



**UNICEPLAC**

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos**

**Curso de Educação Física**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**O Treinamento Funcional beneficiando a população:  
proporcionar bem-estar físico e qualidade de vida.**

Brasília-DF

2020



**UNICEPLAC**

**ADEILSON SOUSA CARDEAL FILHO**

**O Treinamento Funcional beneficiando a população:  
proporcionar bem-estar físico e qualidade de vida.**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olier

Brasília-DF

2020



**UNICEPLAC**

**Adeilson Sousa Cardeal Filho**

**O Treinamento Funcional beneficiando a população:** proporcionar bem-estar físico e qualidade de vida.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 24, de novembro de 2020.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher  
Orientador

---

Prof. Dr. Arilson Fernandes Mendonça de Sousa  
Examinador

---

Prof. Me. Lorena Cruz Resende  
Examinador



**UNICEPLAC**

**O Treinamento Funcional beneficiando a população:** proporcionar bem-estar físico e qualidade de vida.

Adeilson Sousa Cardeal Filho

**Resumo:**

A prática de atividade física é um dos principais fatores de prevenção e tratamentos de doenças relacionadas ao sedentarismo. O Treinamento Funcional contempla o desenvolvimento das capacidades motoras de forma integral facilitando a rotina diária dos praticantes. O objetivo desse projeto é beneficiar a população com faixa etária entre 18 e 70 anos, com a prática do Treinamento Funcional, proporcionando bem-estar físico e qualidade de vida aos praticantes e possivelmente diminuir os atendimentos nas Unidades Básicas de Saúde. O projeto visa atender a Região Administrativa do Gama-DF principalmente nas praças públicas, local onde o acesso é mais fácil para a população local. A proposta inicial é promover aulas duas vezes na semana em dois períodos do dia e conforme houver aumento de demanda e viabilidade do projeto a tendência será aumentar o atendimento aumentando o número de locais e quantidade de aulas ao longo do dia. Em curto e médio prazo acredita-se que será possível melhorar o nível de aptidão física da população local, e em longo prazo com a ampliação do programa será possível diminuir o número de internações hospitalares e necessidade de acesso às unidades básicas de saúde em decorrência de doenças crônicas não transmissíveis.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Aptidão Física. Treinamento de Força. Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Saúde Pública.

**Abstract:**

The practice of physical activity is one of the main factors of prevention and treatment of diseases related to sedentary lifestyle. Functional Training contemplates the development of motor skills in an integral way facilitating the daily routine of practitioners. The objective of this project is to benefit the population aged between 18 and 70 years, with the practice of Functional Training, providing physical well-being and quality of life to practitioners and possibly reducing the attendance at Basic Health Units. The project aims to meet the Administrative Region of Gama-DF, mainly in public squares, where access is easier for the local population. The initial proposal is to promote classes twice a week in two periods of the day and as there is an increase in demand and viability of the project, the tendency will be to increase attendance by increasing the number of locations and the number of classes throughout the day. In the short and medium term, it is believed that it will be possible to improve the level of physical fitness of the local population, and in the long term, with the expansion of the program, it will be possible to reduce the number of hospital admissions and the need for access to basic health units due to chronic non-communicable diseases.

**Keywords:** Functional Training; Quality of Live; Physical Fitness; Public Health.



## UNICEPLAC

### 1 APRESENTAÇÃO

Um estilo de vida ativo, ocasionado pela prática de atividade física, contribui para uma boa qualidade de vida, sendo considerado por Araújo e Araújo (2000) um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde. Pelo fato de a atividade física ocasionar efeitos benéficos a promoção da saúde, ela está sendo inserida crescentemente em programas de hábitos saudáveis, de prevenção e controle de doenças (KAYSER et al, 2012).

O comportamento sedentário em adultos diminuem as capacidades físicas e funcionais, acelerando assim o processo de envelhecimento, aumentando a dificuldade de realizar tarefas simples do cotidiano, tais como: caminhar, transportar objetos leves, tomar banho sozinho, levantar-se da cadeira e ou cama, resultando muitas vezes na perda de autonomia e da autoestima e possivelmente em até morte prematura (CHARANSONNEY, 2011).

Segundo Kokubun, et al. (2007), é possível assumir que as Unidades Básicas de Saúde seriam locais privilegiados para a promoção da saúde, mediante o oferecimento da prática regular de atividade física, tendo em vista que atenderiam parte da população que não possui acesso a programas de qualidade ou que pertence a minorias altamente suscetíveis a um estilo de vida inativo.

