



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Educação física
Trabalho de Conclusão de Curso

Treinamento funcional Social: Fortalecendo o corpo, a mente e as
amizades

Gama-DF
2024

Lucas Lisboa Porto
Ruan De Jesus Silva

Treinamento funcional Social: Fortalecendo o corpo, a mente e as
amizades

Projeto social apresentado como requisito para
conclusão do curso de Bacharelado em Educação
física pelo Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Dr, Rafael dos Reis Vieira Olher

Gama-DF
2024

Lucas Lisboa Porto
Ruan De Jesus Silva

Treinamento funcional Social: Fortalecendo o corpo, a mente e as
amizades

Projeto social apresentado como requisito para
conclusão do curso de Bacharelado em Educação
física pelo Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 08 de julho de 2024.

Banca Examinadora



Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher
Orientador



Prof. Ma. Gisele Kede Flor Ocampo
Examinador

1. **Treinamento funcional Social:** Fortalecendo o corpo, a mente e as amizades.

2. Lucas Lisboa Porto
3. Ruan De Jesus Silva

Resumo:

O objetivo do presente estudo é apresentar uma proposta de projeto social de treinamento funcional dedicado ao público de 30 a 65 anos. Com a finalidade de trabalhar além das valências físicas, habilidades sociais utilizando-se do treino funcional para tal objetivo. O projeto será realizado na cidade de Ponte Alta Norte, Gama, Núcleo rural Casa Grande. Visando incentivar uma maior interação social entre os praticantes da modalidade por meio do treinamento coletivo, visto que a maioria desses alunos vivenciam uma rotina social pouco ativa onde há carência de socialização e alto índice de sedentarismo. A prática dessa modalidade supervisionada por profissionais de educação física tem papel de proporcionar uma melhor qualidade de vida tanto social, como, física e mental. As aulas serão realizadas em horário matutino e vespertino, três vezes por semana, e contará com apoio de uma instituição privada que irá conceder o espaço físico e material necessário para a realização das atividades. Com a realização desse projeto esperamos conseguir alcançar uma melhora significativa na qualidade de vida dos participantes, promovendo mais saúde e bem-estar tanto físico como mental.

Palavras-chave: 1° Treinamento; 2° Socialização; 3° Qualidade de vida.

Abstract:

The objective of this study is to present a proposal for a social functional training project dedicated to the public aged 30 to 65. In order to work beyond physical skills, social skills using functional training for this objective. The project will be carried out in the city of Ponte Alta Norte, Gama, Núcleo rural Casa Grande. Aiming to create greater social interaction between practitioners of the sport through collective training, since the majority of these students experience a less active social routine where there is a lack of socialization and a high rate of sedentary lifestyle. The practice of this modality supervised by physical education professionals has the role of providing a better quality of life, both socially, physically and mentally. Classes will be held in the morning and afternoon, three times a week, and will have the support of a private institution that will request the physical space and material necessary to carry out the activities. By carrying out this project we hope to achieve a significant improvement in the quality of life of the participants, promoting greater health and well-being, both physical and mental.

Keywords: 1° Training; 2° Socialization; 3°; Quality of life.

1 APRESENTAÇÃO

Na sociedade contemporânea, os jovens se encontram cada vez mais conectados no ambiente digital, fazendo com que as relações entre as pessoas se tornem mais superficiais (BORDIGNON; BONAMIGO, 2017). Por outro lado, os idosos sofrem com diversos problemas causados pelo envelhecimento, a progressiva redução da capacidade funcional tende a gerar dependência causando sensação de incapacidade, que pode comprometer o seu bem-estar e desenvolver uma visão pessimista da vida, tendo consequências emocionais que conduzem ao isolamento social (GALVÃO; OLIVEIRA; BRANDÃO, 2019).

Dado esse fenômeno, busca-se por métodos de treinamento que sejam mais dinâmicos e interativos. Treinamento funcional aparece como uma interessante ferramenta para esse fim, pois, se trata de um método de treino que utiliza diversos movimentos combinados com características funcionais do corpo humano. Dessa forma, pode ser trabalhado diversos músculos tanto de membros inferiores quanto superiores (GRIGOLETTO; BRITTO; HEREDIA, 2014).

E esse estilo de treinamento vem sendo cada vez mais utilizado em academias e em plataformas digitais de treinamento onde os exercícios são realizados de maneira remota em casa, maneira esta que vem crescendo ainda mais desde a pandemia de 2020 (MATTOS, 2020).

Uma das maiores vantagens do treinamento funcional é a sua facilidade de realização, necessitando apenas de um espaço suficiente para se movimentar, não depende de nenhum tipo de equipamento e ou determinado tipo de exercício (GRIGOLETTO; BRITTO; HEREDIA, 2014).

