



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI UNIVATES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

**O TREINAMENTO FUNCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NAS
CAPACIDADES FÍSICAS, NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES**

Janine Diehl

Lajeado, julho de 2020.



Janine Diehl

**O TREINAMENTO FUNCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NAS
CAPACIDADES FÍSICAS, NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES**

Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Educação física da Universidade do Vale do Taquari UNIVATES, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Marcos Minoru Otsuka

Lajeado, julho de 2020.

RESUMO

O treinamento funcional surgiu nos anos 50, na reabilitação de lesões de soldados na segunda guerra mundial, e em atletas olímpicos. É caracterizado pelas semelhanças dos movimentos naturais do cotidiano, como correr, sentar e levantar, empurrar e pular. E estas ações motoras exigem o trabalho de diversos grupos musculares ao mesmo tempo. Através da revisão da literatura verificou-se a aplicação do treinamento funcional em três pontos: o primeiro, voltado para as capacidades físicas e motoras, no segundo percebeu-se a influência do treinamento funcional na composição corporal das mulheres e por último identificou-se os efeitos na autonomia funcional, buscando a qualidade de vida das mulheres. Realizou-se uma revisão narrativa na literatura, utilizando as palavras treinamento funcional, mulheres e qualidade de vida como palavras-chave na busca de artigos nas bases do portal de periódicos da CAPES, Google Acadêmico e Scielo, além de alguns livros para fornecer subsídios a realização desta revisão. O estudo sugere que as aplicações do treinamento funcional têm mostrado resultados satisfatórios na reabilitação das capacidades funcionais, na influência da composição corporal e no desenvolvimento de uma maior autonomia, dessa forma resultando especialmente na melhora da qualidade de vida das mulheres.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Mulheres. Capacidades físicas. Qualidade de vida.

Abstract

Functional training emerged in the 1950s, in the rehabilitation of injuries to soldiers in World War II, and in Olympic athletes. It is characterized by the similarities of the natural movements of everyday life, such as running, sitting and standing, pushing and jumping. And these motor actions require the work of several muscle groups at the same time. Through the literature review, verify that the application of functional training in three points: the first, focused on physical and motor capacities, in the second realizing through the functional training, the influence on the body composition of women and finally identifying the effects on autonomy functional, seeking the quality of life of women. A narrative review of the literature was carried out, using the words functional training, women and quality of life as keywords in the search for articles on the bases of the CAPES, Google Academic and Scielo journals portal, in addition to some books to provide subsidies to carrying out this review. The study suggests that the applications of functional training have shown satisfactory results in the rehabilitation of functional capacities, in the influence of body composition and in the development of greater autonomy, thus resulting especially in improving the quality of life of women.

Keywords: Functional Training. Women. Physical capabilities. Quality of life.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	06
2.	METODOLOGIA.....	07
3.	RESULTADOS DE DISCUSSÃO.....	08
3.1	O treinamento funcional as capacidades físicas e motoras em mulheres.....	08
3.2	A influência do treinamento funcional na composição corporal e manutenção da saúde feminina.....	10
3.3	Autonomia funcional, buscando a qualidade de vida.....	12
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
5.	REFERÊNCIAS.....	17

1 INTRODUÇÃO

O treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área de Fisioterapia e reabilitação, já que estes foram pioneiros na utilização de exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa ou no trabalho durante a terapia possibilitando assim, um breve retorno à sua vida normal e a suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia (MONTEIRO e EVANGELISTA, 2010). Assim, se a tarefa ocupacional do paciente requeresse levantamentos de peso repetidos, a reabilitação deveria ter como objetivo principal permitir um retorno a essa função o mais breve possível, com bom desempenho e sem dor.

De acordo com Bossi e Coutinho (2011), o termo treinamento funcional surgiu do reconhecimento conquistado pela contribuição dos trabalhos da especialidade na reabilitação de lesões de soldados na segunda guerra mundial, e também em atletas olímpicos nos anos 50, quando se percebeu a necessidade de trabalhos específicos e diferenciados para cada modalidade esportiva. Nos anos 90, o treinamento funcional apontou melhora na agilidade, força e coordenação por meio de exercícios multiarticulares que exploravam variações de velocidade, semelhantes às atividades cotidianas ou esportivas.

No entanto, alguns autores relatam que a força muscular parece ser a principal capacidade física relacionada à manutenção da capacidade funcional e conseqüentemente da independência funcional no envelhecimento (MATSUDO et al., 2000).

O treinamento funcional está intimamente relacionado ao desenvolvimento da capacidade funcional das pessoas. Tal capacidade pode ser compreendida como a aptidão para realização de tarefas diárias como andar, correr, empurrar, levantar algo, agachar sem precisar da ajuda de outras pessoas (CAMPOS; NETO, 2004). Para tanto, diversas capacidades biomotoras são relevantes e cada uma dessas capacidades é requisito essencial para o ser humano.

Este tipo de treinamento vem suprindo a necessidade de fazer o corpo voltar a ser independente, funcional, fazendo que ele desempenhe o melhor que pode ser com todas as capacidades físicas trabalhadas, tornando assim o indivíduo capaz para desempenhar as habilidades necessárias no seu dia a dia ou em sua prática esportiva (ANDRADES; SALDANHA, 2012).

