



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EMANUELE DE MEDEIROS FACUNERY

**A MOTIVAÇÃO DE MULHERES PARA PRÁTICA DO TREINAMENTO  
FUNCIONAL, NO MUNICÍPIO DE BARCARENA-PA**

BELÉM – PA

2022

EMANUELE DE MEDEIROS FACUNERY

**A MOTIVAÇÃO DE MULHERES PARA PRÁTICA DO TREINAMENTO  
FUNCIONAL, NO MUNICÍPIO DE BARCARENA-PA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade de Educação Física, do Instituto de Ciências da Educação, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado (a) em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Welington Da Costa Pinheiro

BELÉM – PA

2022

EMANUELE DE MEDEIROS FACUNERY

**A MOTIVAÇÃO DE MULHERES PARA PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL, NO  
MUNICÍPIO DE BARCARENA-PA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade de Educação Física, do Instituto de Ciências da Educação, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado (a) em Educação Física.

RESULTADO: \_\_\_\_\_ NOTA: \_\_\_\_\_

Belém, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Welington Da Costa Pinheiro (orientador)  
Universidade Federal do Pará - UFPA

\_\_\_\_\_  
Profa. Ms. Mônica dos Anjos Costa de Rezende (examinador)  
Universidade Federal do Pará - UFPA

\_\_\_\_\_

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse TCC ao meu filho, Benjamin, que no decorrer desses dois anos de vida, preencheu a minha, me mantendo centrada e sendo meu motivo para continuar e nunca desistir diante das batalhas do dia a dia. Obrigada por ser essa luz maravilhosa que resplandece na minha vida!

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por me sustentar e dar forças para persistir nessa caminhada e ter me concedido o dom da perseverança. Agradeço a minha mãe, que mesmo longe, me ajudou de todas as formas que lhe couberam, sempre me incentivando, me animando, torcendo por mim e me ajudando a olhar os momentos adversos com mais otimismo e sabedoria. Você é meu porto seguro e meu maior exemplo de resistência.

Agradeço a minha avó Maria Zilda, que não mediu esforços para me apoiar no processo de produção do meu trabalho, sua contribuição foi imprescindível para essa concretização. Agradeço a avó do meu filho, dona Rosely Monteiro que foi minha principal rede de apoio, cuidou do meu bem mais precioso para que eu pudesse dar prosseguimento aos meus estudos, sem sua ajuda essa jornada seria quase impossível, muito obrigada!

Agradeço a minha amiga Conceição Moreira, mulher além do seu tempo, que sempre me instigou, entendeu o meu processo e teve conversas que mesmo sem ela saber, me incentivaram a perseverar, além de contribuir de diferentes formas ao longo dessa trajetória.

As minhas alunas que despertaram em mim o interesse de pesquisar sobre temas relacionados ao universo feminino. E ao Prof<sup>o</sup> Welington, meu orientador, por toda paciência, empatia e condução por esse processo; obrigada por me ajudar a concluir minha jornada na graduação.

## RESUMO

A prática regular de exercícios físicos está intimamente relacionada com a promoção de saúde e estilo de vida positivo, considerando a visibilidade que o Treinamento Funcional (TF) tem adquirido ao decorrer das últimas décadas, o presente estudo tem o objetivo de investigar as motivações de mulheres para a prática do TF no município de Barcarena-PA, buscando identificar os fatores determinantes para a adesão dessa atividade. Para isso foi realizada uma pesquisa de campo, sendo os dados coletados através da aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas. Os sujeitos da pesquisa foram 30 (trinta) mulheres praticantes de treinamento funcional, com faixa etária de 23 a 52 anos ( $35,83 \pm 6,83$  anos). A análise das entrevistas permitiu identificar os aspectos mais relevantes que levam as mulheres a participar da atividade física, sendo estética (33,3%), saúde mental (26,7%), tratamento ou prevenção de doenças (10%), sedentarismo e vida mais ativa (43,3%) as categorias destacadas. O motivo direcionado a prática do exercício físico é um fator importante para determinação pessoal de iniciar ou permanecer na atividade, em contrapartida, a motivação também pode ser desenvolvida no próprio ato de treinar por meio de motivação intrínseca.

**Palavras-chave:** Motivação. Treinamento Funcional. Mulheres

## ABSTRACT

The regular practice of physical exercises is closely related to health promotion and positive lifestyle, considering the visibility that Functional Training (FT) has acquired over the past decades, this study aims to investigate the motivations of women to practice FT in the city of Barcarena-PA, seeking to identify the determinants for the adherence to this activity. To this end, a field research was carried out, with data collected through the application of a questionnaire with open and closed questions. The subjects of the research were 30 (thirty) women who practice functional training, with ages ranging from 23 to 52 years ( $35.83 \pm 6.83$  years). The analysis of the interviews allowed us to identify the most relevant aspects that lead women to participate in physical activity, being aesthetic (33.3%), mental health (26.7%), treatment or prevention of diseases (10%), sedentarism and a more active life (43.3%) the highlighted categories. The reason directed to the practice of physical exercise is an important factor for personal determination to start or remain in the activity, on the other hand, motivation can also be developed in the very act of training through intrinsic motivation.

**Keywords:** Motivation. Functional Training. Women

## 1. INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício e a atividade física está relacionada a vários aspectos benéficos ao ser humano, sendo constantemente associada à promoção de saúde e ao estilo de vida positivo, capaz de proporcionar bem-estar não apenas por influir na perspectiva dos fatores biológicos, mas também no aspecto psicológico e social dos indivíduos.