O objetivo do presente estudo é apresentar um projeto social que tem como principal objetivo promover a interação para a comunidade local por meio da prática do treinamento funcional, junto a isso, proporcionar a melhora do quadro de saúde, aptidão física e qualidade de vida.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

O treinamento com base na funcionalidade consiste em inserir exercícios e movimentos integrados e multiarticulares. Esses movimentos necessitam de aceleração, estabilidade, desaceleração, força de contração muscular e eficiência neuromuscular (SILVA-GRIGOLETTO et al., 2011). Visando facilitar a rotina diária trazendo uma maior independência funcional e tornando mais eficiente para os praticantes (PEREIRA, 2009).

Um treino funcional consiste em ter como objetivo trabalhar o desenvolvimento de uma funcionalidade física, garantindo adaptações ótimas em relação aos critérios de eficácia e funcionalidade (SILVA-GRIGOLETTO; BRITTO; HEREDIA, 2014). Treinamento funcional é, essencialmente, treinar com um propósito. Quando usamos a palavra função, estamos dizendo que algo tem um propósito específico (BOYLE, 2017).

Ou seja, fazer com que tarefas comuns realizadas no dia a dia dos alunos se tornem mais fáceis de serem executadas, sem a exigência de um grande esforço físico para tal. Dessa forma, esse estilo de treinamento não se torna dependente de aparelhos ou equipamentos específicos para determinados grupamentos musculares, deixando a aplicabilidade dessa modalidade mais fácil e acessível em diversos locais e ambientes (RAIOL; SAMPAIO; FERNANDES, 2020).

A maneira de se prescrever deve trabalhar o desenvolvimento de determinadas capacidades motoras como, potência, velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio. Associadamente com o sistema neuromuscular o sistema cardiorrespiratório, quando realizado de forma regular esse método de treinamento proporciona melhorias significativas a essas variáveis (HEREDIA JR et al., 2012).

Durante os treinos, devemos priorizar a segurança e as limitações dos praticantes, sempre buscando a melhor qualidade de movimento na execução dos exercícios, o treinamento tenta focar, o máximo que for possível, o movimento de várias articulações (BOYLE, 2017). Sabendo disso, é necessária uma maior atenção quanto à realização de movimentos específicos.

Se tratando de um projeto social, benefícios para a população são esperados com a realização dessas atividades de um modo geral. Quando se fala de qualidade de vida, vários fatores estão englobados nesse meio, como, por exemplo, bem-estar físico, mental, social e etc. A prática do treinamento funcional causa melhora na propriocepção, força, flexibilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010).

Realizados regularmente além da melhoria na saúde, um dos principais benefícios é promover um resgate da aptidão pessoal do indivíduo utilizando-se de um planejamento individualizado e personalizado (DA CRUZ et al, 2022).

De acordo com Gualano e Tinucci (2011), sugerem que “a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna”. Nesse contexto, o treinamento funcional teria grande influência na redução da taxa de sedentarismo, por se tratar de uma

modalidade com características mais dinâmica e evitando a monotonia.

Sabendo disso, diversas pessoas buscam no exercício físico uma forma de deixar a vida sedentária utilizando o treinamento funcional como sua principal escolha. Treinamento funcional pode ser entendido como uma atividade global e não específica, ou seja, todo o seu desenvolvimento é criado para exercitar todo o corpo e não um segmento muscular localizado (DA CRUZ et al, 2022).

Sendo assim, o projeto tem como objetivo principal promover uma boa qualidade de vida dos praticantes, trazendo mais saúde, mudando a forma de enxergar o exercício físico e fazendo com que se torne mais prazeroso a prática de atividades físicas. Assim como, melhorar as relações sociais dessa sociedade onde residem pessoas mais velhas com pouco acesso a atividades como as propostas pelo projeto, guiadas e supervisionadas por profissionais qualificados. Porém esse projeto não abraça somente esse público, sendo aberto a todos os participantes interessados, sem a necessidade de nenhum vínculo financeiro por parte dos alunos inscritos, buscando sempre trabalhar a inclusão e o acolhimento desses participantes.

3 DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO

projeto foi elaborado com o principal objetivo de promover a saúde em diversos aspectos, principalmente na melhora das habilidades sociais. Nesse contexto, habilidades sociais engloba a capacidade do indivíduo de se relacionar em sociedade de forma cívica, com empatia e solidariedade, interagindo de maneira produtiva e saudável com aqueles em sua volta. Sendo assim, focalizando em um público que consiste em mulheres de 30 a 65 anos, em sua maioria sedentárias na busca de uma melhor funcionalidade corporal através do exercício físico. A modalidade treinamento funcional foi escolhida pela facilidade e praticidade de implementação, por trabalhar diversas habilidades que são essenciais para o desenvolvimento coletivo das participantes.