O treinamento funcional tem a capacidade de conhecer seu próprio corpo no treinamento por meio do uso de exercícios unilaterais, e incorpora de forma intencional o equilíbrio e a propriocepção. “Os programas de treinamento funcional precisam introduzir quantidades controladas de instabilidade para que o indivíduo deva reagir de modo a adquirir sua própria estabilidade.” (BOYLE, 2018). .

Este estudo de revisão tem como objetivo realizar uma descrição dos conceitos e dos princípios do treinamento funcional verificando a aplicabilidade em três pontos. O primeiro, apontando os princípios do treinamento funcional sobre as capacidades físicas e habilidades motoras. O segundo sobre a influência do treinamento funcional na composição corporal das mulheres. E o terceiro sobre a autonomia funcional, buscando a qualidade de vida em mulheres.

2 METODOLOGIA

Para o presente estudo sobre os conceitos e princípios do treinamento funcional, realizou-se uma revisão narrativa, coletando dados através de bibliografias citadas em livros referentes ao assunto, teses de mestrado e revistas científicas. Utilizaram-se as palavras treinamento funcional, mulheres e qualidade de vida como palavras-chave na busca de artigos nas bases do portal de periódicos da CAPES, Google Acadêmico e Scielo.

Na pesquisa, foram considerados todos os artigos científicos disponibilizados como texto completo e gratuito nas bases de pesquisa, independentemente do idioma e sem restrições para o ano de publicação. No total de 214 artigos selecionados, 36 abordaram os princípios e efeitos do treinamento funcional como métodos para incentivar de alguma forma a saúde feminina.

A análise foi dividida em três etapas. A primeira etapa constituiu-se na leitura do título dos artigos, em que foram selecionados apenas aqueles com termos relacionados com treinamento funcional. Em seguida, partiu-se para a segunda etapa, na qual foi lido o *Abstract* dos artigos incluídos na primeira fase, dentre os quais foram escolhidos os que mencionaram a influência do treinamento funcional na saúde das mulheres. Por fim, na terceira e última etapa, foi avaliado o texto integral dos artigos selecionados na segunda etapa a fim de eleger os que comprovam algum tipo de relação do treinamento funcional entre as capacidades físicas e motoras, a composição corporal e a melhora da qualidade de vida das mulheres.

3 RESULTADOS DE DISCUSSÃO

3.1 O TREINAMENTO FUNCIONAL AS CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS EM MULHERES

De acordo com Bompa (2002), a combinação entre força, velocidade, resistência, coordenação, flexibilidade e equilíbrio é fundamental para o sucesso nas atividades motoras e interligar essas seis ações é o objetivo do treinamento funcional. Sendo assim, o programa de exercícios deve contemplar essas capacidades a fim de possibilitar um desempenho satisfatório nas atividades motoras dos seres humanos.

O treinamento funcional aplicado fornece uma variedade de estímulos e benefícios maiores que outras modalidades por realizar movimentos complexos do cotidiano ou de gestos esportivos envolvendo ações dinâmicas que necessitam de transferência de força entre as extremidades superiores e inferiores do corpo (FRANCISCO; VIEIRA; SANTOS, 2012).

Para Norman (2009), as vantagens do treinamento funcional são que os exercícios podem ser realizados por pessoas de todas as idades, desde adolescentes a idosos, com aprimoramento da postura, desenvolvimento de forma equilibrada de todas as capacidades físicas como o equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. Ele é indicado não só para aqueles que buscam resultados estéticos, mas também para os que buscam melhora nas capacidades físicas e motoras.

O equilíbrio e a postura de uma pessoa estão diretamente relacionados com a qualidade do movimento que esta irá realizar. Para que uma pessoa possa realizar seus movimentos, seja nas atividades de vida diária quanto em determinado esporte, de uma maneira eficiente é necessário que ela possua equilíbrio e estabilidade (D'ELIA, 2009).

Manter o corpo em equilíbrio, ou seja, neutralizar as forças externas que agem sobre o corpo é fundamental para o ser humano, tanto nas atividades de vida diária quanto para movimentos desportivos (REIS et al., 2005).

De acordo com Gelatti (2009), o treinamento funcional ajuda o corpo a se movimentar de forma integrada e eficiente, ganhando fortalecimento muscular, melhorando as funções do cérebro responsáveis por tudo que nosso corpo faz e cria.

Desta forma, o treinamento funcional busca desenvolver o controle corporal, equilíbrio muscular, tende a minimizar as lesões e aumentar a qualidade dos movimentos, evoluindo assim a capacidade funcional (LEAL et al., 2009).

Andrades e Saldanha (2012) constatam que os exercícios baseados no treinamento funcional melhoram a capacidade física do equilíbrio em mulheres adultas, saudáveis e fisicamente ativas. Tendo em vista que o equilíbrio é imprescindível para a manutenção da postura, principalmente durante os movimentos corporais, e que a propriocepção trabalha no sentido de evitar lesões e acelerar recuperações, podemos dizer que o treinamento funcional tem grande importância no meio atlético, onde as pessoas estão cada vez mais exigentes e buscam cada vez mais qualidade de vida e sentido nas atividades físicas realizadas.

No entanto, Franceschi (2012) concluiu em estudo que um programa de exercícios funcionais para equilíbrio dinâmico, realizado por oito semanas, com frequência semanal de duas vezes, por quinze minutos, antes de um programa yoga e tai chi chuan, que tem por finalidade trabalhar equilíbrio e concentração, não foram suficientes para provocar mudanças significativas nos padrões de equilíbrio em mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas, através de teste de equilíbrio e marcha específico.