O exercício físico irá trazer resultados positivos sobre a massa muscular, força e potência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, equilíbrio e cognição (RESENDE-NETO et al, 2016). Um método eficaz, seguro e de baixo custo é o treinamento funcional (TF), além da versatilidade em poder ser feito em diversos ambientes e espaços, (RESENDE-NETO, 2016). O treinamento baseado na funcionalidade consiste em incluir exercícios e movimentos integrados e multiarticulares muitas vezes associados a atividades cotidianas (HEREDIA et al, 2011).

O treinamento funcional (TF) é caracterizado por exercícios que utilizam o corpo de maneira globalizada, diferentemente da musculação e ginástica localizada que usam o corpo de maneira fragmentada (HILARINO, 2009). Segundo Normman (2009), o TF não pode ser caracterizado por um único método de treino, devendo assim trabalhar a combinação de vários movimentos e não focando apenas um grupamento muscular.

O público do TF são principalmente pessoas que não gostam ou não tenham o hábito de frequentar academias de ginásticas, mas que queiram realizar algum exercício físico planejado (SANTOS, 2016). Para Silva et al (2008), um estilo de vida ativo através de um programa de exercícios físicos baseado na integralidade de movimentos, contribui



## UNICEPLAC

para um bom desempenho nas capacidades funcionais do corpo humano, evitando assim lesões e diminuindo o estresse diário.

Este projeto tem como objetivo: desenvolver um projeto social para beneficiar a população da comunidade local da Região Administrativa do Gama-DF e por meio da prática do treinamento funcional, proporcionar aos praticantes: bem-estar físico e social, melhor qualidade de vida, estado de saúde e autonomia para os praticantes, e possivelmente contribuir com a diminuição nos atendimentos nas Unidades Básicas de Saúde dessa região.

## 2 CONTEXTUALIZAÇÃO

### 2.1 Treinamento Funcional

Para um treinamento ser considerado funcional ele deve conter características que envolvam o desenvolvimento de alguma funcionalidade. Segundo Gault (2013), a capacidade funcional se dá pela aptidão de realizar tarefas diárias sem esforço exacerbado e com autonomia, a perda desta capacidade se dá pelo processo de envelhecimento e a redução de práticas de exercícios físicos diários. Com isso, o treinamento da variável funcional não depende de nenhum tipo de equipamento e ou determinado tipo de exercício para a sua realização, facilitando assim a sua execução em diversos ambientes e espaços (SILVA-GRIGOLETTO et al., 2014).

O treinamento baseado na funcionalidade consiste em incluir exercícios e movimentos integrados e multiarticulares. Esses movimentos demandam de aceleração, estabilização, desaceleração, força de contração muscular e eficiência neuromuscular (SILVA-GRIGOLETTO et al., 2011). Tendo como objetivo facilitar a rotina diária com eficiência e independência dos praticantes (PEREIRA, 2009).

A prescrição do TF deve contemplar o desenvolvimento das capacidades motoras como a agilidade, potência, coordenação, velocidade e equilíbrio. Juntamente com o sistema neuromuscular o sistema cardiorrespiratório, quando realizado com regularidade esse método de treinamento promove melhorias significativas a essa variáveis. (HEREDIA JR et al., 2012).

Benefícios ocasionados pelo TF são múltiplos. Sendo alguns deles mais perceptíveis como: estabilidade corporal, capacidades biomotoras, consciência motora, aumento de massa muscular e perda de gordura. Para atingir os benefícios desejados as sessões de treinamento devem fornecer uma quantidade certa de estímulos e variáveis de exercícios (PÍCOLI, 2011). O American College of Sports Medicine (ACSM) sugere que sessões de



## UNICEPLAC

TF com o objetivo de ganho de força e flexibilidade em pessoas adultas com utilização ou não de equipamentos para tal finalidade demonstram melhoria na realização das atividades da vida diária (ACSM, 1998). A atividade física planejada irá trazer resultados positivos sobre a massa muscular, força e potência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, equilíbrio e cognição (RESENDE-NETO et al., 2016).

Segundo Normman, (2009), os exercícios de TF podem ser praticados por pessoas de diversas idades e sendo indicado não apenas para fins estéticos através da prática de exercícios físicos, mas também por aqueles que almejam melhorias nas capacidades físicas e motoras. A variabilidade de exercícios que podem ser feitos nas aulas de TF é muito diversificada, proporcionando assim uma motivação dos alunos por estarem sempre realizando algo novo e diferente a cada aula.

### **2.2 Benefícios para a saúde por meio da prática regular de exercício físico**

O termo qualidade de vida é muito abrangente pelo fato de englobar fatores sociais, psicológicos e físicos. Sabendo disso, Castellón e Pino (2003), dividiu a qualidade de vida em cinco componentes, que são eles: a) bem-estar físico; b) bem-estar material; c) bem-estar social; d) desenvolvimento e atividade; e e) bem-estar emocional. Tendo êxito em todos esses fatores o indivíduo certamente terá uma qualidade de vida muito superior ao dos demais, sendo favorável para a pessoa e para a sociedade em que ele está inserido.