3.1 ATIVIDADES PROPOSTAS

Em um modo geral, serão aplicadas atividades que trabalham o sistema cardiorrespiratório, juntamente com o fortalecimento muscular, promovendo uma maior redução do percentual de gordura e o desenvolvimento das habilidades sociais.

Dessa forma, iremos trabalhar de forma dinâmica as valências de força, capacidade cárdio respiratória, flexibilidade, resistência e agilidade. As aulas terão em média de 35 a 40 minutos de duração, com intervalos curtos entre as atividades propostas, ocorrerá em 3 (três) dias da semana, segunda, quarta e sexta, sendo duas aulas no período da manhã e duas no período da tarde.

Serão realizadas também durante as aulas, atividades interativas onde todos deverão ajudar uns aos outros, de forma cooperativa, todas as atividades serão livres de equipamentos avançados de musculação, utilizando-se apenas ferramentas básicas e de fácil acesso e usabilidade. As aulas acontecerão em uma academia localizada no Casa Grande, Gama - DF, que terá um espaço amplo, adequado e seguro para a realização das aulas.

3.2 Estrutura Legal

3.2 Aspectos legais

As aulas acontecerão em um local adequado, seguindo as legislações vigentes. Considerando o disposto no artigo 148 da Lei nº 5.321, de 6 de março de 2014, que trata da necessidade de regulamentação das condições de funcionamento de estabelecimentos com atividades de esporte ou físicas no âmbito do Distrito Federal. O uso do espaço foi autorizado pelo proprietário da unidade que é um parceiro do projeto, com supervisão de dois profissionais de educação física durante todas as aulas. O ambiente possui o **Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros (A. V. C. B.)** que é emitido pelo Corpo de Bombeiros, extintores em locais estratégicos e sinalização adequada para casos de emergência. atentando-se para todas as regras de funcionamento estipuladas pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF). Considerando a Lei Federal nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, que dispõe sobre o dever do Estado de garantir a saúde consistindo na formulação e execução de políticas públicas que visem ações capazes de eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde e de intervir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente, da produção e circulação de bens e das prestações de serviços de interesse da saúde,

e dá outras providências.

3.3 Parcerias

- Rede de academia Stark, que cederá o espaço para o projeto.
- Move nutrição esportiva, loja de suplementos por meio de cupom de desconto nos produtos para participantes do projeto.

3.4 Recurso humanos

No projeto contaremos com prestação de serviço de duas pessoas voluntárias, uma tendo a função de recepcionista, ficando responsável por realizar o cadastro dos alunos e assinatura do termo de responsabilidade necessário no momento da inscrição. Assim como, uma estagiária de Educação Física que auxiliará no preenchimento do questionário de anamnese. Bem como no acompanhamento das aulas do projeto, ajudando os professores e alunos no que for necessário.

3.5 Cronograma de atividades

Quadro 1- Cronograma de atividades

Treinamento funcional:	Segunda, quarta e sexta.	Professores Responsáveis	Tarefa	Local	Como	Finalidade
Manhã (duas aulas)	7h as 7h40 8h as 8h40	Lucas Lisboa Ruan Jesus	Ministra as aulas	Espaço de aulas coletivas	Iniciando com aquecimento geral, parte principal e finaliza com volta calma	Promover saúde e bem estar dos alunos.
Tarde (duas aulas)	16h as 16h40 17h as 17h40	Lucas Lisboa Ruan Jesus	Ministra as aulas	Espaço de aulas coletivas	Iniciando com aquecimento geral, parte principal e finaliza com volta calma	Promover saúde e bem estar dos alunos.

3.6 Divulgação das ações do projeto

A divulgação acontecerá primordialmente de maneira online, pelos principais canais de comunicação e redes sociais. Entretanto, o meio de divulgação verbal se torna muito eficiente nesse caso, comunicando diariamente sobre o projeto com funcionários, alunos da academia e moradores da região sempre que possível. Disponibilizaremos também, uma página no instagram, onde serão postados semanalmente, posts contendo todas as informações necessárias sobre as atividades, bem como publicações para uma maior interação do público, para feedbacks e retirada de dúvidas.

3.6 Planejamento financeiro

Para a realização do projeto, que se trata de um projeto social sem fins lucrativos, buscaremos patrocínio de instituições particulares ou por meio de parcerias público-privadas.

Gastos	Manutenção equipamentos	Limpeza e produtos	Lanche de inauguração do projeto	TOTAL GASTO
Valores gastos	1.500\$ (mil e quinhentos reais)	430\$ (quatrocentos e trinta reais)	200\$ (duzentos reais)	2.130 \$ (dois mil trezentos e trinta reais.