Em estudo realizado por Lustosa et al. (2010), o treinamento funcional gera resultados significativos na melhora do desempenho de atividades da vida diária, assim como uma tendência à melhora do equilíbrio estático unipodálico, sugerindo ser relevante para aprimorar a autonomia de mulheres idosas.

Para Neto et al. (2018), o treinamento funcional proporciona melhora da aptidão física em idosas ativas, verificando melhora na força, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e um aumento estatisticamente significativo no equilíbrio. Em relação às variáveis antropométricas não foram encontradas diferenças. Por conseguinte, sugere a inclusão deste método em programas de promoção de saúde.

Miranda et al. (2016) sustentam que o treinamento funcional após 9 semanas, aplicado 3 vezes por semana, apresenta melhorias na força e resistência muscular de idosas, demonstrando a importância da atividade física regular para idosas, e a influência dessa atividade para a manutenção das atividades diárias. Assim como Leal et al. (2009) identificaram uma melhora expressiva no equilíbrio corporal, autonomia funcional e qualidade de vida de idosas, após submetidas ao treinamento funcional.

Igualmente Mazzini Filho et al. (2015), contribuem que o treinamento funcional realizado em populações idosas pode ser interessante estratégia para melhorias da autonomia

funcional, pois utiliza de gestos específicos do dia a dia bem como não necessita de muitos recursos sofisticados e caros.

O bem-estar dos indivíduos por meio de movimentos gradativos visando trabalhar as capacidades e valências físicas de maneira ampla. A melhora das capacidades como agilidade, força, equilíbrio, atenção, concentração, coordenação motora ampla e fina, o tônus muscular e o conjunto de todos esses aspectos, visando uma melhora na funcionalidade do corpo, acarreta em uma melhora no cotidiano desses indivíduos. (FRAGOSO; BONDAN, 2014)

Portanto, a atividade física praticada de forma regular ajuda a manter e/ou aprimorar as habilidades funcionais, levando a uma auto independência que é indispensável principalmente na terceira idade. Logo, pessoas que praticam atividade física apresentam boa forma física, força muscular, flexibilidade e capacidade funcional (NAVES, 2012).

3.2 A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E MANUTENÇÃO DA SAÚDE FEMININA

Atualmente a sociedade vive no século da modernidade e da tecnologia. Embora esses fatores tragam benefícios, temos um mau que vem crescendo de forma descontrolada e que afeta várias pessoas. Chamamos esse mau de obesidade. Hauser et al. (2004, p. 72) consideram a obesidade como “um dos maiores problemas de saúde da atualidade por estar associada a inúmeras doenças, apesar de não representar uma grande causa isolada de morte”.

A obesidade é um fato complexo, que envolve diversos fatores sociais, familiares, biológicos e emocionais que interagem entre si. A má alimentação, o consumo de dietas inadequadas, os estilos de vida sedentários, a tendência natural para o excesso de peso, a facilidade com que se encontram alimentos calóricos, os hábitos familiares, a correria do dia a dia e o aumento do tamanho das porções dos alimentos facilitam a ocorrência da obesidade. Sendo uma questão multifatorial necessita de uma abordagem interdisciplinar para sua compreensão, diagnóstico e tratamento, pois mais do que pela herança genética, a obesidade está diretamente relacionada a fatores ambientais, sociais e comportamentais (DONATO et al., 2007).

Hauser et al. (2004, p. 73) acrescenta que:

A obesidade tem sido considerada um dos mais graves problemas de saúde pública da atualidade. Sua prevalência vem crescendo acentuadamente desde as últimas décadas, inclusive nos países em desenvolvimento, o que levou a doença à condição de epidemia global. A obesidade pode ser caracterizada como o distúrbio

nutricional mais importante do mundo desenvolvido, já que cerca de 10% de sua população é obesa.

Para Netto e Aptekmann (2015), o Treinamento Funcional quando bem planejado é um método eficiente para diminuição da massa corporal (redução de gordura corporal). Lembrando que o tratamento do aumento da obesidade não decorre de um só fator, sendo necessário detectar cada fator para que uma ou mais intervenções possam ser feitas para melhorar a vida do obeso e indivíduos com sobrepeso corporal. As atividades funcionais são as que mais se aproximam das atividades da vida diária melhorando a qualidade de vida. O treinamento funcional torna a performance, fator até então restrito somente aos atletas, acessível a qualquer pessoa, condicionando de forma plena todas as suas capacidades físicas (força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência).

Atualmente, muitas pessoas frequentam academias de ginástica, procurando por saúde, condicionamento físico e emagrecimento (MALESKI et al., 2016). Um dos principais motivos para o início de um programa de atividade física é a insatisfação com o próprio corpo ou com a imagem que se tem dele. A influência da mídia em mostrar corpos atraentes leva à sociedade à valorização da aparência física idealizada (ARTIFON; BOSCAINI, 2016).

Confirmando o estudo de Jardim e Fundão (2014) que observou uma grande heterogeneidade de público, representada, principalmente, pela grande variação na idade e também uma maior participação das mulheres, onde elas são cerca de 60% dos participantes.