O exercício físico integrado a bons hábitos de vida (alimentação, equilíbrio entre trabalho e lazer) proporciona ao indivíduo uma manutenção da saúde e prevenção de doenças. Sabendo disso, é razoável inferir que a prática regular de exercício físico aparece como um importante elemento de uma boa qualidade de vida (FILHO et al, 2019).

O TF desenvolve de forma equilibrada todas as capacidades físicas como: força, velocidade, equilíbrio, flexibilidade, resistência e coordenação motora (MONTEIRO, 2016). Além das capacidades físicas melhoradas através do TF, ocorre também o desenvolvimento da consciência corporal do indivíduo, compreendendo com mais facilidade as atividades diárias (DIAS, 2011).

A força é vista no TF como uma capacidade do corpo em produzir tensão interna e oferecer resistência contra uma força externa (RIBEIRO, 2006). Ela é melhorada na prática do TF por meio de exercícios de isometria ou dinâmicos, aumentando o percentual de massa magra e diminuindo o de massa gorda (PLATONOV, 2008).

De acordo com Campos e Coraucci, (2004) a potência muscular é compreendida



## UNICEPLAC

como a maneira de utilizar a força de contração do músculo de forma rápida. Com a realização do TF o indivíduo consegue aprimorar a capacidade de força muscular e utilizar a velocidade de maneira mais específica na hora de realizar um movimento.

Segundo Westcott (2012), as funções do sistema respiratório são alteradas com a prática de exercícios físicos pelo fato de fortalecer os músculos que fazem parte desse sistema, conseqüentemente diminuindo a sensação de cansaço e fadiga.

A prática regular do TF aumenta progressivamente a flexibilidade das articulações, assegurando a eficiência de movimentos realizados diariamente e diminuindo o risco de lesões provocadas por eles (CAMPOS, 2004).

Desse modo, o TF aparece como uma modalidade bastante versátil e que atende uma série de valências físicas como as supracitadas, de forma que possa atender a diversos públicos de diversas características e capacidade física, a fim de melhorar sua capacidade física e por conseguinte melhorar seu quadro de saúde.

### **2.3 Projetos Sociais utilizando o Exercício Físico**

Projetos sociais que promovem exercícios físicos gratuitos para a população tem sido de grande ajuda para o combate de doenças coronarianas, de doenças de fator psicológico e de fatores físicos. Com isso se tivermos o aumento de projetos que proporcionam esses exercícios, poderemos ter uma população mais saudável, desafogando assim o Sistema Único de Saúde (ANS, 2016).

Na cidade de Recife (PE), existe um projeto de academias gratuitas para a população da cidade e arredores, que consiste em acesso gratuito a equipamentos de musculação e instrutores profissionais, que acompanham as atividades físicas a serem realizadas pelos usuários. Funcionando totalmente ao ar livre, contendo dezenove equipamentos de musculação resistentes tanto a chuva quanto ao sol. E fora esse espaço de musculação o projeto conta também com aulas coletivas de treinamento funcional, dança, ginástica laboral e corrida (ALENCAR, 2013).

Em Brasília (DF), o projeto: Ginástica nas Quadras proporciona a comunidade de todas as regiões, práticas esportivas e atividades sociais gratuitas para a população, priorizando principalmente os idosos por ser um grupo de risco. As aulas são ministradas por professores da Secretaria de Estado de Educação, orientados sempre a conscientizar a população sobre a importância das práticas de atividades de físicas, promovendo saúde e bem-estar (SEEDF, 2020).

Também podemos citar mais três projetos sociais que contribuem para uma





## UNICEPLAC

qualidade de vida das pessoas de forma gratuita através de exercícios físicos, são: Tuiuti em Movimento (Tuiuti SP), projeto esse que proporciona aulas de treinamento funcional, vôlei e recreação no parque da cidade (PREFEITURA DE TUIUTI SP, 2016); Treinamento Funcional Adaptado (Rio de Janeiro RJ) projeto esse que acontece no estacionamento do estádio Engenhão aos sábados, e tem a proposta de tirar os deficientes físicos do sedentarismo, levar saúde e qualidade de vida através de exercícios físicos (TEIXEIRA, 2019); Em Guarujá, no litoral de São Paulo, um projeto que leva o nome do 'Viver Bem' promove aulas de treinamento funcional gratuitamente para mais de 150 pessoas (G1 SANTOS, 2018).

