

## ANÁLISE DOS PROFISSIONAIS QUE PRESCREVEM TREINAMENTO FUNCIONAL QUE ATUAM NAS PRAIAS

João Maria Gomes Bezerra<sup>1</sup>  
Antônio Michel Aborrage Júnior<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente estudo objetiva analisar os profissionais que prescrevem treinamento funcional que atuam praias de Natal/RN. Para tanto desenvolvemos uma pesquisa qualitativa, com aplicação de questionários com pessoas que ensinam treinamento funcional em praias de Natal/RN no período de Outubro e Novembro/2014, com 10 professores, visando identificar a capacitação profissional e as técnicas e materiais utilizados durante as aulas desenvolvidas. Como resultados, a pesquisa aponta que a prática da atividade de treinamento funcional nas praias não tem um bom acompanhamento profissional, pois um grande percentual (42%) de professores que desenvolvem atividades não estão capacitados para exercê-las e trabalhá-las junto à população praticante. Outra observação importante é que a prática vem sendo disseminada há bastante tempo, carecendo assim de uma consciência dos praticantes sobre a necessidade da capacitação profissional e uma fiscalização mais periódica e eficiente junto aos professores não qualificados. Esperamos com a pesquisa contribuir para a diminuição de atividades com práticas de treinamento funcional nas praias sem a devida qualificação, servindo também como alerta para os órgãos competentes buscarem uma fiscalização mais efetiva nas praias, coibindo prescrição de exercícios físicos por pessoas desabilitadas e prezando pela atuação com qualidade e preparo dos profissionais da área de Educação Física.

**Palavras-Chave:** Treinamento Funcional. Qualificação. Educação Física.

### ANALYSIS OF PROFESSIONALS WHO PRESCRIBE FUNCTIONAL TRAINING IN THE BEACHES

### ABSTRACT

This study aims to analyze the professionals who prescribe functional training working Natal / RN beaches. Therefore we developed a qualitative research, with questionnaires with people who teach functional training on the beaches of Natal / RN in the period of October and November / 2014 with 10 teachers, to identify the professional training and the techniques and materials used in class developed. As a result, the research shows that the practice of functional training activity on the

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Especialização em Práticas Corporais em Academias e Treinamento Individualizado do Centro Universitário do Rio Grande do Norte Email - jmg99@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Professor Orientador do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

beaches do not have a good career support, because a large percentage (42%) of teachers who develop activities is not able to exercise them and work them with the population practitioner. Another important observation is that the practice has been widespread enough time, thus lacking an awareness of practitioners on the need for professional training and a more regular and effective monitoring along the unqualified teachers. We hope to research contribute to the moderation in practical training practices on the beaches without proper qualification, also serving as a warning for the institutions seek more effective supervision on the beaches, curbing prescription of physical exercises for disabled people and valuing performance quality and preparation of professionals of Physical Education.

**Keywords:** Functional Training. Qualification. Physical Education.

## 1 INTRODUÇÃO

O treinamento funcional vem ganhando muitos adeptos, em que a população busca cada vez mais ganhos para a saúde e qualidade de vida, através da prática de exercícios físicos.

Na Educação Física, o treinamento funcional se destaca como uma modalidade de condicionamento físico através de práticas inovadoras, que priorizam a capacidade funcional do indivíduo, tanto no desempenho das atividades diárias, quanto no desempenho das atividades esportivas (ANDRADES; SALDANHA, 2012).

Reconhecendo que as pessoas têm, na atualidade, se identificado com a modalidade, entendemos que tanto os praticantes de esportes, como os profissionais que ensinam, precisam ter capacitação técnica para que realmente o exercício físico possa ser desenvolvido corretamente, se traduzindo em benefícios para o corpo humano como um todo (SHIMIZU, 2010).