Percebe-se que o treinamento funcional vem ganhando espaço nas empresas do mercado fitness já que as pessoas estão consumindo alimentos mais calóricos e deste modo procuram as academias na busca de perder peso corporal com rapidez. O treinamento funcional em alta intensidade associado com a reeducação alimentar, é capaz de dar respostas positivas em mulheres sedentárias quanto à diminuição do peso corporal. (SILVA, 2018)

Nosso corpo corresponde muito bem as adaptações e manter sempre novos estímulos é fundamental para a evolução e evitar a estagnação do organismo. Essa dinâmica do treinamento funcional cumpre com os objetivos e necessidades de potencial dos movimentos a trabalhar o corpo de forma sistêmica e globalizada. (D'ELIA, 2017).

Autores como Boyle (2018) e D'Elia (2005) entram em concordância ao afirmarem que não devemos pensar em apenas um músculo, mas sim em movimentos específicos no qual o corpo em situação de desequilíbrio procura alcançar uma sinergia entre os diversos segmentos corporais, utilizando de suas valências físicas, para com isso realizar o movimento da melhor e mais eficiente forma possível.

De acordo com Pereira et al. (2012), as mulheres que realizam o treinamento funcional apresentaram reduções significativas nos valores de porcentagem de gordura após 12 semanas e as mulheres que não treinaram, não reduziram. Portanto, com 3 meses de treinamento funcional, 3 vezes por semana, é possível reduzir significativamente a gordura corporal de mulheres.

O treinamento funcional quando realizado 3 vezes por semana, por um período de 7 semanas, quando programado com exercícios de potência, pliométricos e para o fortalecimento da região abdominal proporciona efeito positivo nos testes de resistência abdominal, de agilidade e além de diminuir o percentual de gordura de mulheres saudáveis treinadas (ALLEMAN et al, 2018).

Nessa perspectiva, sabendo da importância desse modelo de treinamento, assim como para mulheres jovens ou mulheres na pós-menopausa, destaca-se que ele possa ser uma estratégia interessante em programas de perda de peso e controle da obesidade, além de melhorar a funcionalidade corporal e promover a independência de mulheres (NEVES et al, 2014).

Junior e Silveira (2017) salientam que o treinamento funcional leva à melhora da composição corporal de mulheres adultas, mas que a atividade física quando é associada ao consumo equilibrado de nutrientes potencializa os resultados, melhorando a disposição para realizar os treinos e praticar suas atividades diárias. Desta forma, o acompanhamento nutricional é efetivo na diminuição do percentual de gordura o que contribui para a redução de doenças.

Independentemente das divergências que caracterizam o treinamento funcional, resultados encontrados indicam que mesmo havendo aumentos nos valores de ingestão de certos macro nutrientes, o treinamento funcional promove reduções nos níveis de gordura corporal, demonstrando ser uma prática recomendada para mulheres fisicamente inativas que buscam alcançar esse tipo de resposta ao exercício físico. Quanto à massa corporal magra, o treinamento funcional demonstrou não promover aumentos significativos nos valores desse componente. (PEREIRA et al, 2012)

3.3 AUTONOMIA FUNCIONAL, BUSCANDO A QUALIDADE DE VIDA

Ao analisar a qualidade de vida de qualquer indivíduo e, principalmente, de grupos de indivíduos praticantes de atividades físicas é necessário compreender se os próprios têm

preocupação com sua educação, saúde, moradia, transporte, dentre outros que influenciam diretamente e de forma positiva em sua qualidade de vida geral (SHAPIRO; MALONE, 2015).

Segundo alguns autores como Campos e Neto (2004), considera-se que isto se deve ao fato da metodologia de treino e os benefícios para além dos treinos, que possibilitam auxiliar as pessoas em suas funções cotidianas, se fundamentado no respeito à individualidade biológica e ao programa de treinamento desenvolvido de forma específica para que se estimule que o corpo do praticante com a finalidade de promover mudanças e adaptações, principalmente fisiológicas.

As mulheres apresentam alterações fisiológicas que estão relacionadas à idade e ao sedentarismo. Embora o conceito de qualidade de vida tenha um significado abrangente, até os dias atuais não se chegou a um conceito universal. Porém, de forma geral podemos considerá-la como a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores no qual ele vive vinculada à condição humana e atrelada ao grau de satisfação familiar, amorosa, social e ambiental. Ademais, sabe-se que a qualidade de vida está diretamente ligada ao viver ativamente e saudável, ao prazer e harmonia e ao bem-estar espiritual e emocional (JÚNIOR; MOSQUER (2011); AMORIM (2017); TIERNEY et al. 2010).

A possibilidade de melhorar globalmente aspectos físicos, emocionais e psicológicos apresentada pelo treinamento funcional está diretamente ligada aos domínios da qualidade de vida. A qualidade de vida deixou de representar apenas uma vida sem doenças, mas acima de tudo a busca pela felicidade e satisfação pessoal diante todos os aspectos da vida de forma integrada. Na medida em que se avançam e aprofundam os estudos acerca da atividade física, neste caso especificamente atrelado ao treinamento funcional, percebe-se certa preocupação em investigações voltadas a temas ligados à saúde nos seus aspectos fisiológicos, sociais e emocionais, assim como uma questão social na busca de uma melhor qualidade de vida apresentada pelo indivíduo (COSTA; DUARTE, 2006).

Enfatiza-se que o treino funcional bem orientado é capaz de melhorar a saúde mental do indivíduo (GONÇALVEZ et al. 2011).

Considera-se também, que a prática de exercícios como treinamento funcional associada a uma boa dieta são fundamentais para a melhora da qualidade de vida (KOCHHMANN; GALVÃO; ALVES, 2019.)

