

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

WALLACE RANGEL DE PAULO

**TREINAMENTO FUNCIONAL:
MOTIVOS QUE LEVAM A PRÁTICA**

Rio de Janeiro

2022.2

WALLACE RANGEL DE PAULO

**TREINAMENTO FUNCIONAL:
MOTIVOS QUE LEVAM A PRÁTICA**

Projeto de pesquisa apresentado para a Disciplina de
TCC 2, sob a orientação do prof. CATIA
MALACHIAS.

Rio de Janeiro

2022.2

SUMÁRIO

	Página
1 – INTRODUÇÃO	5,6
2 - MÉTODOS	6
3 – HISTÒRIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL	6
4 - ASPECTOS MOTIVACIONAIS RELEVANTES A PRÁTICA	6,7
4.1 - ASPECTOS PROFISSIONAIS	8, 9, 10
4.2 - ASPECTOS EMOCIONAIS	10, 11
4.3 - ASPECTOS DE SAÚDE E ESTÉTICOS	11
4.4 - ASPECTOS DE INFLUENCIA DAS MIDIAS SOCIAIS	12
4.5 - ASPECTOS DO LOCAL DE PRÁTICA	13, 14
4.6 - ASPECTOS SOCIAIS	14
5 - MATERIAL E MÉTODOS	14
6 - RESULTADOS E DISCUSSÃO	14, 15
5 - CONCLUSÃO	15
8. - CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
9 - REFERÊNCIAS	17

Resumo

O presente estudo tem como objetivo principal promover um debate social sobre as motivações que fazem com que as pessoas busquem uma atividade, em questão, o treinamento funcional. Entre motivações interiores, do meio, profissionais e também de questões sociais relevantes a prática dessa modalidade, que cada vez mais vem buscando espaço no mundo fitness e com isso vem sendo motivo de estudos, debates, cursos e capacitações, fazendo com que cada vez mais profissionais da área de Educação Física estejam buscando se aperfeiçoarem na prática para oferecer uma melhor e mais completa aula ao seu aluno, seja no bacharelado ou na licenciatura, tendo em vista que, com o grande número de profissionais na área, é preciso se destacar. Também vale frisar que o trabalho percorre e se aprofunda por algumas motivações relevantes mas não se limita a isso, o papel do profissional de Educação Física nessa questão é visto trazendo uma discussão a cerca de até que ponto tem influência do mesmo na escolha do indivíduo por uma atividade.

Palavras-chave: Treinamento, funcional, motivações.

Abstract

The main objective of the present study is to promote a social debate about the motivations that make people seek an activity, in question, functional training. Among inner motivations, of the environment, professionals and also of social issues relevant to the practice of this modality, which is increasingly seeking space in the fitness world and with that has been a reason for studies, debates, courses and training, making more and more professionals in the field of Physical Education are seeking to improve in practice to offer a better and more complete class to their student, whether in the bachelor's or teaching degree, considering that, with the large number of professionals in the area, it is necessary to stand out. It is also worth emphasizing that the work goes through and goes deeper for some relevant motivations but is not limited to that, the role of the Physical Education professional in this issue is seen bringing a discussion about to what extent it has influence on the individual's choice for an activity.

Key words: training, functional, motivations

1. INTRODUÇÃO

Apresento esse trabalho que busca respostas sobre a prática do treinamento funcional e os motivos que levam ou podem levar os alunos, a escolherem essa modalidade para fazer parte de suas rotinas de atividades física.

Com essa pesquisa serão apresentados diversos fatores como: estéticos, midiáticos, saúde, fuga do sedentarismo, maior rendimento cognitivo e etc. Buscando nortear os leitores de forma que possam ser mais criteriosos no momento de escolha de um programa de treinos pertinentes com a sua real necessidade e o porquê de apresentar o treinamento funcional para os seus alunos.

Será visto também as origens do treinamento funcional, um pouco sobre sua história e como a modalidade tem crescido bastante nos últimos anos sendo uma das mais procuradas nas academias e tendo sua prática sendo feita em diversos locais alternativos fora das instituições convencionais. Com esse crescimento acelerado passou a ser objeto de estudo no Brasil e no mundo. Sendo assim torna de suma importância esse estudo para demonstrar o quão benéfico é o treinamento funcional.