3.8 Monitoramento das ações do projeto

Antes do início do projeto, será fornecido um formulário de interesse, no qual o objetivo será descobrir quais são as expectativas dos participantes em relação às atividades propostas.

Ao decorrer da realização do projeto outro formulário será oferecido, a fim de acatar críticas e sugestões para um melhor funcionamento, para que os devidos ajustes sejam feitos aumentando o índice de satisfação dos alunos.

E por fim, ao final das atividades do projeto, um último formulário será entregue, com o objetivo de saber se as expectativas foram alcançadas e os resultados foram satisfatórios, assim

como um feedback para que possamos melhorar e aplicar as devidas mudanças em uma próxima edição das atividades.

Diante do exposto, avaliações físicas também serão oferecidas durante todo o período de realização das atividades para aqueles que se interessarem, a fim de obter informações sobre composição corporal e de possíveis evoluções durante e após o projeto.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a implementação desse projeto, esperamos atingir os resultados esperados, cooperando com a saúde física, intelectual e social dos participantes. Promovendo melhoras significativas em suas vidas, de modo com que esse projeto tenha sua marca registrada por contribuir com o bem-estar dessas pessoas. Com o sucesso comprovado desse projeto, pode-se estudar a ideia de expandir suas atividades em outras cidades brasileiras que se encontram em situações equiparadas.

Durante a criação e validação desse estilo de projeto, deve-se atentar a alguns pontos importantes como, por exemplo, grupo alvo, localidade, objetivo principal do projeto e recursos disponíveis. E principalmente, trabalhar dentro da legalidade, seguindo as normas estabelecidas por lei, trabalhando sempre com profissionais capacitados e habilitados, seguindo todos os cuidados necessários para uma maior segurança e efetividade na realização do projeto final.

REFERÊNCIAS

- BORDIGNON, C.; SALETE BONAMIGO, I. Os jovens e as redes sociais virtuais. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 310–326, 2017. Disponível em: http://seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/2456. Acesso em: 8 jul. 2024
- BOYLE, MICHAEL, o novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle [recurso eletrônico] / Michael Boyle; tradução: Maria da Graça Figueiro da Silva Toledo; revisão técnica: Ivan Jardim. - 2. ed. - Porto Alegre. Artmed, 2018.
- DA CRUZ, André Luiz et al. TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS PARA O EMAGRECIMENTO. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 1-13, 2022.
- DA SILVA-Grigoletto ME, Resende-Neto AG, La Scala Teixeira CV. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2020, 22:72646
- GALVÃO, Daiana Gonçalves; DE OLIVEIRA, Luis Vicente Franco; BRANDÃO, Glauber Sá. Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, Brazil, v. 9, n. 2, p. 227–236, 2019.
- GRIOGOLETTO, M. E. Da S; BRITO, C. J; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, p. 716, jun./set. 2014.
- GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.
- MATTOS, Samuel Miranda; PEREIRA , Déborah Santana; MOREIRA , Thereza Maria Magalhães; CESTARI , Virna Ribeiro Feitosa; GONZALEZ , Ricardo Hugo. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil . **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–12, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0176.
- MONTEIRO AG, EVANGELISTA AL. Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática. São Paulo: Phorte; 2010.
- PEREIRA, C. A. Treinamento de Força Funcional: desafiando o controle postural. Jundiaí: Fontoura, 2009.
- RAIOL, R. de A.; SAMPAIO, AML; FERNANDES, BID Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social. **Revista Brasileira de Saúde** , [S. l.], v. 3, n. 4, pág. 10232–10242, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n4-247. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/14867>. Acesso em: 8 jul. 2024.

SILVA- GRIGOLETTO, M. E. D.; RESENDE-NETO, A. G. DE.; TEIXEIRA, C. V. L. S..
Treinamento funcional: uma atualização conceitual. Revista brasileira de Cineantropometria &
Desempenho Humano; v. 22; p. e70646, 2020.

Agradecimentos

Deixo aqui meus agradecimentos a minha família que com certeza foi um grande pilar durante toda minha trajetória universitária, aos meus colegas de classe que sofreram comigo nessa formação, a minha belíssima namorada que me ajudou a suportar e superar todas as dificuldades do curso e na elaboração desse trabalho. E não menos importante, aos professores, em especial ao nosso orientador Rafa Olher, que nos ajudou e nos ensinou bastante, minha dupla que com muito trabalho conseguimos finalizar e cumprir o dever. Espero ser um grande profissional e deixar meu legado na Educação Física daqui pra frente.

- Lucas Lisboa Porto.

Meu agradecimento vai ao professor Rafael por nos auxiliar nesse trabalho de conclusão, agradecer também a minha dupla, só isso.

-Ruan de Jesus.