No estudo realizado por Sternfeld e Marcus (2011), com 497 mulheres divididas em grupo sedentário e grupo praticantes de atividade física, observou-se que as mulheres ativas

apresentaram a melhora dos sintomas de ansiedade e depressão durante a menopausa. Corroborando com este achado, Krabbe e Vargas (2014) afirmam que ao comparar a qualidade de vida entre um grupo de mulheres praticantes de treinamento funcional à um grupo de mulheres sedentárias, a mulher praticante terá superioridade em todos os domínios avaliados.

Segundo Oliveira (2016), o treinamento funcional por possuir uma característica de aula coletiva, pode provocar maior influência na qualidade de vida do que o exercício individual.

O treinamento funcional leva à melhora da composição corporal de mulheres adultas, e desta forma, melhorando a disposição para realizar os treinos, praticar suas atividades diárias, contribuindo para a redução de doenças, manutenção da saúde e melhora na qualidade de vida (JUNIOR; SILVEIRA, 2017).

Silva et al., (2019) concorda que mulheres praticantes de treinamento funcional apresentam uma melhor qualidade de vida em todas as dimensões/domínios analisadas quando comparadas a mulheres sedentárias com exceção do domínio aspectos emocionais. Portanto, ressalta-se que o treinamento funcional pode ser potencialmente benéfico para elevar a qualidade de vida da população feminina.

Costa et al., (2019), contribuem que no formato de circuito, a atividade melhora a composição corporal de mulheres na pós-menopausa, diminuindo a gordura corporal total e no tronco. Destacam que é um modelo que promove elevada adesão dos seus participantes, sugerindo ser uma proposta atrativa para a faixa etária investigada, havendo uma melhora significativa da qualidade de vida. Gonçalves et al., (2015) destacam que durante o climatério há decréscimo da qualidade de vida e que a atividade física pode interferir positivamente nessa etapa da vida.

Assim como, o treinamento funcional quando bem orientado e projetado, com controle de volume e intensidade, que são os principais fatores que devem ser levados em consideração no sucesso da prescrição de exercícios específicos para pacientes com câncer de mama, diminuem o estresse, aumentam o bem-estar físico e mental para as tarefas do dia a dia dessas mulheres (KOCHHMANN; GALVÃO; ALVES, 2019).

O metabolismo de mulheres sobreviventes do câncer de mama, que fica muito afetado sofrendo modificações criado pela própria doença. Estresse e outros efeitos colaterais causados pelo tratamento (cirurgia, quimioterapia ou radiação) geram modificações metabólicas podendo estar associadas à depressão psicológica e à perda do apetite, sendo fatores que causam perda de massa muscular. Período em que a portadora do câncer de mama

entra em um estado de fraqueza generalizada diminuindo e até abandonando o exercício físico. Entretanto, uma boa escolha de exercício físico, como o treinamento funcional produz alterações metabólicas e morfológicas crônicas que podem torná-la uma opção importante no tratamento e no processo de recuperação das mulheres com câncer de mama (BATTAGLINI et al., 2004).

Kochhmann, Galvão e Alves (2019) concordam que é importante à prática desse tipo de exercício na reabilitação das pacientes. Visto que o exercício físico auxilia na recuperação mantendo o bom funcionamento do sistema músculo esquelético ajudando na manutenção de posturas corporais pelo fato que o tratamento dessa patologia causar enfraquecimento.

Conforme discutido, a qualidade de vida é uma construção interdisciplinar que depende da contribuição de diferentes áreas do conhecimento. O desenvolvimento da qualidade de vida poderá resultar em mudanças nas práticas assistenciais e na consolidação de novos paradigmas do processo saúde-doença, o que pode ser de grande valia para a superação de modelos de atendimento eminentemente biomédicos e prescrição de exercícios padronizados, que negligenciam os domínios da qualidade de vida e aspectos socioeconômicos, psicológicos e culturais importantes nas ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação em saúde (SEIDL; ZANNON, 2004).

Cândido (2016), reconhece que este fato pode influenciar em diversos aspectos do cotidiano das pessoas praticantes de treinamento funcional, pois qualidade de vida engloba o ser humano como um todo, sendo a atividade física um possível aspecto influenciador na melhoria de demais âmbitos da vida das pessoas. Análises de associação mostraram que os praticantes de treinamento funcional não apresentam diferença significativa por sexo e por faixa etária no que se trata dos domínios da qualidade de vida, contudo é possível perceber que os participantes percebem a qualidade de vida com índices acima da média.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou na literatura, pesquisar sobre o treinamento funcional e a sua relação entre as capacidades físicas, a composição corporal e a qualidade de vida, por conseguinte, como ele pode influenciar mudanças de comportamento na vida das pessoas, especialmente das mulheres, fazendo principalmente uma junção dos benefícios que podem ser percebidos com esse treinamento.

Podemos verificar com base na literatura, que o treinamento funcional é um método de trabalho ainda mais dinâmico que os treinos convencionais. De uma forma integrada

apresenta benefícios significativos e agregados promovendo uma ampla melhora tanto fisiológica quanto estética. Está baseado na melhoria dos aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo humano. Indiscutivelmente o treinamento funcional exerce importante papel na melhora da postura e equilíbrio, pois todos os exercícios exigem ampla concentração do corpo e mente.