Uma prática que atualmente vem ganhando cada vez mais destaque no meio do mercado de *fitness* é o Treinamento Funcional (TF), que por oferecer e se considerar uma metodologia de treino diferente das convencionais, possibilitar múltiplos benefícios e poder ser praticado em diversos espaços, desde estúdios específicos para a modalidade até praças públicas, adquire mais adeptos que buscam melhorar seu modo de viver.

Uma população que visivelmente ocupa esses espaços de prática de atividade física é a de mulheres, das mais variadas idades. Diante deste fato, surgiu o interesse por entender como se dá a relação dessas mulheres com a prática dos exercícios no que diz respeito a questões específicas que fazem parte do cotidiano destas, buscando reconhecer as percepções sobre possibilidades, barreiras, motivações entre outros aspectos do universo feminino; sendo importante destacar o vínculo pessoal com o tema, que se por meio do trabalho por alguns anos com mulheres de diferentes idades em aulas de Zumba e Ritmos.

Nesse sentido, esse trabalho busca compreender quais as contribuições do TF para o público feminino, visando contribuir para o acervo acerca desse tema, que apesar da crescente adesão por esta prática, carece de mais pesquisas na área.

Os benefícios da prática de atividades físicas e suas contribuições para uma melhor qualidade de vida, vem despertando ao longo dos últimos anos, o interesse acerca da relação: prática regular de atividades físicas, aptidão física e saúde (GUEDES; GUEDES, 2012). Dentro desse contexto, o TF surge como uma proposta capaz de desenvolver nos indivíduos várias valências físicas, promovendo uma melhor qualidade de vida aos seus praticantes.

Ao contrário do que configura o mercado do fitness, transfigurando a técnica como uma tendência nova e milagrosa, o TF não é uma metodologia atual, pelo contrário, os profissionais da Fisioterapia são os precursores dessa técnica que primeiramente foi utilizada para a reabilitação de pessoas lesionadas (FLÔRES, 2013). Os exercícios que eram utilizados nas terapias tinham a finalidade de reproduzir as atividades cotidianas que os pacientes costumavam executar seja em casa ou no trabalho proporcionando, dessa forma, o retorno gradual aos afazeres rotineiros após quadros de lesões ou cirurgias sem, no entanto, sofrer por dores e em condições de oferecer bom desempenho (VANÍCOLA, 2015, p 12).

Após descortinados os benefícios que o TF pode proporcionar aos seus praticantes no quesito recuperação de lesões e reabilitação, este veio a tornar-se popular e atraiu a atenção de preparadores físicos de esportes de alto rendimento que passaram a fazer uso da técnica para a melhora do desempenho dos seus atletas; e de programas de condicionamento físico e prevenção de lesões (FLÔRES, 2013; VANÍCOLA, 2015)

Segundo Reilly et al., (2009), para que um programa de treinamento seja efetivo, alcançando suas adaptações específicas, este deve contemplar de forma adequada os sistemas que estão envolvidos na execução dos exercícios físicos executados pelo praticante.

O significado da palavra “treinamento”, de acordo com o dicionário Aurélio de Língua Portuguesa em sua versão digital, está relacionado com o conceito de “treinar” que por sua vez significa “tornar apto, destro, capaz para determinada tarefa ou atividade; habilitar (...); exercitar, praticar; exercitar-se para jogos desportivos, ou para outros fins”; já “funcional” está relacionado à realização de funções do cotidiano, a cumprir objetivos de atividades com bom desempenho, realizar tarefas do dia-a-dia com praticidade ou sem dificuldades (TEIXEIRA et al, 2017), logo, Treinamento Funcional pode ser entendido como o treinamento das capacidades, através de exercícios específicos, necessárias para a realização de funções e/ou tarefas da rotina, laborais ou desportivas, tornando o indivíduo hábil, capaz de executar suas atividades com independência e bom desempenho.

Ainda segundo Teixeira et al., (2017, p 04), o TF é aquele que promove o “desenvolvimento de diferentes capacidades físicas de forma integrada e equilibrada, a fim de proporcionar autonomia, eficiência e segurança durante as atividades relacionadas à vida diária, trabalho e/ou esportes” e que tem como base princípios como a individualidade biológica, levando em consideração e respeitando as necessidades individuais de cada praticante, ajustando-se a elas (TEIXEIRA et al, 2016).

Ao TF são integrados variados tipos de exercícios físicos; segundo GRIGOLETTO et al., (2014) exercícios selecionados aleatoriamente por terem uma característica de funcionalidade não definem que o treinamento é funcional, sendo que este para ser efetivamente funcional, necessita atender a alguns critérios na seleção dos exercícios como além da questão do volume adequado, a possibilidade de resposta aos estímulos que gerem no indivíduo adaptações significativas que atendam aos princípios da funcionalidade.

Diferente do treinamento de força, que trabalha as partes, o TF trabalha o todo simultaneamente. Sendo integrado, engloba vários tipos de exercícios, como exercícios de resistência (aeróbios, anaeróbios ou muscular localizada), de agilidade, equilíbrio e pliométricos (DISTEFANO et al., 2013); demandam movimentos de aceleração,

desaceleração e estabilização dinâmica, contemplando movimentos multiplanares e estimulando a capacidade do organismo de efetivar contrações excêntricas, concêntricas e isométricas durante o exercício dos movimentos funcionais (FREDERICSON, 2005).