Mesmo existindo projetos que promovem exercícios físicos gratuitamente por várias unidades federativas do Brasil, eles não atingem a maioria da população. É de extrema importância à variedade das atividades providas nos projetos sociais e numa sociedade que existe uma grande quantidade de pessoas, consequentemente a preferências de práticas corporais diferentes entre elas, com isso projetos que utilizam de atividade física são sempre bem vindos, principalmente aqueles com baixo custo e de fácil implementação.

### **3 DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO**

As aulas de TF deverão acontecer em quadras de esportes públicas da região administrativa do Gama-DF, tendo uma unidade do projeto em cada bairro, com o intuito de atender o máximo de pessoas sem a necessidade de grandes deslocamentos.

Tendo uma duração de 60 minutos, as aulas devem ser realizadas duas vezes por semana nos períodos matutino e vespertino para poder atender a uma maior demanda de público.

#### **3.1 Público Alvo**

O público-alvo do projeto serão pessoas com faixa etária entre 18 e 70 anos, os participantes serão convidados por meio de informativos impressos, anúncios em mídia social e veículos de comunicação locais (radio, jornal, televisão). Os interessados irão responder a uma anamnese clínica com perguntas do PAR-Q e dados pessoais, (Anexo 1), para fins de análise prévia do grupo quanto a pessoas que necessitam de atenção especial devido a alguma doença e também para auxiliar na elaboração dos programas de treinamento de forma a atender as necessidades e objetivos de cada participante.



## UNICEPLAC

### 3.2. Desenvolvimento

No início do programa serão realizados testes físicos para analisar a condição física dos participantes e saber aonde existe maior deficiência dentre as valências físicas, as principais variáveis analisadas serão, força, resistência, agilidade e mobilidade articular. Essas avaliações serão realizadas periodicamente para acompanhar a evolução de cada participante, a fim de dar retorno sobre as respostas do treinamento nos parâmetros de saúde da pessoa. Esse *feedback* poderá ser feito via relatório impresso e palestras informativas para os participantes e população local, no intuito de atrair mais e novos participantes e assim ampliar as ações do projeto.

Cada aula terá a duração de 60 minutos será distribuída da seguinte forma:

- 5 - 10 minutos de exercícios de mobilidade e flexibilidade articular, preparando os músculos para a prática de exercícios físicos.
- 10 - 15 minutos para o aquecimento, momento que irá preparar os músculos, as articulações e sistema cardiorrespiratório para a parte principal da atividade.
- 30 - 35 minutos para a parte principal da aula, visando trabalhar as valências físicas associadas ao condicionamento físico e contemplando os componentes físicos relacionados à saúde que são eles: força, velocidade, equilíbrio, flexibilidade, resistência e coordenação motora.
- 5 - 10 minutos de volta à calma, promovendo um retorno das funções fisiológicas próximas aos valores de repouso.

Para mensurar as capacidades físicas das pessoas que irão fazer parte do projeto serão feitos testes de capacidade de força, avaliação de agilidade e capacidade de deslocamento em velocidade, mobilidade articular e qualidade de vida. A escolha desses testes se dá pela fácil aplicação e não necessidade de equipamentos extras além daqueles que irão ter para a execução das aulas e por terem parâmetros de comparação.



## UNICEPLAC

### Avaliação da capacidade de força

A metodologia a ser aplicada no teste de força de Abdômen, segue o protocolo de Mathwes (1986). Com o objetivo de avaliar a força e a resistência muscular da região abdominal, sendo utilizado o teste de resistência abdominal de um minuto. O movimento inicia com o avaliado na posição deitada, em decúbito dorsal sobre um colchonete ou similar, com os joelhos flexionados, os braços cruzados em frente ao peito, pés apoiados pelo avaliador ou auxiliar, e o movimento termina com a flexão completa do tronco e cotovelos tocando os joelhos, sendo considerada uma repetição. O indivíduo deve executar este movimento o maior número de repetições no período proposto, sendo anotado em planilha o número final de repetições dentro dos 60 segundos.

### Avaliação de Agilidade

Registrando uma distância de 9,14 de uma linha a outra. São colocados dois objetos pequenos atrás de uma das linhas e o aluno do teste é colocada atrás da linha oposta. Ao sinal do professor o aluno corre em direção a um dos objetos para pega-lo e volta para a linha inicial, colocando-o atrás da linha. Em seguida corre imediatamente de volta para pegar o segundo objeto e o carrega até a linha de partida. O tempo para realizar todo o processo deve ser coletado, sendo permitidas duas tentativas, considerando sempre a melhor pontuação do avaliado, com um intervalo de descanso entre elas que proporcione recuperação completa do indivíduo submetido ao teste. Após a coleta dos resultados é avaliada a agilidade do aluno (AAHPER, 1976).