Neste sentido, o método de treinamento funcional teve sua origem em 1949, através dos profissionais de fisioterapia e reabilitação, pois foram os primeiros a utilizarem exercícios que se assemelhavam ao cotidiano tanto de casa como do trabalho dos pacientes, dando um retorno mais breve às funções laborais para uma vivência normal, após lesão ou cirurgia (BLANCO et. al., 2011).

Com aplicação no esporte, o treinamento funcional no mundo remonta o período de 1980 e no Brasil foi introduzido em um período mais recente, 1990, tendo como expoente, o trabalho em academia única, na cidade de São Paulo, do professor Luciano D'Elia, tendo foco inicial em esportes de lutas e posteriormente expandiu-se para outras categorias (SHIMIZU, 2010).

Atualmente, o Brasil adota três métodos que constituem o treinamento funcional: um voltado para o campo esportivo, outro que vem do pilates, focado no *Power house (Core<sup>3</sup>)* e o terceiro voltado para a visão dos exercícios integrados para melhoria das capacidades funcionais (SHIMIZU, 2010).

Em um conceito bem atual de D'Elia (2013, p.8) descreve que treinamento funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, arremessar, correr ou saltar, para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a *performance* e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.

Como verificamos o treinamento funcional tem finalidade e procedimentos que devem ser aplicados de maneira adequada, de acordo com as necessidades, funcionalidades e objetivos de cada aluno. Por isso, a importância da capacitação profissional para atuar com qualidade e de maneira eficaz no ensinamento das práticas de Educação Física (D'ÉLIA, 2013).

O ambiente das praias é o espaço em que o treinamento funcional é mais visto e praticado. Contudo, também não é difícil encontrar prática de exercícios funcionais sendo desenvolvidas por diferentes pessoas nesse ambiente, de forma desqualificada, sem uso de técnicas e procedimentos corretos.

É diante do ambiente diverso dessa prática que no estudo objetivamos analisar os profissionais que prescrevem treinamento funcional que atuam praias de Natal/RN.

A abordagem se substancia na compreensão de que o estudo é relevante, para refletir sobre a importância do exercício funcional, através da qualificação profissional, para que efetivamente haja benefícios para a saúde dos praticantes.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é de natureza descritiva, com aplicação de questionários com pessoas que prescrevem treinamento funcional em praias de Natal/RN, visando identificar a capacitação profissional e as técnicas e materiais utilizados durante as aulas desenvolvidas.

---

<sup>3</sup> Core, palavra inglesa, que significa centro ou núcleo. Conforme D'Elia (2013), no corpo humano o Core é o centro de produção de força e geração de estabilidade e manutenção de alinhamento. É, portanto, o lugar de onde parte todos os movimentos do indivíduo, em que tem grande importância dentro de um programa de Treinamento Funcional.

A partir da identificação do ensino de treinamento funcional nas praias durante os meses de Outubro e Novembro/2014, observamos e acompanhamos a prática da atividade desenvolvida por 10 (dez) instrutores/professores nas praias de Natal/RN.

Como critérios de inclusão foram considerados somente o universo das praias Do meio, Via costeira e Genipabu, com exercício de práticas exclusivas de treinamento funcional e considerando a disponibilidade dos professores para participar da pesquisa.

Dentro desse processo, os professores que não se enquadram nos critérios apontados e que não concordaram em participar da avaliação, se constituíram em critérios de exclusão.

## 2.1 PROCEDIMENTOS

Baseado em questionário, elaborado previamente pelo pesquisador, semiestruturado, com perguntas objetivas e fechadas, com as seguintes interrogações:

1. Qual a sua formação profissional?
2. Há quanto tempo você ministra a prática de treinamento funcional?
3. Se solicitam exames dos praticantes?
4. Se fez curso de primeiros socorros e onde realizaram?

## 2.2 TRATAMENTO DOS DADOS

Com a coleta de dados, a apuração foi realizada em planilha Excel, com base em procedimentos estatísticos.