Nesse sentido, o presente estudo tem por objetivo investigar as motivações de mulheres para a prática do Treinamento Funcional, no município de Barcarena- PA.

A motivação, Segundo Samulski (2002), pode ser caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta. Este depende da interação de fatores pessoais, que são denominados de intrínsecos, bem como por fatores ambientais, os chamados extrínsecos. Os fatores intrínsecos estão relacionados à satisfação pessoal, o prazer, o bem-estar; já os extrínsecos podem ter relação com *status*, reconhecimento social, aparência física, etc. Além disso, no âmbito das práticas esportivas, o autor salienta que a motivação depende da interação entre fatores da personalidade, como expectativas, motivos, necessidades e interesses, e fatores do meio ambiente, como facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais.

## 2. METODOLOGIA

O estudo assume uma abordagem de natureza qualitativa por meio de uma pesquisa de campo, cuja coleta de dados foi feita por meio da aplicação de um questionário, com perguntas abertas e fechadas. Os sujeitos da pesquisa foram 30 (trinta) mulheres praticantes de TF, com faixa etária de 23 a 52 anos de idade ( $35,83 \pm 6,83$  anos), residentes da cidade de Barcarena, Pará. O critério de seleção para a inclusão na pesquisa foi participar com frequência da prática do TF e se disponibilizar a responder espontaneamente o questionário, o que foi formalizado mediante assinatura do Termo de Consentimento Esclarecido – TCLE.

A coleta de dados foi realizada em três espaços, todos estúdios, que serão aqui chamados de estúdio A, B e C, todos localizados em Barcarena, Pará. Os estúdios A e B são localizados no centro, sendo o estúdio A de médio porte, atendendo a um público diversificado, desde o infantil ao adulto, contém uma estrutura bem equipada e diversos tipos de implementos e materiais destinados ao TF, oferecendo-o também de forma personalizada, além de outras modalidades como Ritmos e Yoga. O estúdio B é de pequeno porte, tendo o TF como modalidade única, com público majoritariamente feminino adulto, dispõe de um equipamento e materiais básicos necessários para a prática. Ambos disponibilizam horários amplos para os treinos, a partir das 6H da manhã até as 19H.

O estúdio C fica localizado no bairro Vila dos Cabanos, em um ponto comercial estratégico, próximo às redes de supermercados, lojas, restaurantes, entre outros estabelecimentos comerciais. Sendo um estabelecimento de médio porte, conta com uma estrutura ampla e bem equipada; além do TF, oferece também treinamento de força, possuindo uma área própria para musculação e outro espaço para outras atividades como Zumba, ritmos, ritbox, GAP, além de uma atividade externa, a corrida de rua. Atende a um público diversificado, desde adolescentes e de ambos os sexos. Oferece um horário de treino flexível, ficando aberto em um tempo integral, das 5H da manhã até as 22H da noite.

As respostas foram transcritas e organizadas em quadros. Para a análise das respostas, recorreu-se à Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011), para elencar as categorias/eixos, pois, conforme essa técnica analítica, a frequência de itens e expressões que mais apareceram nas falas, tendo em vista que a recorrência de aparições é um dado significativo para a descrição ou interpretação de uma dada realidade

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os perfis das 30 (trinta) mulheres praticantes de treinamento funcional e que fizeram parte da pesquisa revelam que a maioria tem faixa etária de 38 a 42 anos (26,6%) indicando se tratar de um público consideravelmente composto por mulheres de meia idade. Em relação ao estado civil, houve um quantitativo igual de mulheres que informaram serem solteiras (43,3%) e casadas (43,3%). Por fim, no que tange ao grau de formação dessas mulheres, mais da metade do grupo (56,6%), informou que tem escolaridade em nível superior, enquanto que um pouco menos da metade (40%) apontou ter o ensino médio.

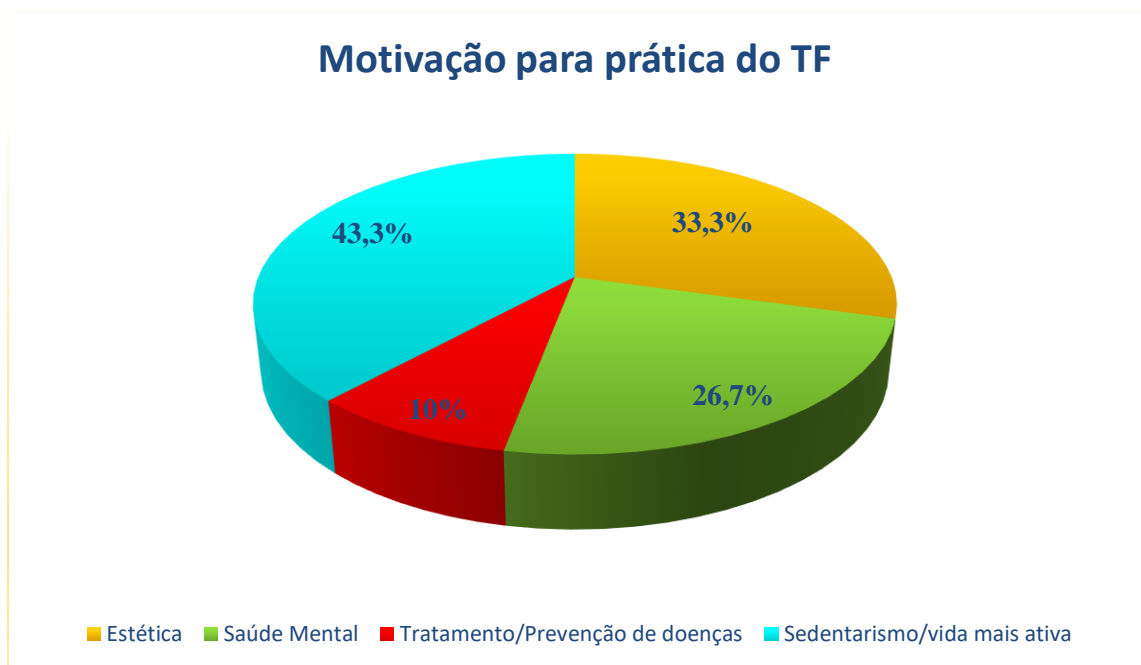
**Tabela 01:** Perfil das participantes da pesquisa