Além de discutir sobre o papel do profissional de Educação Física como colaborador da propagação da modalidade e também como um influenciador para que os alunos tenham motivos a mais para se empenharem durante os treinos e para permanecerem fieis e frequentes nos programas de atividades.

O estudo também destaca em como o meio em que se está inserido e que tipo de pessoas estamos em convivência influencia para a adesão a alguma atividade ou a fazer com que os indivíduos fiquem presos a rotina que lhes foi proposta.

Também é importante destacar que o trabalho percorre sobre os motivos estéticos, de saúde e em como a atividade pode contribuir para o tratamento de doenças como a depressão, entre outros quadros de problemas ocasionados pelo sedentarismo.

O trabalho se justifica tendo em vista que cada vez mais o treinamento funcional é visto sendo praticado nas academias e até mesmo em praças, praias, campos ao ar livre e isso faz com que a modalidade esteja tendo bastante visibilidade. Mesmo em centros urbanos, a todo tempo, é visto pessoas praticando os movimentos presentes nas aulas de Treinamento Funcional, com isso a modalidade acaba sendo uma boa alternativa para alunos de todas as idades que buscam diferentes objetivos, com contato direto com a natureza, ou simplesmente dentro de um ambiente fechado. Será abordado também esses motivos e ainda há uma ressalva importante sobre os benefícios desse tipo de atividade, além do papel do profissional de Educação Física na aplicação dessa ginástica.

2. MÉTODOS

Para a realização desse estudo, a metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica em sites de busca com base científica tais como pubmed, scielo e google acadêmico, material de apoio como livros e experiências prévia em cursos e clinicas sobre o assunto também colaboraram para um desenvolvimento mais eficaz do tema abordado. Toda essa bagagem anterior serviu de auxilio para que o trabalho fosse realizado com mais conceito e dessa forma conseguindo ser expressado de forma mais eficaz com uma visão mais global do tema. O treinamento funcional dentro das escolas ainda não é um tema que tenha tanta relevância e pesquisa científica no meio acadêmico, por mais que tenha acontecido um crescimento muito grande da procura por essa modalidade nos dias de hoje, o trabalho então se torna ainda mais justificável tendo em vista que também tem intuito de abrir discussões e promover debate sobre os aspectos motivacionais da procura pela atividade extra-classe para que os atuais jovens não desenvolvam problemas de saúde futuramente.

HISTÓRIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional existe há muito tempo, não propriamente dito como é visto hoje nas academias, existem indícios históricos que os gregos na Grécia antiga praticavam diversos exercícios com intuito de preparar guerreiros para as batalhas e também para esculpir seus corpos em um culto de vaidade. Segundo M. Mota e P. Braick (2006) a formação dos meninos gregos começava bem cedo, por volta dos 7 anos as crianças já eram submetidas a treinamentos físicos para que já crescessem com corpos robustos e prontos para as batalhas.

Entende-se dessa forma o caráter do Treinamento Funcional, uma atividade voltada para os objetivos em questão, no inicio, preparar os guerreiros para as batalhas, hoje em dia se vê diversas outras vertentes do funcional, como o funcional para atividades de luta, para atividades de surf, entre outras, o intuito é fazer com que a modalidade contribua para a melhora da pratica que aquele aluno desenvolve no seu dia a dia como podemos ver em Gracie (2008), um dos pioneiros no uso de muitos exercícios funcionais para a melhora do jiu jitsu de seus alunos e praticantes dessa arte marcial.

Mas não para por aí, cada vez mais objeto de estudo nos últimos tempos segundo Okuma (1994), entende se que a modalidade também pode contribuir de forma mais simples, para aqueles que não praticam nenhuma atividade especifica, então, os exercícios

feitos durante o treino servirão para a melhora das atividades normais do cotidiano, como andar, correr, agachar, saltar, entre outros tipos de movimentações normais nos nossos dias.

