longo prazo pode gerar dificuldades em realizar atividades diárias, pois isso gera diminuição de força, perda de massa muscular e de resistência aeróbica (Ferreira et al., 2015; Silva et al., 2019).

Além disso, podemos relacionar a menopausa como alterações hormonais que está diretamente ligada a sintomas e sinais psicológicos e físicos, por este motivo entende-se que o sedentarismo pode prejudicar a qualidade de vida das mulheres provocando distúrbios psíquicos e emocionais (Souza et al., 2011; Silva et al., 2019).

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa é de abordagem qualitativa, aonde o pesquisador vai a campo com o intuito de coletar dados de forma direta de mulheres que praticam o treinamento funcional.



Para esta pesquisa foi utilizada como ferramenta de coleta de dados um questionário semiaberto com 8 questões, sendo 2 de múltipla escolha, 4 podendo ser respondida de forma discursiva também e 2 questões discursivas. O público investigado foram 12 mulheres moradoras do bairro de Itaipuaçu – município de Maricá, Rio de Janeiro – com idades entre 25 e 60 anos que fazem a prática do treinamento funcional de forma regular pelo menos 3 vezes por semana.

A coleta de dados iniciou no primeiro semestre de 2022 de forma presencial. As mulheres do grupo que aceitaram participar da pesquisa foram eleitas por conveniência. Inicialmente foram entregues os termos de Consentimento Livre e Esclarecido para todas as participantes, em seguida, após a assinatura do termo, foram aplicados os questionários para todas as mulheres.

Para preenchimento dos questionários foram realizadas orientações em relação às respostas serem individuais, além da garantia do sigilo e demais aspectos éticos como ter a liberdade de interromper a participação na pesquisa a qualquer momento. A aplicação dos questionários ocorreu em um centro de treinamento funcional com foco em emagrecimento e teve a duração média de 40 minutos. O questionário utilizado foi retirado e adaptado de Somavila (2018).

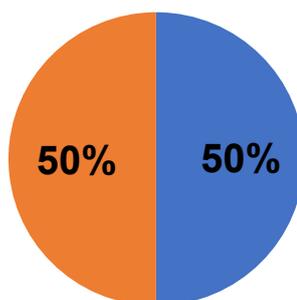
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisando as respostas obtidas através dos questionários às entrevistadas, têm-se as seguintes observações:

3.1. Análise das questões objetivas

Figura 1: Há quanto tempo você pratica treinamento funcional?

■ Há menos de 6 meses ■ Há mais de 6 meses



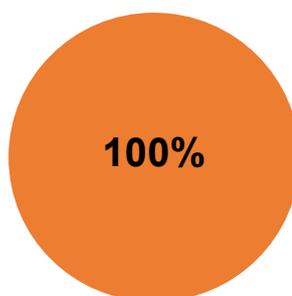
Fonte: dados da pesquisa



Segundo a Figura 1, referente a primeira pergunta do questionário, das 12 mulheres que participaram da pesquisa, metade delas já praticam o treinamento funcional a mais de 6 meses e a outra metade iniciou a menos de 6 meses.

Figura 2: Quantas vezes por semana você pratica?

■ 2x por semana ■ 3x por semana ■ mais de 3x por semana

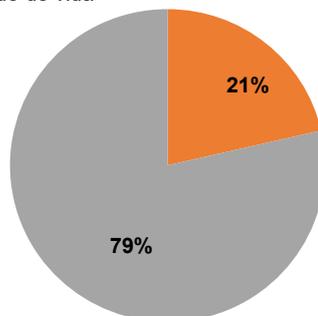


Fonte: dados da pesquisa

Segundo a Figura 2, que se refere a segunda pergunta do questionário, todas as participantes praticam o treinamento funcional regularmente 3x por semana.

Figura 3: O que levou você a praticar o treinamento funcional?

■ Indicação de um amigo ■ Indicação Médica
■ Qualidade de vida



Fonte: dados da pesquisa

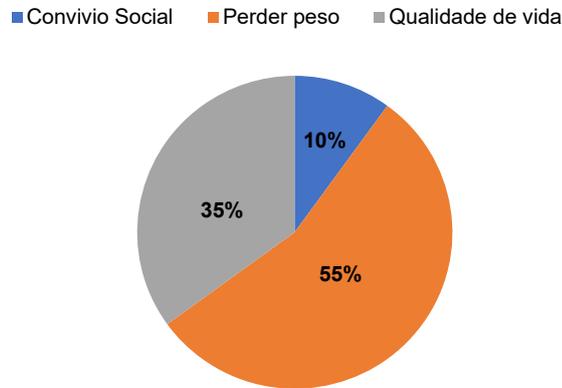
Segundo a Figura 3, de acordo com a terceira pergunta do questionário, 21% das participantes, que representam 3 das 12, iniciaram o treinamento funcional por orientação médica, enquanto 79% que representa cerca de 11 participantes, iniciaram o treinamento funcional buscando qualidade de vida.