PERGUNTAS	RESPOSTAS	Nº	(%)
<b>Idade</b>	23 - 27 anos	4	13,3%
	28 - 32 anos	6	20%
	33 - 37 anos	7	23,3%
	38 - 42 anos	8	26,6%
	43 ou + anos	5	16,6%
<b>Estado civil</b>	Solteiro (a)	13	43,3%
	União estável	2	6,6%
	Casado (a)	13	43,3%

<b>Escolaridade</b>	Divorciado (a)	1	3,3%
	Viúvo (a)	1	3,3%
	Fundamental	1	3,3%
	Médio	12	40%
	Superior	17	56,6%

Fonte: Pesquisa autoral.

A análise das respostas sobre a motivação das mulheres entrevistadas para a prática do TF permitiu identificar, a partir da Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011), temas recorrentes, o que possibilitou agrupar as informações em 4 (quatro) categorias/eixos: 1) Estética 2) Saúde mental; 3) Tratamento ou prevenção de doenças; e 4) Sedentarismo e vida mais ativa. O gráfico a seguir representa a frequência com que esses elementos estão postos como motivo para a prática regular do Treinamento funcional:



Fonte: Pesquisa autoral.

A categoria temática **Estética** se relaciona aos aspectos que motivam as praticantes de TF a buscarem essa prática como forma de combate à obesidade e ao sobrepeso e como consequência se aproximar esteticamente do corpo almejado, essa percepção do resultado decorrente da prática teria influência na melhoria da autoestima dessas mulheres, como fica bastante evidente nas seguintes falas:

*Agora, ultimamente é a perda de peso que eu to com sobrepeso e ta me fazendo bem assim, na minha autoestima no meu bem estar, to me sentindo melhor é... É isso melhorou muito a minha autoestima e isso ta ficando legal p mim (ENTREVISTADA 1)*

*Bom é eu sempre fui bastante ativa apensar do sobrepeso, coisas do tipo e ai eu comecei a ter uma vontade de mudar meu corpo, de ter uma saúde melhor, apesar de eu ser ativa, né? Eu não tinha uma saúde tão boa e aí eu comecei o funcional em janeiro com essa motivação mesmo de mudar minha rotina, meu corpo (ENTREVISTADA 15)*

*É... Eu acho que questão estética mesmo, de já ta ficando mais velha, ficar com o corpo melhor, questão de saúde, mas é mais o estético (ENTREVISTADA 21)*

No estudo experimental desenvolvido por Pereira et al., (2012), realizado com 20 mulheres, das quais 10 foram submetidas a 12 semanas de TF com cargas (TFC), para analisar os impactos do TFC em formato de circuito sobre a composição corporal de mulheres fisicamente inativas, os pesquisadores encontraram resultados que indicam que houve uma redução significativa nos níveis de gordura corporal, validando a prática como uma atividade adequada para pessoas que almejam resultados semelhantes (PEREIRA et al., 2012).

E em um ensaio clínico com intervenção em um grupo de 38 mulheres na pós-menopausa, sendo o grupo de treinamento (GT)=21 e o grupo controle (GC)=17, em que o GT foi submetido à um programa de TF também em circuito, com uma frequência de 3 vezes na semana de forma não consecutiva, em um total de 8 semanas, tendo como referência um protocolo desenvolvido com fundamentos do exercício resistido, atividades físicas gerais e cargas com aparatos elásticos. De acordo com resultados encontrados, os pesquisadores concluíram que o TF em circuito tem efeito positivo sobre a composição corporal de mulheres na pós-menopausa, causando redução da gordura corporal no corpo como um todo e em particular no troco; ressaltando que a proposta é interessante para mulheres no geral, sejam na pós-menopausa ou jovens, por oferecer a possibilidade de perda de peso e controle da obesidade, além de ter uma considerável aderência por esse público, tornando a prática da atividade física prazerosa (NEVES et al, 2014).

Levando em consideração que o acúmulo de gordura na região do tronco tem relação com maior possibilidade de disfunções metabólicas e risco cardiovascular (SILVA et al, 2006) vale ressaltar a importância da adesão ao TF em programas de perda e controle de peso, enfatizando que esse resultado vai além de questões estéticas, mas também de prevenção e tratamento dessas complicações decorrentes do aumento de adiposidade abdominal.