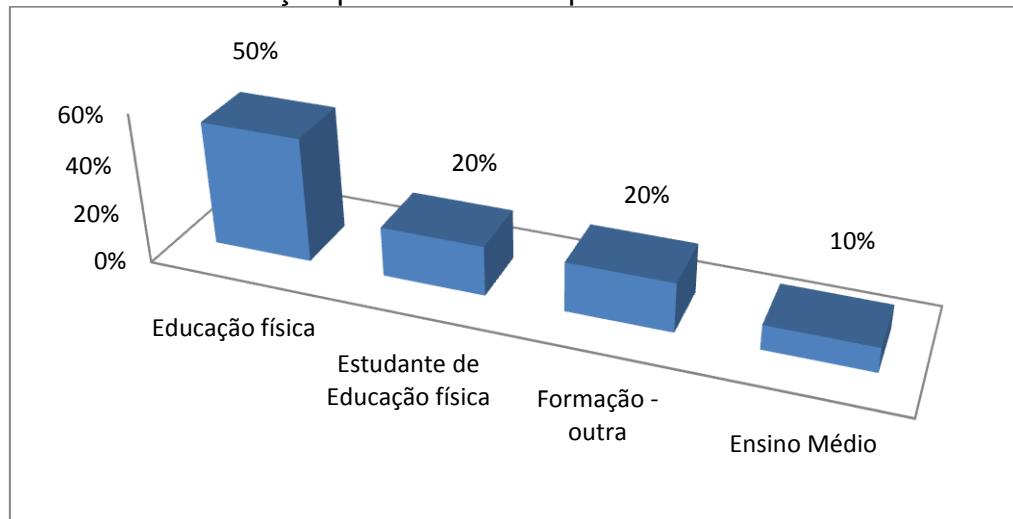
A partir da elaboração da planilha de dados, os resultados são apresentados graficamente, expressando frequências, com reflexão e discussão dos resultados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com os dados apurados, os resultados podem ser apresentados graficamente e discutidos com base em estudos de autores que se debruçaram sobre o tema, com interpretação crítica do pesquisador.

O gráfico 1 representa os resultados obtidos em percentuais sobre a formação profissional dos professores entrevistados que desenvolveram a prática de treinamento profissional nas praias pesquisadas.