Segundo a Figura 4 que representa a quarta questão do questionário, 10% das mulheres escolheram o treinamento funcional por conta do convívio social com outras mulheres,



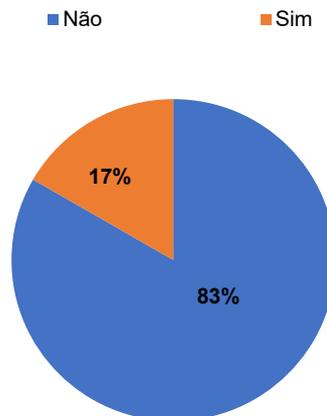
enquanto 35% escolheram o treinamento funcional em busca de qualidade de vida e 55% escolheram o treinamento funcional buscando a perda de peso.

Figura 4: Qual o principal objetivo ao praticar o treinamento funcional?



Fonte: dados da pesquisa

Figura 5: Possui alguma patologia?

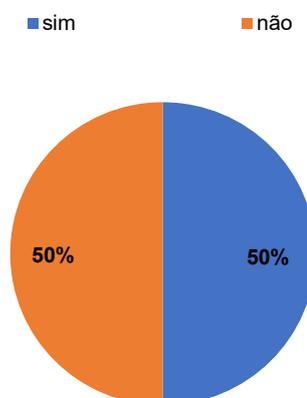


Fonte: dados da pesquisa

Segundo a Figura 5, que representa a quinta questão do questionário, 17% das participantes apresentavam algum tipo de patologia antes de iniciar o treinamento funcional enquanto 83% não apresentaram nenhum tipo de patologia.

Segundo a Figura 6, que representa a sétima questão do questionário, atualmente, metade das mulheres praticam somente o treinamento funcional e a outra metade alegou praticar outras atividades físicas além do treinamento funcional.

Figura 6: Atualmente, você pratica algum outro tipo de exercício ou atividade física, além do treinamento funcional?



Fonte: dados da pesquisa

3.2. Análise das questões discursivas

Ao ler as respostas da questão de número 6 do questionário, onde ela era discursiva e perguntava: sobre as mudanças que essas mulheres tiveram em suas vidas desde que iniciaram o treinamento funcional e o que melhorou a respeito da saúde e qualidade de vida, podemos obter repostas importantes e muito significativas, onde podemos ver de forma clara os benefícios e pontos positivos que o treinamento funcional trouxe para a vida dessas mulheres por meio de seus relatos e percepções:

“Além do emagrecimento, a disposição, o sono, hoje durmo bem e não tenho mais crises de ansiedade” (INDIVÍDUO A)

“Melhorou minha coordenação, qualidade de vida e autoestima”. (INDIVÍDUO B)

“Melhorei meu sono, fiz amizades e consegui adquirir qualidade de vida”. (INDIVÍDUO C)

“Perda de peso, mudanças de hábitos, término de dores nas articulações”. (INDIVÍDUO D)

“Sai da obesidade, melhorou minha autoestima e mudanças no corpo e na mente”. (INDIVÍDUO E)

Ao ler os relatos citados, pode-se observar que os sujeitos tiveram objetivos e resultados semelhantes, e o treinamento foi capaz de atingir seus objetivos específicos tanto na parte física, quando elas relatam que conseguiram perde peso, termino de dores nas articulações, melhoras significativas na qualidade do sono, melhora na coordenação motora dentre outras, e também

obtiveram melhoras na parte emocional, quando relatam, melhora na autoestima, oportunidade de fazer novas amizades, mais disposição nas tarefas do dia a dia.

Ao analisar as questões 7 e 8 onde se perguntava se as participantes praticam ou já praticaram algum tipo de atividade física, foi visto que apenas 3 relataram fazer outra atividade física, duas praticavam jiu-jitsu e uma musculação, as outras 9 participantes relataram não praticar outras atividades físicas atualmente. Porém, a maioria delas relatou ter se envolvido em outras atividades físicas em períodos anteriores, tais como: musculação, Muay thai, caminhada, natação e zumba.