### Avaliação de mobilidade articular

Para a avaliação de mobilidade articular será utilizado o teste de sentar e alcançar. Uma fita métrica é estendida no chão, uma fita adesiva deve segurar a fita métrica no chão. O avaliado, que deve estar descalço, senta-se com a extremidade (zero) da fita métrica entre as pernas; os calcanhares devem quase tocar a fita adesiva na marca dos 38,1 cm e estarem separados cerca de 30,0 centímetros. Com os joelhos estendidos, o avaliado inclina-se lentamente e estende os braços e as mãos o mais distante possível; o avaliado deve manter-se nesta posição o tempo suficiente para a distância ser marcada. Nos dois testes o resultado é medido em centímetros a partir da posição mais longe que o avaliado pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Registra-se o melhor resultado entre as duas execuções com anotação em uma casa decimal (MOREIRA, 2009).



## UNICEPLAC

### Avaliação de qualidade de vida

O teste para mensurar uma percepção de qualidade de vida será o WHOQOL-bref (Anexo 2), a versão abreviada em português do Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (FLECK,2000). Esse teste consiste em 26 perguntas relacionadas à vida cotidiana das pessoas e outro lado bom dessa aplicação é que ele não é muito extenso.

#### 3.2.1. Proposta de Atividades

As atividades serão oferecidas a população de forma gratuita o treinamento baseado em movimentos do dia a dia e que são essenciais para a vida diária, como puxar, empurrar, girar, lançar e agarrar, desenvolvendo assim o corpo de forma integral, ganhando força muscular e melhorando funções cognitivas (GELATTI, 2009).

A região em que será inserido o projeto terá espaços públicos que propiciam a execução das aulas de forma segura. A viabilidade da execução das aulas acontecerá mediante parcerias, patrocínios ou contrato com órgãos federais, estaduais ou Região Administrativa.

#### Materiais

Os materiais que serão utilizados nas aulas serão de fácil manuseio e transporte pelo professor que ficará responsável. Será possível desenvolver todas as atividades propostas utilizando materiais de baixo custo em relação a equipamentos tradicionais de sala de musculação e outros programas de treinamentos que buscam a qualidade de vida. Essas atividades propostas além de desenvolver as capacidades físicas, podem auxiliar na prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo e conseqüentemente em médio e longo prazo, diminuir os atendimentos nas Unidades Básicas de Saúde.

Inicialmente os materiais necessários serão cones, cordas, cone chapéu-chinês, escada de agilidade, arcos, elásticos, bolas, colchonetes e outros. Com a evolução, crescimento e viabilidade do projeto, será possível obter materiais mais complexos como *Kettlebel*, Bola Suíça, barras, halteres e anilhas de peso, para que se possa evoluir a qualidade e diversificação do treinamento.



## UNICEPLAC

### 3.3 Estrutura Legal

O projeto será realizado em espaço público, podendo ser uma praça, quadra de esportes ou ambientes de terreno firme. Preferencialmente será buscado uma quadra de esportes pública em cada bairro da região administrativa do Gama-DF.

Em caso do projeto ser requisitado pela iniciativa privada, a realização das atividades poderá ser feita em local sugerido pela mantenedora do projeto.

### 3.4 Recursos humanos

Será distribuído um profissional em cada horário e localidade do projeto. Sendo assim, o profissional será o responsável pela manutenção e conservação dos materiais entregues a ele para a execução das aulas.

Quadro 1 - Quantitativo de funcionários para viabilidade da execução do projeto

<b>Professores</b>	<b>Bairro</b>	<b>Turno</b>	<b>Dias da Semana</b>
Professor 1	Setor Sul	Matutino/Vespertino	Quarta e Sexta
Professor 1	Setor Leste	Matutino/Vespertino	Terça e Quinta
Professor 2	Setor Central	Matutino/Vespertino	Quarta e Sexta
Professor 2	Setor Oeste	Matutino/Vespertino	Terça e Quinta

### 3.5 Planejamento financeiro

A opção por escolher o Treinamento Funcional foi por ter um baixo custo para a sua execução. Os Materiais usados nas aulas serão: cones, escadas de agilidade, arcos, colchonetes, *medicine ball*, cordas e traves. Todos de baixo custo e fácil aquisição no mercado, sendo pago aos professores ministrantes das aulas um valor fixo mensal de acordo com o teto salarial da categoria.

O projeto possui metas e objetivos que precisam ser alcançados e o responsável por garantir isso será do coordenador. É necessário que o coordenador do projeto esteja sempre acompanhando as atividades realizadas e que repasse informações relevantes aos gestores públicos.