**Gráfico 1 – Formação profissional dos professores / instrutores**

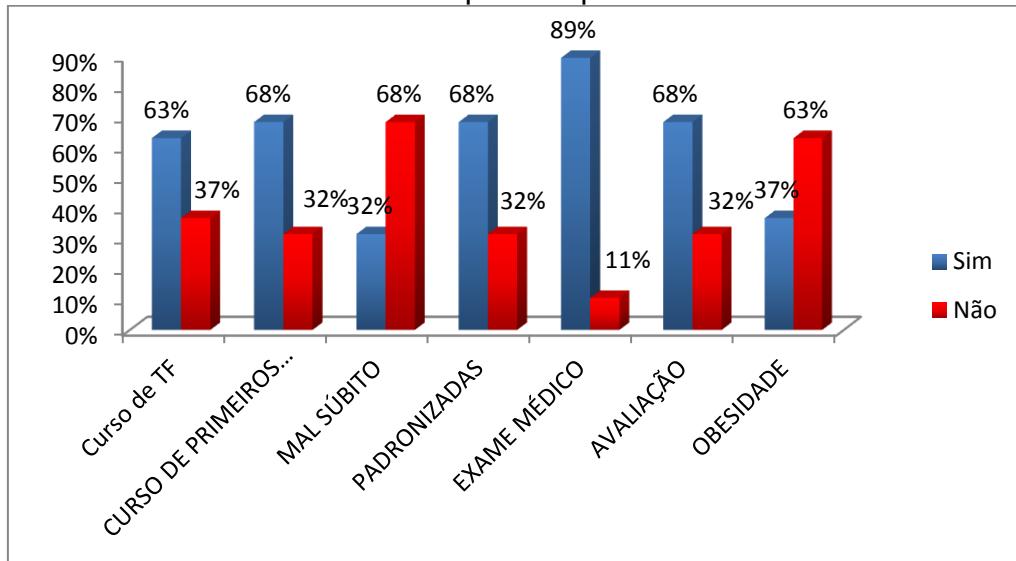


**Fonte:** Dados da pesquisa (Outubro/Novembro-2014)

Nos dados do gráfico podemos perceber que a maioria dos entrevistados tem formação acadêmica em graduação na área de Educação Física, contemplando 50% dos entrevistados. Contudo observamos também que uma grande quantidade, metade dos entrevistados (50%) representam profissionais que atuam na prática de treinamento funcional sem qualificação adequada, pois 20% são ainda estudantes de Educação Física, 20% tem outras formações e 10% não tem nenhuma graduação.

O gráfico 2 identifica os resultados obtidos em percentuais sobre os cursos solicitados pelos professores entrevistados aos praticantes.

**Gráfico 2 – Exames solicitados para os praticantes**



**Fonte:** Dados da pesquisa (Outubro/Novembro-2014)

Sobre os percentuais do gráfico 2, podemos inferir que nos cursos de TF (Treinamento Funcional), 63% dos professores entrevistados buscaram saber sobre a realização de curso na modalidade, mas somente 37% dos praticantes realizaram o devido curso.

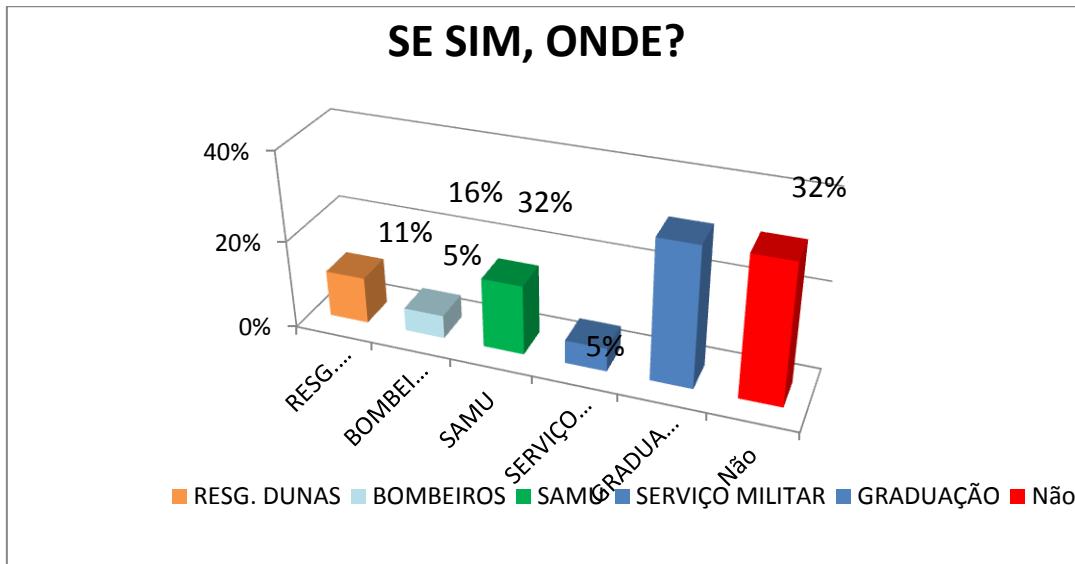
Em relação aos cursos de primeiros socorros, houve 68% de solicitação, porém somente 32% realizaram efetivamente curso de primeiros socorros. No que concerne ao curso de mal súbito, houve solicitação de apenas 32% dos casos, mas contrariamente a pouca quantidade de professores que solicitaram a realização do curso, 68% dos praticantes mostraram ter realizado o curso.