O treinamento funcional tem por base o desenvolvimento da funcionalidade do corpo humano como um todo, trabalhando movimentos integrados em múltiplos planos, que se assemelham com as atividades específicas, tanto do cotidiano, ou seja, para uma modalidade esportiva. De acordo com a literatura, essa metodologia pode ser uma alternativa para treinamento para diferentes modalidades esportivas, bem como para o desenvolvimento de variáveis relacionadas à saúde.

Pode-se afirmar que um dos maiores ganhos do treinamento funcional é a otimização dos movimentos. Onde as atividades mesclam muitas capacidades físicas de uma vez só. Qualificar e juntar capacidades como força, flexibilidade, mobilidade, cardiorrespiratório, coordenação, equilíbrio, entre outras é essencial a vida.

O corpo humano tem a habilidade e capacidade funcional em realizar as atividades normais da vida diária com eficácia e independência. O treinamento funcional estimula o corpo humano de maneira a adaptá-lo às suas atividades cotidianas através de um programa de exercícios específicos (MALAQUIAS, 2014).

Os estudos encontrados mostram que o treinamento funcional prioriza três vertentes, que são: a melhora das capacidades físicas e motoras das mulheres, cujo, o objetivo é condicionar de forma plena todas as capacidades físicas, sendo acessível para mulheres de todas as idades; a influência que o treinamento funcional tem sobre a composição corporal das mulheres, com o objetivo de contribuir na manutenção da saúde e redução de doenças; e finalmente desenvolver uma maior autonomia, dessa forma buscando a qualidade de vida das mulheres.

Assim, as aplicações do treinamento funcional têm mostrado resultados satisfatórios nas três vertentes, permitindo dizer ainda que o treinamento funcional apresenta melhora dos domínios da capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, estado geral de saúde, vitalidade e aspectos sociais, confirmando que o método de exercício aqui investigado resulta especialmente em melhorar a qualidade de vida da população do sexo feminino.

Apesar deste tipo de treinamento, mostrado por este estudo ser relativamente eficaz, podem existir outros tipos de treinamentos diferentes que também podem trazer resultados positivos à saúde das mulheres.

REFERÊNCIAS

ALLEMAN, Pamela; NOGUEIRA, Francine Caetano de Andrade; SOUZA, Eberton Alves de; FREITAS, Victor Hugo de. Efeito do treinamento funcional em variáveis antropométricas e no desempenho físico de mulheres treinadas. **Arquivos de ciências do Esporte**. p. 63-66. 2018.

AMORIN, Minerva Leopoldina de Castro; SILVA, Robisten Diviner da Silva e; REIS, Monalisa da Silva; LOPES, Kathya Augusta Thomé; CORRÊA, Lionela da Silva; LEÃO, Daurimar Pinheiro. Avaliação da qualidade de vida de cuidadores de pessoas com deficiência física e intelectual: um estudo com whoqol-bref. **Revista Brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**. v.11. n. 67. p. 399-404. 2017.

ANDRADES, Michele Taís de; SALDANHA, Ricardo Pedroza. Treinamento Funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas e fisicamente ativas. **Revistas Vento e Movimento - FACOS/CNEC Osório**, v.1, Abr. 2012.

ARTIFON, Milena; BOSCAINI, Camile. Avaliação nutricional e autopercepção corporal associada ao uso de suplementos de praticantes de musculação em municípios da serra gaúcha. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. V. 10. N. 57. p.275-284. 2016.

BATTAGLINI, Claudio L., BOTTARO, Martim, CAMPBELL, Justin S., NOVAES Jefferson e SIMÃO, Roberto. Atividade física e níveis de fadiga em pacientes portadores de câncer. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.10 n.2. Niterói. Mar./Apr. 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000200004. Acesso em: 17 jan. 2020.

BOMPA, T.O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

BOSSI LC. **Treinamento funcional na musculação**. São Paulo: Phorte, 2011.

BOYLE, Michael de. **O novo modelo de treinamento funcional**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

CAMPOS, Maurício de Arruda; NETO, Bruno Corraucci. **Treinamento Funcional Resistido** – Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões. Rio de Janeiro, Revinter, 2004.

CÂNDIDO, Tábatha de Faria Moreira. **Treinamento funcional para a qualidade de vida de homens e mulheres de planaltina-DF**. Brasília. 2016. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Brasília.17 nov. 2016.

COSTA, A. M.; DUARTE, E. **Atividade Física, Saúde e a Qualidade de Vida das Pessoas com Deficiência**. In: Rodrigues, D. (Org.). Atividade Motora Adaptada - A Alegria do Corpo. 1 ed. São Paulo: Artes Médicas; p. 119-129. 2006.

COSTA, Renata Soraya Coutinho da; ANDRADE, Camila Siqueira Melo de; CABRAL, Lázaro Inácio. **Saberes e Competências em Fisioterapia e Terapia Ocupacional** - Avaliação dos efeitos de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural, na autonomia funcional e na flexibilidade de mulheres de uma comunidade da cidade do Recife. Atena Editora, p. 95-108. Paraná. 2019.

D'Elia, R.; D'Elia, L. **Treinamento Funcional: 6º treinamento de professores e instrutores**. ed. São Paulo, Apostila, 2005.

D'ELIA, Luciano. **Manual técnico Core 360º Treinamento Funcional**. ed. São Paulo. 2009.