**UNICEPLAC**

Quadro 2 – Organização orçamentária Inicial

<b>Gastos</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Valor Médio</b>	<b>Valor Inicial</b>	<b>Valor Mensal</b>
Professor	2	R\$ 3.000,00	R\$ 6.190,00	R\$ 3.700,00
Transporte dos professores	2	R\$ 700,00		
Kit Funcional	4	R\$ 1.000,00		
Arcos de agilidade	18	R\$ 120,00		
Colchonete	20	R\$ 600,00		
Medicine Ball	6	R\$ 350,00		
Cordas	10	R\$ 130,00		
Divulgação	Diária	R\$ 200,00		
Diário	3	R\$ 60,00		
Impressão	100	R\$ 30,00		

Quadro 3 - Projeção de gastos em 3 meses

<b>Gastos</b>	<b>Valor Médio</b>	<b>Valor Total</b>
Professores	R\$ 9.000,00	R\$ 11.700,00
Manutenção de Material	R\$ 300,00	
Transporte	R\$ 2.100,00	
Reposição de material	R\$ 300,00	

Quadro 4 - Projeção de gastos em 6 meses

<b>Gastos</b>	<b>Valor Médio</b>	<b>Valor Total</b>
Professores	R\$ 18.000,00	R\$ 23.900,00
Manutenção de Material	R\$ 600,00	
Transporte	R\$ 4.200,00	
Reposição de material*	R\$ 600,00	
Aquisição de Material*	R\$ 500,00	

\*Somente caso haja necessidade



## UNICEPLAC

Quadro 5 - Projeção de gastos em 12 meses

<b>Gastos</b>	<b>Valor Médio</b>	<b>Valor Total</b>
Professores	R\$ 36.000,00	R\$ 46.800,00
Manutenção de Material	R\$ 1.200,00	
Transporte	R\$ 8.400,00	
Reposição de material*	R\$ 600,00	
Aquisição de Material*	R\$ 600,00	

\*Somente caso haja necessidade

A partir da projeção de gastos apontados nos quadros supracitados, o projeto se apresenta como de baixo custo e boa viabilidade. Vale ressaltar que não foi levado em consideração fatores burocráticos relacionados a gastos com contratação, uma vez que inicialmente serão realizados os contratos de acordo com as normas da empresa contratante.

### 3.6 Parcerias

O projeto será oferecido aos gestores públicos da região administrativa do Gama – DF, sendo solicitados recursos financeiros para a compra de materiais que auxiliam na execução das aulas e salários dos profissionais que irão ministrar as aulas. Ademais, o projeto também será oferecido para a iniciativa privada como forma de crescimento e propagação do projeto.

### 3.9 Monitoramento das ações do projeto

As atividades serão supervisionadas pelo coordenador e responsável pelo projeto, buscando monitorar junto aos professores o quantitativo dos alunos presentes nas aulas utilizando uma lista de presença. A partir do questionário de anamnese que será entregue a eles com no início do projeto e através do teste WHOQOL-bref será possível avaliar se houve melhora nos parâmetros relacionados à sua qualidade de vida depois de começar a frequentar as aulas do projeto. Os professores ministrantes das aulas terão um diário, para relatar as atividades desenvolvidas nas aulas e eventualmente e quando necessário dar sugestões no que pode ser melhorado no desenvolvimento das atividades.

E como forma de promover um *feedback* para a sociedade serão elaborados



## UNICEPLAC

relatórios e palestras informativas mostrando a evolução de cada um frente aos resultados das avaliações e reavaliações periódicas. Essas ações serão fundamentais para gerar relatórios e mostrar a equipe gestora do projeto sua viabilidade e possibilidade de crescimento do programa com aumento de turmas, atendimentos a novas regiões e crescimento da equipe de trabalho.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O surgimento de projetos de baixo custo e fácil implementação podendo ser aderido por gestores públicos e pela iniciativa privada, voltados para a prática de atividades físicas têm sido uma alternativa para diminuir o sedentarismo.

Em virtude do que foi mencionado, o presente projeto tem condições de contribuir significativamente para a melhora da qualidade de vida da população da região administrativa do Gama-DF através do TF. Em curto e médio prazo acredita-se que será possível melhorar o nível de aptidão física da população local, e em longo prazo com a ampliação do programa poderá ser possível diminuir o número de internações hospitalares e necessidade de acesso às unidades básicas de saúde em decorrência de doenças crônicas não transmissíveis conforme os estudos apresentados.

#### REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR (ANS). **Dados e Indicadores do Setor**. Disponível em: <<http://www.ans.gov.br/perfil-do-setor/dados-e-indicadores-do-setor#>>. Acesso em: 20 out. 2020.