Na questão do curso sobre padronização, 68% dos professores questionaram sobre o curso de padronizadas, mas somente 32% dos praticantes tinham realizado o curso. Sobre o exame médico, os professores entrevistados, em sua maioria, solicitam exames médicos, com apontamento 89% dos professores solicitando exames médicos, mas somente 11% dos praticantes realizaram os exames.

No que tange à avaliação física, 68% dos professores questionaram os praticante, contudo, somente 32% deles efetivamente realizaram as devidas avaliações físicas. Em relação às situações de obesidade, 63% dos professores perguntaram se os praticantes tinham conhecimentos sobre a questão, mas apenas 37% dos praticantes tinham conhecimentos devidos sobre obesidade.

O gráfico 3 aborda em percentuais os resultados obtidos sobre os cursos de primeiros socorros, se fizeram e onde realizaram

**Gráfico 3 – Cursos realizados de primeiros socorros**



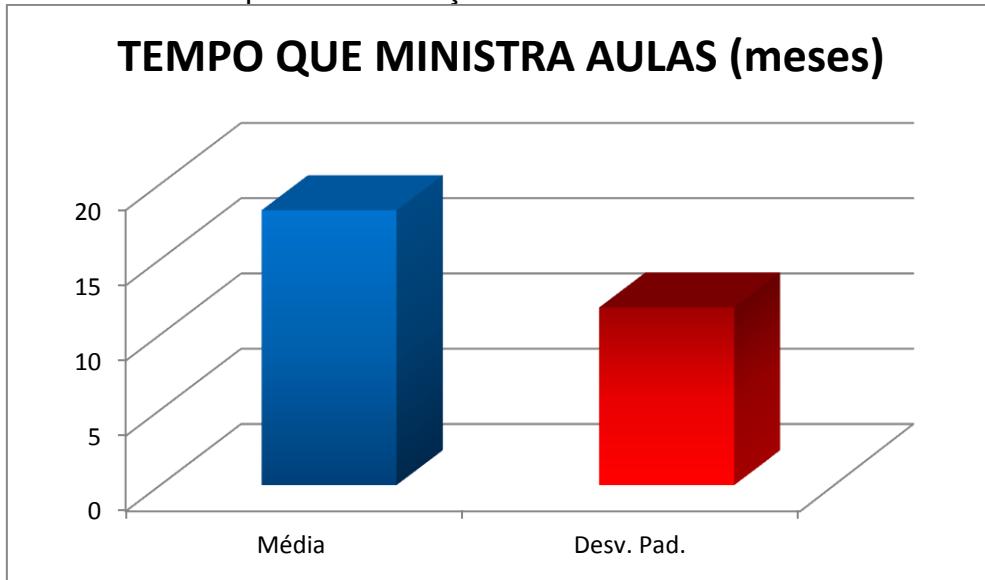
**Fonte:** Dados da pesquisa (Outubro/Novembro-2014)

No gráfico é possível identificar que 32% dos entrevistados fizeram curso de primeiros socorros somente na graduação, com 32% também dos entrevistados que não fizeram nenhum curso de primeiro socorros.

O percentual de 16% dos instrutores fizeram curso pelo Serviço Municipal de Urgência (SAMU), 5% no serviço militar e 5% no corpo de bombeiros.

O gráfico 4 apresenta o resultados em meses do tempo que os professores/instrutores desenvolvem a prática de Treinamento Funcional.

**Gráfico 4 – Tempo de ministração de aulas - meses**



**Fonte:** Dados da pesquisa (Outubro/Novembro-2014)

Nos percentuais gráficos identificamos que os entrevistados estão na prática de treinamento funcional há mais de 15 meses, o que significa que há um desenvolvimento da técnica nas praias há mais de 1 ano.