A categoria **Saúde mental** faz referência à motivação para a inserção na prática do TF como meio para tratar de problemas como ansiedade, estresse e depressão, bem como aliviar

as tensões demandadas da rotina de trabalho dessas mulheres, assumindo lugar de “terapia” para ajudar a lidar com questões emocionais/psicológicas. Além disso, fica bastante expresso que essa atividade serve, ainda, como autocuidado, um tempo destinado para cuidar de si, o que fica evidenciando nas falas das entrevistadas:

*No momento eu to aqui porque eu tinha saído do meu trabalho e eu tava numa ansiedade, tava quase entrando em depressão, aí eu vim pra cá, pra ver se me desestresso um pouco, tiro um pouco dessa ansiedade (ENTREVISTADA 4).*

*É tipo pra desenvolver mesmo... É tipo essa área emocional e aquela parte tipo tu ter um tempo pra ti mesmo, né. Tu ter tipo... Tirar aquele tempo é como se fosse aquela parte do amor próprio né, tu tirar um tempo pra ti, pra ti dedicar, porque tu tem que ta bem contigo mesmo pra poder te dedicar as demais coisas(ENTREVISTADA 6).*

*O estresse, né?. Às vezes a diária que é muito pesada as vezes eu preciso desestressar é mais nesse sentido mesmo, se não fosse as vezes exercício físico acho que seria bem mais sobrecarregado meu dia-a-dia, isso me ajuda muito, muito mesmo (ENTREVISTADA 8).*

Pinto Neto et al (2012) apontam que os benefícios da prática regular de exercícios para mulheres vão muito além dos impactos benéficos no corpo físico, destacando além desse fator, os benefícios no estado emocional, interação social, autocuidado e maior disponibilidade, maior satisfação e aceitação para as atividades diárias, cuidados com o lar e trabalho, impactando significativamente o estilo e qualidade de vida.

Um estudo de campo realizado com 40 mulheres com o intuito de averiguar a relação da obesidade com sintomas mentais, as quais foram divididas em dois grupos: sedentárias e não sedentárias. O trabalho demonstrou que mulheres sedentárias tem prevalência de sintomas psíquicos relacionados à desesperança, depressão e ansiedade enquanto mulheres fisicamente ativas, apesar do sobrepeso, não continham essa preeminência, sinalizando que a prática do exercício físico é um agente que reduz esses sintomas nessas mulheres (TOSETTO e JÚNIOR, 2008).

Godoy (2002), em um estudo de revisão, explana os efeitos positivos do exercício físico sobre o estado emocional e os aspectos de saúde mental dos indivíduos, destacando que podem propiciar benefícios como melhorar a sensação de bem-estar e humor, além do autoconceito, auto-imagem e autoestima; aumentar o vigor e o potencial de lidar com estressores psicossociais; amenizar os estados de tensão e refrear a ansiedade e depressão.

Desse modo, percebe-se que os resultados apontados pelos autores dialogam com o que as mulheres entrevistadas disseram no que tange à motivação e os impactos do TF em suas vidas, especificamente, na saúde mental.

A categoria **Tratamento ou prevenção de doenças** aponta fatores motivacionais cuja prática do TF é concebida como um exercício físico que tem o objetivo de contribuir com a melhoria ou prevenção de problemas de saúde enfrentados pelas mulheres entrevistadas, como problemas posturais, cardíacos, lesões e dores de um modo geral, conforme se nota nas falas abaixo:

*Foi a partir de um diagnóstico de problema na coluna, escoliose, além de uma distorção na L5 que eu comecei a praticar [o treinamento funcional] como fisioterapia há 2 anos atrás e continuei não parei mais (ENTREVISTADA 8).*

*Hoje é... Mais saúde, eu tenho arritmia e hoje eu busco amenizar, né, eu tento fazeros exercícios pra poder me ajudar mesmo fisicamente e pro coração também (ENTREVISTADA 17).*

*Olha... Porque eu não conseguia dormir a noite né?, e tudo doía em mim aí agora nãoeu já consigo dormir, já passou mais as dores, eu vivia só com dor de cabeça e agora não, entendeu? É saúde mesmo. (ENTREVISTADA 18).*

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020) as adaptações benéficas da prática regular de exercícios físicos implicam a redução da mortalidade por qualquer causa que acometa o organismo, doenças cardiovasculares, diversos tipos de câncer como do colón, endométrio, renal, gástrico entre outros; melhora dos sintomas de ansiedade e depressão; melhora da saúde cognitiva e do sono, além da perda gordura corporal.

Respeitando-se a individualidade biológica e os princípios da funcionalidade, o TF pode ser praticado pelos mais diversos públicos: pessoas ativas, sedentários, atletas e grupos especiais, pois se adéqua a necessidade de cada indivíduo, sendo capaz de estimular resistência tanto muscular quanto cardiovascular, flexibilidade, propriocepção, coordenação motora, lateralidade e equilíbrio, tornando-se também uma importante ferramenta para o processo de reabilitação em diversificados casos de patologias (NOVAES, GIL e RODRIGUES, 2014).

Nessa direção, o TF apontado pelas mulheres entrevistadas como prática que contribui para tratamento e prevenção de doenças, pode ser considerado uma modalidade de exercício físico com potencial de levar o organismo a níveis de adaptações capaz de promover melhoraria, manutenção e recuperação da saúde dos indivíduos, pois diminuem, entre outras

coisas, a propensão ao desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas não-transmissíveis, atenuando a taxa de mortalidade da população em geral (MIRAGAYA, 2006.).