DETERMINANTES SOCIAIS DE SAÚDE. **Programa Academia da Cidade do Recife: minimizando contrastes sociais**. Disponível em: <<http://dssbr.org/site/experiencias/programa-academia-da-cidade-do-recife-minimizando-contrastos-sociais/>>. Acesso em: 15 set. 2020.

HUNSICKER, Paul A. **American Alliance For Health Physical Education Recreation (AAHPERD)**: Youth fitness test manual. Publications-Sales. Washington DC 1976.

ACSM, American College of Sports Medicine. Progression models in resistance training





## UNICEPLAC

for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **Med Sci Sports Exerc.** Março, 2009.

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Distrito Federal, abril, 2019.

MOREIRA, Rodrigo Baptista et al. Teste de sentar e alcançar sem banco como alternativa para a medida de flexibilidade de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 190-196, dez, 2009.

CAMPOS, Maurício, CORAUCCI, Bruno. **Treinamento funcional resistido para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CARNEIRO, Rachel Shimba et al. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 20, n. 2, p. 229-237, dez, 2007.

CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida em la atención al mayor. **Revista Multidisciplinar de Gerontologia**. Barcelona, v. 13, n. 3, p. 188-192, ago, 2003.

CHARANSONNEY, Olivier. Physical activity and aging: a life-long story. **Discovery medicine**. V. 12, p.64, set, 2011.

DE MOURA, João Augusto Reis; DA LUZ PEDROSO, Ney Marcos; ZINN, João Luiz. **Avaliação da resistência muscular da região abdominal em clientes de academias de ginástica**. 2002.

DIAS, Kalysson Araujo. **Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para Idosos**. **Cooperativa do Fitness**. 2011.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 792-801, 2015.

FLECK, Marcelo et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, v. 34, p. 178-183, 2000.

BRANCATTE, Bianca et al. **Benefícios Do Treinamento Funcional Na Musculatura**



## UNICEPLAC

Abdominal. **Unisaesiano Lins**–São Paulo, 2012.

G1 SANTOS. **Projeto ‘Viver Bem’ promove treinamento funcional gratuito em Guarujá, SP.** Disponível em: <<https://g1.globo.com/sp/santos-regiao/mais-saude/noticia/2018/12/15/projeto-viver-bem-promove-treinamento-funcional-gratuito-em-guaruja-sp.ghtml>>. Acesso em: 17 set. 2020.

GAULT, Mandy L.; WILLEMS, Mark ET. Aging, functional capacity and eccentric exercise training. **Aging and disease**, v. 4, n. 6, p. 351, 2013.

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

GONÇALVES, Raquel; GURJÃO, André Luiz Demantova; GOBBI, Sebastião. Efeitos de oito semanas do treinamento de força na flexibilidade de idosos. **Rev bras cineantropom desempenho hum**, v. 9, n. 2, p. 145-53, 2007.

Heredia JR, Isidro F, Peña G, Mata F, Da Silva-Grigoletto ME. Criterios básicos para el diseño de programas de acondicionamiento neuromuscular saludable em centros de fitness. **Lect Educ Fís Deportes**. Buenos Aires, 2012.

Heredia JR, Peña G, Moral S. Entrenamiento funcional. In: Corrales BS, Fernandez JG. Nuevas orientaciones para una actividad física saludable en centros de fitness. **Wanceulen Editorial Deportiva**. Sevilla (Espanha), 2011.

HILARINO, M. J. **Treinamento funcional otimiza a performance**. Disponível em: <<http://www.treinototal.com.br/revista/2009/09/21/treinamento-funcionalperformance-corrida-natacao/>> Acesso em: 04 dez. 2020.

KAYSER, B. et al. Caracterização de idosos participantes de programas de atividade física regular. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, Salvador, v. 11, n. 3, p. 317-321, set./dez. 2012.

KOKUBUN. E. et al. Programa de atividade física em Unidades Básicas de Saúde: relato de experiência no município de Rio Claro-SP. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 12, n. 1, 2007.

MATHWES, D. K. Medidas e Avaliação em Educação Física. **Rio de Janeiro: Guanabara Koogan**; p. 328, 113, 126. 1986.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T; **O que é Treinamento Funcional**. Disponível em <http://www.arturmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamentofuncional/>; Acesso em: 04 dez. 2020.

MOREIRA C. Reumatologia Essencial. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. **Cad. da Esc. de Saúde, Curitiba**, V.2 N.14: p.101-114. 2009.

NEVES, Lucas Melo et al. Efeito de um programa de treinamento funcional de curta



## UNICEPLAC

duração sobre a composição corporal de mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 9, p. 404-409, 2014.

NORMMAN, T. **Treinamento funcional: o novo divisor de águas**. Disponível em: <<http://www.treinototal.com.br/revista/2009/07/17/treinamento-funcionalacademia-musculacao-treino/>> Acesso em: 04 dez. 2020.