Essa vertente da atividade é mais comum, tendo em vista que popularmente a parcela de atletas dentro da sociedade é pequena, com isso, a modalidade ganhou muita força nos últimos anos já que essa prática permite e é indicada a qualquer pessoa, com qualquer rotina, não se limita apenas a atletas que querem aperfeiçoar suas performances nos esportes de rendimento, como disse (CAMPOS; NETO, 2004).

Contudo, por conta desses fatores e do aumento gradativo da procura pela modalidade não só nas academias, uma corrente que vem crescendo bastante segundo Saba (2001) nos dias de hoje é a de funcional ao ar livre, no qual a modalidade é praticada em praias, praças ou qualquer outro espaço que esteja disponível já que os exercícios são de fácil execução e muitas vezes não precisam de equipamentos, isso faz com que o Treinamento Funcional seja bastante indicado para aqueles tipos de crianças e adolescentes que não gostam de frequentar academias, ou não tenham renda e buscam uma atividade mais interativa, lúdica, com contato direto com a natureza, com outras crianças e longe do tumulto dos salões de academia que é um ambiente com alunos com uma faixa etária maior, o que pode fazer com que eles se sintam deslocados.

3 ASPECTOS MOTIVACIONAIS RELEVANTES A PRÁTICA

Segundo Isler (2002) o motivo é a mola propulsora responsável pelo início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano. Será visto a seguir, diversos fatores que podem ser levados em consideração no momento de escolha de uma atividade, já que com a grande quantidade de modalidades nos dias de hoje, é preciso ter algo a mais para chamar a atenção do praticante, ainda mais levando em consideração pessoas que não são adeptas das atividades, não querem ter essa vivência de praticar esportes na infância e adolescência ou não praticam nenhum tipo de atividade, conseqüentemente esse tipo de pessoa para ser convencida que deve começar a praticar alguma atividade, muitas vezes demanda tempo, insistência e é preciso que seja apresentado a ela questões relevantes para que haja convencimento, nesse caso, fatores de fora são importantes.

Também é possível destacar que existem fatores de dentro para fora, esses tem mais a ver com a pessoa em si do que os fatores de cunho externo, por exemplo.

Ainda existem as questões relevantes ao local da prática, por exemplo, muitas pessoas não se sentem confortáveis ou não gostam de estarem em seus colégios/academias

por diversos motivos, tais como: o fato de fazerem sempre as mesmas coisas como o quadrado mágico ou seguir a mesma série, fazendo com que levem a mesma rotina, somado ainda a sentimentos como timidez por estarem em um lugar rodeado de muitas outras pessoas, a diferença de classe social, ou até mesmo por se sentirem desprezadas por sua cor, tipo de corpo diferente dos padrões de beleza, corte de cabelo, entre outros. Assim como outras modalidades inclusivas, apareceu também como alternativa as aulas de Treinamento Funcional. Pois dentro do treinamento funcional pode-se trabalhar diversas características de esportes diferentes em apenas uma aula, fazendo com que o aluno possa ter contato com futebol, basquete e vôlei dentro de um sistema de circuito com música e ludicidade, por exemplo. Salientado por Saba (2001). Essas aulas acontecem em praças, praias e isso acabou se tornando bastante comum nos últimos anos e pode ser um fator determinante para a escolha da atividade.

3.1 ASPECTOS PROFISSIONAIS

O Treinamento Funcional ganhou fama, estudos, notoriedade mundial, o que fez com que em nossa sociedade a modalidade fosse cada vez mais objeto de estudo entre os praticantes, estudiosos e professores da modalidade. Regularmente são lançadas capacitações diversas, trazendo novos debates sobre o tema, mostrando o quão amplo pode ser. Em um meio de trabalho cada vez mais disputado como o da Educação Física, a procura por profissionais cada vez mais qualificados pode ser um mantra dos próximos tempos, levando em consideração que com a grande quantidade de educadores em atuação é preciso buscar aquele algo a mais, o profissional que se destaca em meio ao tumulto, isso explica o grande número de capacitações na área e explica também que o profissional é fator importante na procura e também no humor dos alunos, segundo Ceconello & Koller, (2003) essa interação de pessoa pra pessoa influi e cativa os alunos, tendo em vista que se o praticante encontra um profissional que o agrada muito, dificilmente ele vai procurar outro, as chances dele ser frequente nos treinos também é muito maior, o profissional influencia bastante nesse caso e por isso é importante estar bem capacitado e também ter aquele algo a mais que muitas vezes as pessoas procuram, aquele profissional que tem uma relação mais de amizade com seu aluno, o ajudando no dia a dia com problemas pessoais, sempre será um dos mais queridos e terá certo destaque.