A categoria **Sedentarismo e vida mais ativa** mostra que as mulheres praticantes de TF que fizeram parte deste estudo relataram que mudar o estilo de vida que era considerado sedentário foi uma motivação para ingressar nessa atividade, com a intenção de se tornarem mais ativas, dispostas e mais saudáveis, mesmo com o pouco tempo decorrente das demandas cotidianas, o que possibilitaria, segundo as entrevistadas, ter mais saúde e qualidade de vida, o que pode ser percebido nas falas:

*Como eu era muito sedentária eu percebia que eu ficava muito cansada devido eu ficar muito tempo sentada, né? E eu tinha que fazer alguma atividade física aí eu achei o treinamento funcional uma boa ideia (ENTREVISTADA 12).*

*Ter um ciclo de vida melhor, né, na minha diária porque eu não tenho quase tempo pra fazer uma atividade física, então por conta do sedentarismo eu procurei fazer, pra o meu desenvolvimento, meu empenho melhor (ENTREVISTADA 28).*

*Olha, é... a minha motivação... Antes eu não tinha motivação, né? eu encontrei motivação no funcional pra fazer as demais coisas, entendeu? Eu era muito sedentária muito sedentária, não fazia nada, só trabalhava, cuidava de casa e fazia algumas coisas pra mim, mas motivação eu vim encontrar depois do funcional, depois que eu iniciei a funcional. E... pra mim eu criei o hábito de vir, coloquei na minha cabeça que era uma obrigação inicialmente, era uma obrigação pra mim, eu tinha que vir, né, sair do sedentarismo... e agora não eu já faço por prazer, hoje eu já gosto da funcional (ENTREVISTADA 29).*

Em relação aos benefícios do TF, este melhora a desenvoltura para as atividades do dia-a-dia, melhora a qualidade de vida como um todo, levando em consideração que gera adaptações no organismo, aprimora a resistência, força e agilidade; também amplia o desenvolvimento do tônus muscular e queima calórica (DA SILVA et al., 2018), o que converge para a motivação apresentadas pelas entrevistadas, de que optaram pela prática do TF para sair da condição de sedentarismo e ter uma vida mais ativa.

Para idosos, especificamente, o TF pode proporcionar uma melhora significativa na autonomia para as atividades básicas e instrumentais do cotidiano, evitando acidentes por desequilíbrio e falta de mobilidade, além de ser importante para prevenir ou auxiliar no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis que tendem a acometer esse grupo (GUIOTI et al., 2021).

Uma pesquisa realizada com 69 universitários de ambos os sexos, com um grupo ativo fisicamente constituído por 33 indivíduos, sendo 16 do sexo feminino e 17 masculino; e um grupo controle com indivíduos pouco ativos, 36 no total, sendo 17 do sexo feminino e 19 do masculino, buscou fazer uma comparação da qualidade de vida dos indivíduos que praticam um exercício físico frequentemente com a dos que são pouco ativos, além dos benefícios em relação ao sexo. Ao comparar o grupo ativo e o grupo controle verificou-se que a média dos parâmetros da qualidade de vida dos praticantes de atividades físicas foram superiores ao do grupo pouco ativo, evidenciando que a única variável alta nesse último grupo foi a de dor; demonstrando assim que, a atividade física adequadamente sistematizada e regular tem impactos benéficos sobre a capacidade funcional, os aspectos físicos, estado geral de saúde, sobre a vitalidade, os aspectos emocionais e de saúde mental, além dos aspectos sociais, atestando a melhora da qualidade de vida. Ressaltando também, na comparação feita em relação ao sexo, que as mulheres desfrutam de maiores benefícios em comparação aos homens (MACEDO et al., 2003).

Um ponto importante a ser destacado é a presença do tópico autoestima; de acordo com as respostas das entrevistas este não se mostra como uma motivação propriamente dita, por isso não enquadrou-se como uma categoria na análise, mas como uma consequência benéfica do exercício físico sobre a vida dessas mulheres, percebida através das falas (13,3%) explícitas, quando vinculada ao aspecto da estética, e implícitas quando vinculado a outros motivos, como por exemplo: “(...) *melhorou muito minha autoestima (...)*” – (ENTREVISTADA 15) / “(...) *eu me sinto muito bem com o resultado (...)*” – (ENTREVISTADA 19) / “(...) *me sinto bem melhor de que antes, eu me vejo totalmente diferente de antes, (...) me sinto bem comigo mesma*” – (ENTREVISTADA 25). Tafarello et al (2015) corrobora ao analisar a qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de ginástica e musculação em academia, constatando um aumento significativo destes itens em ambos os grupos.