PEREIRA, CA. **Treinamento de força funcional: desafiando o controle postural**. Jundiaí (SP): Fontoura, 2009.

PEREIRA, P.C. et al. Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas. **Motriz, Vila Real**, v. 8, n. 1, p. 42-52, 2012.

PÍCOLI, TS; FIGUEIREDO, LL; PATRIZZI, LJ. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioterapia e Movimento**; 24(30): 455- 62. 2011.

PLATONOV, N. V.; **Tratado Geral de Treinamento Desportivo**. São Paulo, SP: Phorte, 2008.

PREFEITURA DE TUIUTI SP. **Tuiuti em Movimento**. Disponível em: <<https://tuiuti.sp.gov.br/tuiuti-em-movimento/>> Acesso em: 17 set. 2020.

RAMOS, Eduardo de Almeida; SANDOVAL, Renato Alves. Análise da força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos praticantes de treinamento funcional. **Revista Científica Da Escola Estadual De Saúde Pública De Goiás" Cândido Santiago"**, v. 4, n. 1, p. 046-053, 2018.

RESENDE-NETO, Antônio Gomes et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016.

RIBEIRO, A. P. F. **A Eficiência da Especificidade do Treinamento Funcional Resistido**. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física Centro de Pós Graduação e Pesquisa do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas. São Paulo, 2006.

SANTOS GL, Laureano MLM. O perfil dos praticantes de treinamento funcional na modalidade circuito na areia em Parintins-AM. **Revista ENAF Science**, 2016.

SEEDF. **Ginástica nas Quadras**. Disponível em: <http://www.educacao.df.gov.br/ginastica-nas-quadras/#:~:text=O%20programa%20Gin%C3%A1stica%20nas%20Quadras,esportivas%20e%20atividades%20sociais%20gratuitas.>> Acesso em: 17 set.2020.

SILVA, A. et al. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos a pratica de



## UNICEPLAC

exercícios físicos resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2008.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala et al. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2015.

TEIXEIRA, Patrícia. **Circuito funcional adaptado leva atividade física gratuita para cadeirantes no entorno do Engenhão todo sábado**. Disponível em: <https://g1.globo.com/rj/rio-de-janeiro/noticia/2019/05/08/circuito-funcional-adaptado-leva-atividade-fisica-gratuita-para-cadeirantes-no-entorno-do-engenhao-todo-sabado.ghtml>.> Acesso em: 17 set. 2020.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para quê e para quem ?. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.** , Florianópolis, v. 16, n. 6, pág. 714-719, setembro de 2014. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372014000600714&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372014000600714&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 04 dez. 2020.

WESTCOTT, WL. Resistance training is medicine: effects of strength training on health. **Curr Sports Med Rep**. 11(4): 209-16. 2012.



# UNICEPLAC

## Anexo 1 - PARQ

### DADOS PESSOAIS

Nome:  
Data de Nascimento:  
Rg: Órgão Expedidor: Data: CPF:  
Endereço:  
Profissão:  
Telefone Pessoal:  
Telefone de Emergência: Nome: Parentesco:

### PAR-Q

- 1) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?  
( ) sim ( ) não
- 2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física?  
( ) sim ( ) não
- 3) No último mês, você sentiu dores no peito quando pratica atividade física?  
( ) sim ( ) não
- 4) Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência?  
( ) sim ( ) não
- 5) Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?  
( ) sim ( ) não
- 6) Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?  
( ) sim ( ) não
- 7) Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?  
( ) sim ( ) não
- 8) Faz uso de medicação diariamente?  
( ) sim ( ) não Qual? \_\_\_\_\_



## UNICEPLAC

### Anexo 2 - WHOQOL-bref

---

#### **Quadro 2**

Domínios e facetas do WHOQOL-bref.

---

#### **Domínio I – domínio físico**

---

1. dor e desconforto
  2. energia e fadiga
  3. sono e repouso
  10. atividades da vida cotidiana
  11. dependência de medicação ou de tratamentos
  12. capacidade de trabalho
- 

#### **Domínio II – domínio psicológico**

---

4. sentimentos positivos
  5. pensar, aprender, memória e concentração
  6. auto-estima
  7. imagem corporal e aparência
  8. sentimentos negativos
  24. espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais
- 

#### **Domínio III - relações sociais**

---

13. relações pessoais
  14. suporte (apoio) social
  15. atividade sexual
- 

#### **Domínio IV - meio ambiente**

---

16. segurança física e proteção
  17. ambiente no lar
  18. recursos financeiros
  19. cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
  20. oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
  21. participação em, e oportunidades de recreação/lazer
  22. ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)
  23. transporte
-