Com tudo isso, entende-se que o treinamento funcional traz benefícios não só físicos como também emocionais para as mulheres praticantes de forma geral. Segundo Novas, Gil e Rodrigues (2014) o treinamento funcional é capaz de trazer melhorias a todo o sistema musculoesquelético favorecendo suas aptidões físicas e melhorando as funções do dia a dia e em práticas esportivas. Proporcionando também melhorias no bem-estar, na estética, na saúde em geral, no desempenho físico, no controle neuromuscular e no equilíbrio central do corpo (*core*).

De acordo com os estudos de Souza et al., (2011); Silva et al., (2019) existe uma forte relação entre distúrbios hormonais, doenças de ordem psicológica e/ou física que são causadas pelo sedentarismo e que possuem agravamento na menopausa. Ao compararmos com os dados encontrados no estudo presente, percebe-se que o funcional não só proporciona melhorias voltadas a questões hormonais mais como também as questões relacionadas à saúde mental: autoestima, qualidade do sono e relacionamento social com outras mulheres.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise minuciosa das respostas, pode-se perceber que a grande maioria relata ter iniciado o treinamento funcional por não se adaptar ou não gostar de musculação, por achar um treino muito monótono e a grande maioria tinha por objetivo inicial: a perda de peso; e em seguida, qualidade de vida e algumas também relataram a escolha pela busca do convívio social, independentemente da idade ou diferenças fisiológicas. Outro dado bastante relevante na análise dos questionários foram os benefícios que o treinamento funcional trouxe para a vida de cada uma delas. De forma geral, muitas relataram melhora na qualidade do sono, mais disposição nas tarefas diárias, diminuição de dores articulares, aumento da autoestima, melhora na coordenação motora. E algumas ainda relataram que sofriam de crises de ansiedade e, após



o início dos treinos, obtiveram melhoras significativas. A limitação desse estudo foi à questão de a amostra ser reduzida e para estudos futuros, é sugerida a análise de um grupo maior de mulheres para que se tenham resultados mais robustos, mesmo que os resultados encontrados contribuam com novas pesquisas acadêmicas.

REFERÊNCIAS

Cordeiro, P. V. F., & Lácio, M. L. (2008). Exercício e Terceira idade. *Rev. Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, Juiz de Fora*.

Farias Filho, W. A. D., Uchoa, P. E. S., Nascimento Filho, N., Machado, R., & Soares, R. A. S. (2018). Os benefícios do treinamento de força para gestantes. *Revista de Trabalhos Acadêmicos-Campus Niterói*, (1).

Ferreira, A. M. C., Loureiro, E. R., Lopes, J. E. C., & Pimentel, I. S. T. B. (2015). Avaliação dos níveis de atividade física e sedentarismo em doentes diabéticos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)*, 9(52), 189-199.

Novaes, J., Gil, A., & Rodrigues, G. (2014). Condicionamento físico e treino funcional: Revisando alguns conceitos e posicionamentos. *Revista Uniandrade*, 15(2), 87-93.

Poças, R. D., Voser, R. D. C., Aimi, G. A., Duarte Júnior, M. A. D. S., Marques, P. A., & Hein, A. P. (2018). Treinamento funcional como método de treinamento de atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 12, no. 77 (set./out. 2018), p. 694-700*.

Silva, F. R., de Queiroz, J. H. M., de Sousa Almeida, J. R., Barreto, K. L., & de Queiroz Cerdeira, D. (2019). Avaliação da qualidade de vida de mulheres praticantes da modalidade de treinamento funcional/Evaluation of the quality of life of women practitioners of the functional training modality. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 13(87 S1), 1262-1270.

Silva Miranda, V. da, da Silva, A. C., da Silva Rocha, J., & Soares, R. A. S. (2020). Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 0-0.

Soares, R. A. S., Machado Filho, R., & Reis, I. S. A. D. C. (2020). Incidência de lesões e estratégias de prevenção em atletas de iatismo: uma revisão de literatura. *Revista de Trabalhos Acadêmicos—Universo Juiz De Fora*, 1(12).

Somavila, I. (2018). *Treinamento funcional: mudanças de comportamento na vida diária dos sujeitos*. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Regional do Noroeste do Estado Rio Grande do Sul – UNIJUÍ

Souza Santos, C. A., Dantas, E. E. M., & Moreira, M. H. R. (2011). Correlation of physical aptitude; functional capacity, corporal balance and quality of life (QoL) among elderly women submitted



to a post-menopausal physical activities program. *Archives of gerontology and geriatrics*, 53(3), 344-349.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

Recebido em: 11/10/2022

Aceito em: 12/12/2022

Endereço para correspondência

Amanda Cristine da Silva

E-mail: amanda.silva@sg.universo.edu.br

Esta obra está licenciada sob uma Licença
Creative Commons Attribution 3.0