D'ELIA, Luciano. **Guia completo de treinamento funcional**. 2º edição revisada e ampliada. ed. São Paulo: Phorte, 2017.

DONATO, A., et al. **Obesidade**. In: SALVADOR, Rosis Busse (Org.). Anorexia, Bulimia e Obesidade, 2. ed., p. 329-366. Barueri, SP. 2007.

FRAGOSO, Alessandro Camilo; BONDAN, Luiz Eduardo. **A influência do treinamento funcional e core training na execução das atividades diárias de um grupo de indivíduos na cidade de Fraiburgo, SC**. Unoesc & Ciência - ACBS, Joaçaba, v. 5, n. 1, p. 15-24, jan./jun. 2014.

FRANCESCHI, Jane Gonçalves da Silva. **Análise de 15 minutos de treinamento funcional sobre o equilíbrio dinâmico em mulheres idosas praticantes de yoga e taichi chuan**. Goiânia. 2012. Monografia (Pós-Graduação) - Treinamento Funcional na Performance e no Envelhecimento, Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada, Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia. 2012. Disponível em: <<https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/05/anlise-de-15-minutos-de-treinamento-funcional-sobre-o-equilibrio-dinmico-em-mulheres-idosas-praticantes-de-yoga-e-taichi-chuan.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2020.

FRANCISCO, Bianca Brancate; VIEIRA, Lisley Fernanda Magalhães Leite; SANTOS, Mariana Viola dos. **Benefícios do treinamento funcional na musculatura abdominal**. São Paulo. 2012.

GELATTI, P. **O gladiador do futuro**. Combat Sport. ed. São Paulo, n. 46, p. 12-14, fev/mar. 2009.

GONCALVES, Ana Katherine da Silveira et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de ginecologia e obstetrícia**. v. 33. n. 12. 2011.

GONÇALVES, Jaqueline Teixeira Teles; SILVEIRA, Marise Fagundes; CAMPOS, Maria Cecília Costa; COSTA, Lúcia Helena Rodrigues Costa. Indicadores antropométricos, atividade física e intensidade de sintomas no climatério. **Rev enferm**. UFPE on line. Recife, Set., 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/10719-22781-1-PB%20(1).pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.

HAUSER, Cristina; BENETTI, Magnus; REBELO, Fabiana P V. Estratégias para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis**, v. 6, n. 1, p. 72-81, 2004.

JARDIM, Keyla Aparecida de Sousa; FUNDÃO, Thamyres da Silva. **Fatores motivacionais entre os praticantes de treinamento funcional em Camburi-ES**. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo. 2014. Monografia (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo. 2014.

Disponível em:<
<http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/Keyla%20e%20Thamyres%20-%20FATORES%20MOTIVACIONAIS%20ENTRE%20OS%20PRATICANTES%20DE%20TREINAMENTO%20FUNCIONAL%20EM%20CAMBURI%20-%20ES.pdf>>.
 Acesso em: 25 jun. 2020.

JÚNIOR, Ademar Pinezi; MOSQUER, Beatriz Aparecida da Silva. Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares. **Revista Plêiade**. v. 9. n. 9. p.7- 32. 2011.

JUNIOR, Antônio Carlos Generoso; SILVEIRA, Jacqueline Queiroz. A influência do acompanhamento nutricional para a redução de gordura corporal e aumento de massa magra em mulheres praticantes de treinamento funcional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 64. p.485-493. Jul./Ago. 2017.

KOCHHANN, Adriana Kochhann; GALVÃO, Luan; ALVES, Rafael Ribeiro. Treinamento funcional melhora os aspectos motores e biopsicossociais em mulheres sobreviventes do câncer de mama: uma revisão narrativa. **Revista Interação Interdisciplinar**, v. 3, n. 2, p.131-143, Jul./Dez. 2019.

LEAL, Silvânia Matheus de Oliveira; BORGES, Eliane Gomes da Silva Borges; FONSECA, Marília Andrade; JUNIOR, Edmundo Drumond Alves; CADER, Samária; DANTAS, Estélio Henrique Martins. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, ed. Universa. v. 17. n. 3. p. 61-69, 2009.

LUSTOSA, Lygia Paccini; OLIVEIRA, Larissa Alves de; SANTOS, Lidiane da Silva; GUEDES, Rita de Cássia; PARENTONI, Adriana Netto; PEREIRA Leani Souza Máximo. **Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade**. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.2, p.153-6, abr/jun. 2010.

MALAQUIAS, Andréia de Sousa. Treinamento funcional na melhoria da capacidade física e funcional para o idoso. Monografia (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade Federal de Goiás. Goianésia-Go, mar. 2014. Disponível em:<<https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/4532/5/TCCG%20-%20Biblioteconomia%20-%20Andr%C3%A9ia%20de%20Sousa%20Malaquias.pdf>> Acesso em: 19 jul. 2020.

MALESKI, Larissa Richarte; CAPARROS, Daniele Ramos; VIEBIG, Renata Furlan. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. V. 10. N. 59. p.535-545. 2016.

MARAZZINI FILHO, Mauro; AIDAR, Felipe José; MATOS, Dihogo Gama de; MOREIRA, Osvaldo Costa; OLIVEIRA, Cláudia Eliza Patrocínio de; SOUZA, Nelson Joaquim Fontoura de. **Efeito de 20 sessões de treinamento funcional sobre variáveis cardiovasculares de mulheres idosas.** v. 11, p. 137-145. 2015.