Com isso podemos averiguar os impactos benéficos da prática de exercício físico regular sobre a autoestima dos indivíduos, independentemente se vinculada ao motivo da adesão da atividade ou não.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das respostas dadas pelas mulheres entrevistadas sobre a questão da motivação para a prática do TF evidenciou que o combate a obesidade e ao sobrepeso com consequente aproximação do corpo esteticamente desejado, o que influi sobre a autoestima destas, é um dos motivos que levam esse público a buscar o TF como atividade física. Os outros aspectos que também motivam essa adesão são os impactos sobre a saúde mental, indicando o TF como uma forma de amenizar os problemas relacionados ao estresse, ansiedade e depressão, sendo também um agente redutor das tensões diárias; a melhoria e/ou prevenção de problemas de saúde como os posturais, cardíacos, lesões e dores gerais, além da insônia; e por fim, a busca por uma vida mais ativa visando sair do sedentarismo, distanciando-se dos danos que ele pode vir a causar à saúde dos indivíduos, destacando que assim podem mudar o estilo de vida, com sensação de bem-estar e mais disposição para o próprio TF e para as demais atividades cotidianas, salientando a efetividade de mais saúde e melhor qualidade de vida.

Fica evidente também, o quanto a prática regular de um exercício físico pode colaborar significativamente para o aumento da autoestima, mesmo quando não relacionado a resultados estéticos, mas proveniente de outros benefícios decorrentes. Outro ponto importante é a questão da interação social; é sabido que atividades físicas em grupo tem uma facilidade de adesão de certos públicos, o Treinamento funcional por se enquadrar nesse tipo de atividade se mostra como atrativo para muitas pessoas. Mas, apesar de ser um aspecto importante da atividade física, porém não recorrente nesse recorte para ser categorizado, somente foi abordado como motivo para uma entrevistada.

Assim, os resultados aqui apresentados fazem conhecer os motivos pelos quais o público feminino, dentro do recorte delimitado, adere ao TF, inferindo que direcionados a prática do exercício físico é um fator importante para a determinação pessoal do indivíduo de iniciar ou permanecer em uma atividade, em contrapartida, a motivação também pode ser desenvolvida ao decorrer do próprio ato de treinar, considerando fatores intrínsecos, mesmo que inicialmente estimulada por fatores extrínsecos. Esses itens analisados nos levam a refletir sobre as questões que envolvem a relação do público feminino com o exercício físico, o quanto essa relação é influenciada por fatores do meio no qual elas vivem e o quão a prática da atividade pode amenizar e até mesmo resolver problemas e situações do cotidiano desse

público, tornando-se também um meio de motivar e empoderar essas mulheres para viver com mais qualidade.

Apesar da crescente adesão a área em questão carece de mais produções, pois, além do pouco que se tem sobre o TF ainda há divergências em seus conceitos e características; esses fatos por consequência influenciam os modelos aderidos por centros de treinamentos e academias e logo, torna o campo de pesquisa desafiador no que tange à questão de encontrar lugares que ofereçam o modelo de TF confiável, estabelecido sobre as bases da individualidade biológica e critérios de funcionalidade. Em relação ao treinamento funcional e público feminino pesquisas posteriores poderiam abranger outras questões que envolvem essa relação, explanando além das motivações, para melhor entender como se dá a relação mulher-exercício físico.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Tradução de Luis Antônio Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70, 2011.

DA SILVA, Amanda Cristine et al. TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS. **REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-CAMPUS NITERÓI**, v. 1, n. 17, 2018.

DISTEFANO, L. J., DISTEFANO, M. J., FRANK, B. S., CLARK, M. A., and PADUA, D. A. Comparison of integrated and isolated training on performance measures and neuromuscular control. *J. Strength Cond. Res.* 27, 1083–1090, 2013. doi: 10.1519/JSC.0b013e318280d40b

FLÔRES, Luiz CP. Treinamento funcional. In: MATOS, Oslei de. **Avaliação postural e prescrição de exercícios corretivos** [recurso eletrônico]/Oslei de Matos. – 1. ed. São Paulo: Phorte, p.78, 2013.

FREDERICSON, M; MOORE, T. Muscular balance, core stability, and injury prevention for middle- and long-distance runners. **Phys. Med. Rehabil.** Clin. N. Am, v.16, p.669–689, 2005.

GODOY, Rossane Frizzo de. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

GRIGOLETTO, Marzo Edir da Silva; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 16, p. 714-719, 2014. DOI: 10.5007/1980-0037.2014v16n6p714

GUEDES DP, GUEDES JERP. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* [Internet]. 23º de agosto de 2012 [citado 26º de maio de 2022];1(1):18-35. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>

GUIOTI, Renan Vinícius et al. A RELEVÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA AS CAPACIDADES FÍSICAS, FUNCIONAIS E ASPECTOS DA SAÚDE DE IDOSOS. In: **Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436**. 2021. p. 74-89.

[https://editorapositivoaurelio.page.link/?apn=br.com.editorapositivo.aurelio&ibi=https%3A%2F%2Feditorapositivoaurelio.page.link&link=https%3A%2F%2Feditorapositivoaurelio.page.l](https://editorapositivoaurelio.page.link/?apn=br.com.editorapositivo.aurelio&ibi=https%3A%2F%2Feditorapositivoaurelio.page.link&link=https%3A%2F%2Feditorapositivoaurelio.page.link%2Fentry%2F135960)

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MIRAGAYA, Ana. Promoção da saúde através da atividade física. **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**, p. 588-591, 2006.

NEVES LM, FORTALEZA AC, ROSSI FE, DINIZ TA, CASTRO MR de, ARO BL de, FREITAS IF Jr. Efeito de um programa de treinamento funcional de curta duração sobre a

composição corporal de mulheres na pós-menopausa. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2014 Sep;36(9):404-9. doi: 10.1590/so100-720320140005073. PMID: 25272361.