Em uma visão geral sobre os dados obtidos na pesquisa há uma nítida percepção de que a prática da atividade de treinamento funcional nas praias não tem um bom acompanhamento profissional, pois um grande percentual de professores que prescrevem atividades físicas, não está capacitado para exercê-la e trabalhá-la junto à população praticante.

Para Monteiro (2006), é o profissional de Educação Física que tem a capacidade de exercer atividades por meio de intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Outra observação importante é que a prática vem sendo disseminada há bastante tempo, carecendo assim de uma consciência dos praticantes sobre a necessidade da capacitação profissional e uma fiscalização mais periódica e eficiente junto aos professores não qualificados.

Senso assim, a qualificação profissional é condição essencial para que a prática de treinamento funcional ocorra de forma correta e eficaz, visando o restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico-corporal, prevenindo agravos e atuando na proteção e promoção da saúde.

#### **4 CONCLUSÕES E SUGESTÕES**

Com base nos resultados do estudo podemos sinalizar que há um percentual considerável de instrutores de prática de treinamento funcional desenvolvendo atividades sem a devida qualificação profissional.

Essa realidade foi identificada em três ambientes praianos, o que pode configurar números ainda maiores das atividades sendo desenvolvidas em outras praias não pesquisadas.

Entendemos que a pesquisa embora não abrangente se configura como um norte perceptivo, de como os exercícios físicos nas praias estão sendo praticados, solicitando atenção por parte do Conselho Regional de Educação Física e também dos adeptos a essa prática.

Com a pesquisa desenvolvida esperamos que os dados levantados possam contribuir para a diminuição de atividades com práticas de treinamento funcional nas praias sem a devida qualificação. Ao mesmo tempo o estudo também promove reflexão da sociedade sobre os benefícios da atividade física ensinada por profissionais capacitados, e que a partir dessa consciência possam buscar trabalhar o movimento do corpo e praticar exercícios físicos com profissionais preparados, com conhecimentos técnicos e científicos em Educação Física.

Além disso, o estudo também servirá como alerta para os órgãos competentes buscarem uma fiscalização mais efetiva nas praias, coibindo práticas de exercícios físicos indevidos e prezando pela atuação com qualidade e preparo dos profissionais da área de Educação Física.

## REFERÊNCIAS

ANDRADES, Michele Taís, SALDANHA, Ricardo Pedroso. Treinamento funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas. **Revista Vento e Movimento**. FACOS/CNEC Osório. Nº 1, Vol. 1, ABR/2012. Disponível em: <[http://www.facos.edu.br/old/revistas/ventoemovimento/treinamento\\_funcional\\_o\\_efeito\\_da\\_estabilizacao\\_do\\_core\\_sobre\\_o\\_equilibrio\\_e\\_propriocepcao\\_de\\_mulheres\\_adultas\\_saudaveis\\_e\\_fisicamente\\_ativas.pdf](http://www.facos.edu.br/old/revistas/ventoemovimento/treinamento_funcional_o_efeito_da_estabilizacao_do_core_sobre_o_equilibrio_e_propriocepcao_de_mulheres_adultas_saudaveis_e_fisicamente_ativas.pdf)>. Acesso em 20 ago. 2014.

BLANCO, Bianca Bitar et. al. Treinamento funcional na musculatura abdominal de atletas de body board. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.10, n.2, 2011 - ISSN: 1981-4313. Disponível em: <<https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-10/Vol10n2-2011/Vol10n2-2011-pag-147a152/Vol10n2-2011-pag-147a152.pdf>>. Acesso em 20 ago. 2014.

D'ELIA, Luciano. **Guia completo de treinamento funcional**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2013. 568 p.

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza**. Dissertação de mestrado em Educação em Saúde – UNIFOR. Fortaleza, 2006.

SHIMIZU, Alexandre. **Treinamento Funcional**. Cooperativa de Fitness.2010. Disponível em:<<http://www.cdf.com.br/treinamentofuncional1.htm#1>>. Acesso em: 20 ago. 2014.