MATSUDO SM, MATSUDO VKR, BARROS NETO TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira Ciência Movimento.** 8(4): 21-32, 2000.

MIRANDA, Laíse Veríssimo; SILVA, Glauber Castelo Branco; MENESES, Yúla Pires da Silveira Fontenele de; CORTEZ, Antônio Carlos Leal; ARAÚJO, Daniela Garcia de; NETO, José Cândido de Almendra Gayoso. Efeitos de 9 semanas de treinamento funcional sobre índices de aptidão muscular de idosas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício,** São Paulo. v.10. n.59. p.386-394. Mai./Jun. 2016.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento Funcional: Uma abordagem prática.** São Paulo: Phorte, 2010

NAVES, Samira Cristiane Teixeira. **Efeitos do treinamento funcional na mobilidade de idosos.** Curso de Especialização em Treinamento Funcional. Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2012. Disponível em: <<https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/05/efeitos-do-treinamento-funcional-na-mobilidade-de-idosos.pdf>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

NETO, Antônio Gomes de Resende; ANDRADE, Bruna Caroline Oliveira; SANTOS, Gabriel Vinicius dos; SANTOS, Diego Augusto Nascimento; OLIVEIRA, Levy Anthony Souza de; FERNANDES, Iohanna Gilnara Santos; GRIGOLETTO, Marzo Edir da Silva. **Influência do treinamento funcional sobre a aptidão física de idosas ativas.** Corpo consciência, Cuiabá-MT, v. 22, n. 03, p. 49-57, set./dez., 2018.

NETTO, João de Souza Coelho, APTEKMANN, Nancy Preising. Efeitos do treinamento funcional sobre a composição corporal: um estudo em alunos fisicamente ativos de academia. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício.** v. 15. n. 2. 2015.

NEVES, Lucas Melo; FORTALEZA, Ana Claudia de Souza; ROSSI, Fabrício Eduardo; DINIZ, Tiego Aparecido; CASTRO, Marcela Rodrigues de; ARO, Bruna Lopes de; JÚNIOR, Ismael Forte Freitas. Efeito de um programa de treinamento funcional de curta duração sobre a composição corporal de mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira Ginecol. Obstet.** v. 36, n.9, p. 404-409. 2014.

NORMMAN, T. **Treinamento funcional: o novo divisor de águas.** Treino Total. 2009.

OLIVEIRA, Victor Hugo. et al. Influência do treinamento funcional para a qualidade de vida de seus praticantes. **Revista digital Lecturas: Educación Física y Deportes,** Buenos Aires, v.21, n. 43, p. 217-238, jun. 2016. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd217/qualidade-de-vida-treinamento-funcional.htm>>. Acesso em 12 jun. 2020.

PEREIRA, Marcelo Pinto; GONÇALVES, Mauro. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Improves Balance and Knee Extensors Strength of Older Fallers. *ISRN Rehabilitation*. São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://downloads.hindawi.com/archive/2012/402612.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2020.

PEREIRA, Priscila Cartaxo; SANTOS, Alexsandra Araújo dos; NASCIMENTO, João Agnaldo do; MEDEIROS, Rômulo Dantas; OLIVEIRA, Leonardo dos Santos; ANICETO, Rodrigo Ramalho; JUNIOR, Adenilson Araújo; SOUSA, Maria do Socorro Cirilo de. **Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas**. *Motricidade*, v. 8, n.1, pp. 42-52, 2012.

REIS, José Carlos Ferreira; ENNES, Maurício Garcia; FLEGNER, Attila Jozsef. Treinamento do equilíbrio. *Revista de Educação Física*. n. 131, p. 39-44, ago. 2005.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, 2004.

SHAPIRO, Deborah R.; MALONE, Laurie. A. Quality of Life and Psychological Affect Related to Sport Participation in Children and Youth Athletes with Physical Disabilities: A Parent and Athlete Perspective. *Disability and Health Journal*. p.385-391.2015. Disponível em: <<http://adaptedsports.org/wordpress/wp-content/uploads/2017/09/Shapiro-Malone-2016-1.pdf>>. Acesso em 10 jun. 2020.

SILVA, Carlos Augusto Giraudo. **Efeitos de um programa de treinamento funcional em alta intensidade**. Ijuí - RS.2018. Monografia (Graduação) – Curso de Educação Física, Unijuí - Campus Ijuí. Ijuí. 2018. Disponível em: <<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5448/Carlos%20Augusto%20Giraudo%20da%20Silva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 10 jun. 2020.

SILVA, Fabiana Rodrigues da; QUEIROZ, Jeffeson Hildo Medeiros de; ALMEIDA, José Rogécio de Sousa, BARRETO, Kariza Lopes; CERDEIRA, Denilson de Queiroz. Avaliação da qualidade de vida de mulheres praticantes da modalidade de treinamento funcional. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo*. v.13. n.87. p.1262-1269. Suplementar 1. 2019.

STERNFELD, B.; MARCUS R. **Menopause: biology and pathobiology**. *Rev. Academic Press*. p. 495-504. 2011.

TIERNEY, Mary C.; RAHIM, Moineddin; MORRA, Angela; MANSON, Judith, BLAKE, Jennifer. Intensidade da atividade física recreativa ao longo da vida e funcionamento cognitivo da vida adulta em mulheres. *Jornal Alzheimers Disease*. v. 22. n. 4. p.1331-1338. 2010.