NOVAES, Jefferson; GIL, Ana; RODRIGUES, Gabriel. Condicionamento físico e treino funcional: Revisando alguns conceitos e posicionamentos. **Revista Uniandrade**, v. 15, n. 2, p. 87-93, 2014.

Organização Mundial da Saúde – OMS. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization; p. 4-5, 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>

PEREIRA PC, MEDEIROS RD, SANTOS AA, OLIVEIRA LS, ANICETO RR, JÚNIOR AA, et al. Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas. *Motricidade.* 2012;8(1):42-52.

PINTO NETO, Aarão Mendes; VALADARES, Ana Lúcia Ribeiro; COSTA-PAIVA, Lúcia. Atividade física em mulheres brasileiras. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 34, p. 439-441, 2012.

REILLY, Thomas; MORRIS, Tessa; WHYTE, Greg. The specificity of training prescription and physiological assessment: a review. *J. Sports Sci.* 27, 575–589, 2009. doi: 10.1080/0264041090272974

SAMULSKI, Dietmar Martin. *Psicologia do esporte.* Barueri: Manole, 2002.

SILVA JLT, BARBOSA DS, OLIVEIRA JA, GUEDES DP. Distribuição centrípeta da gordura corporal, sobrepeso e aptidão cardiorrespiratória: associação com sensibilidade insulínica e alterações metabólicas. *Arq Bras Endocrinol Metab.* 2006; 50 (6): 1034-40.

TAFARELLO, Rômulo; DO NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade; DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**, v. 16, n. 4, 2015.

TEIXEIRA, C V L S, EVANGELISTA AL, NOVAES JS, GRIGOLETTO, M E da S, Behm DG. "You're Only as Strong as Your Weakest Link": A Current Opinion about the Concepts and Characteristics of Functional Training. *Front Physiol.* 2017 Aug 30;8:643. doi: 10.3389/fphys.2017.00643. PMID: 28912728; PMCID: PMC5582309.

TEIXEIRA, C V L S; EVANGELISTA, A L; PEREIRA, C A; GRIGOLETTO, M E da S. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **R. bras. Ci. e Mov** 2016; 24(1): 200-206.

TOSETTO, Ana Paula; JÚNIOR, Carlos A. Simeão. Obesidade e sintomas de depressão, ansiedade e desesperança em mulheres sedentárias e não sedentárias. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 41, n. 4, p. 497-507, 2008.

VANÍCOLA, Maria Claudia. Treinamento funcional. In:MONTEIRO A.G, EVANGELISTA A.L. **Treinamento funcional: uma abordagem pratica.** [recurso eletrônico]. - 3. ed. - São Paulo: Phorte, p. 12, 2015.

**APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Prezado (a):

Sou estudante do curso de graduação na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará. Estou realizando uma pesquisa de trabalho de conclusão de curso, sob orientação do professor Dr. Welington da Costa Pinheiro, cujo objetivo é investigar as contribuições do Treinamento Funcional para mulheres, a sua participação envolve uma entrevista, que será gravada em áudio se assim você permitir.

A participação nesse estudo é voluntária. Na publicação dos resultados desta pesquisa, a sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo (a).

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente, você estará contribuindo para a compreensão do tema estudado e para a produção de conhecimento científico.

Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es): (91)98147-4135.

Atenciosamente

\_\_\_\_\_  
**Emanuele de Medeiros Facunery**  
**Graduanda em Educação Física – UFPA**  
**Matrícula:201806440058**

\_\_\_\_\_  
Local e data

**Consinto em participar deste estudo e declaro ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.**

\_\_\_\_\_  
Nome e assinatura do participante

\_\_\_\_\_  
Local e data

**APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO DA ENTREVISTA****Questionário**

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: Feminino ( ) Masculino ( ) Estado Civil: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Bairro: \_\_\_\_\_

Escolaridade:

( ) Ensino Fundamental Incompleto

( ) Ensino Fundamental Completo

( ) Ensino Médio Incompleto

( ) Ensino Médio Completo

( ) Ensino Superior Incompleto

( ) Ensino Superior Completo

Qual a sua profissão? \_\_\_\_\_

Quantas horas você trabalha por dia? \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_

Você possui filhos? Não ( ) Sim ( ) Quantos? \_\_\_\_\_

Você conta com auxílio para cuidar dos seus filhos? Não ( ) Sim, de rede apoio ( ) Sim, de babá( )

Quantas horas você dedica aos cuidados com o lar? \_\_\_\_\_

Você possui secretária doméstica? Não ( ) Sim ( )

Você costuma ter um tempo para si? Não ( ) Sim, diariamente ( ) Sim, semanalmente ( ) Sim, esporadicamente ( )

Qual a sua motivação para praticar o Treinamento funcional?

Quantas vezes por semana você pratica o TF?

Como você se sente com a prática do TF?

Você tem dificuldades em relação no seu cotidiano para a prática do TF? Se sim, quais?

Quais os seus objetivos com a prática do TF?

Você sente que alcançou ou está alcançando seus objetivos com o TF? Por quê?

Você pratica alguma outra atividade além do Treinamento Funcional? Se sim, qual e em que frequência?

Como você considera o seu estado de saúde?

Ruim

Regular

Bom

Excelente

Pq?

Qual a sua percepção sobre o seu corpo? Você se sente satisfeita? Porque?

Como você se sente em relação a sua autoestima?

A prática do treinamento funcional influencia a forma como você se vê? Explique.