Alguns fatores afastam as pessoas da prática de atividades físicas, segundo MENDES, CARLOS M. L (2013) o avanço tecnológico é um desses motivos, outro que

podemos citar é a escolha do profissional que dará as aulas, isso muito tem a ver também com o fator das experiências passadas que essas pessoas carregam, em outras palavras, se a pessoa teve uma experiência ruim com um professor, para confiar em todos os outros ela encontrará mais dificuldade, isso se dá muitas vezes pelo fato de terem tido um primeiro contato com um professor inexperiente, ter outras coisas para fazer, sofrido alguma ofensa durante as atividades, ter alguma deficiência ou apenas um professor que não sabia controlar uma turma, pois muitas das vezes as turmas têm mais alunos do que deveria, fazendo com que o trabalho do profissional deixe um pouco a desejar. Estudos de Gould et al. (1982) com crianças e jovens variando entre 10 e 18 anos, revelou-se que "ter outras coisas para fazer" e "mudanças de interesse" foram os motivos principais que a grande maioria das crianças deu para não dar continuidade. Nesse mesmo estudo os alunos disseram que "não foi suficientemente divertido", "queria praticar outro esporte", "não gostava da pressão", "tédio", "não gostava do técnico", "o treino era muito duro", etc. Esses e outros motivos fazem com que em alguns casos o aluno crie um bloqueio da prática esportiva em geral e em casos mais extremos até o abandono daquela atividade e de qualquer outro exercício, quando um trauma se instala se torna difícil recuperar a confiança dessa pessoa, principalmente de uma criança. Para evitar esse tipo de experiência ruim, é importante sempre que o profissional esteja bem preparado, qualificado e ciente do seu papel como profissional da saúde. Esse docente deve se atentar ao máximo e buscar evitar que seus alunos se distraiam da aula, ou tenham desconfortos físicos e mentais durante as atividades, daí vem a importância da ludicidade, para envolver os alunos, segundo (PARANÁ, 2008, p.55) Os aspectos lúdicos e criativos representam uma ação espontânea, de fruição, que interfere sobre e na construção da autonomia, a qual é uma das finalidades da escolarização. Fazendo isso, com certeza, esse aluno terá um ótimo primeiro contato com os exercícios e assim a aderência a algum esporte ou programa de treinamento será muito mais eficaz. Isso faz com que esse fator profissional seja um ótimo e importante aspecto motivacional para fazer com que os indivíduos tenham um maior interesse e uma frequência maior de treinos, fazendo com que assim tenham melhores resultados de acordo com seus objetivos atuais e futuros.

3.2 ASPECTOS EMOCIONAIS

Dentre muitos estudos e diretrizes entende-se que é necessário encontrar mais respostas, mais motivos para qual os praticantes se interessam pela modalidade. Segundo

Maggil (2001) entende se que motivos de dentro para fora levam a procurar por atividades que faça sentir bem e com isso se tornar mais fiel a essa atividade em questão.

Nuttin (1985 apud GONÇALVES, 2000) acrescenta nesse estudo que fatores motivacionais como saúde, estética ou condições específicas do meio em que se vive, podem vir a ser a base para uma melhor e mais fiel adesão a um programa de treinamento como o funcional.

Ainda se tratando desse tema, Okuma (1994) salienta que as pesquisas nesse ramo cresceram bastante nos últimos anos, pesquisadores tem se empenhado em desenvolver trabalhos onde buscam respostas sobre a aderência e o empenho pelo qual as pessoas permanecem em suas atividades físicas.

Nessa fundamentação inicial, foi visto que além dos fatores de aderência pelo profissional, pesquisadores desenvolveram com base científica diversos outros que serão considerados no trabalho, como por exemplo os fatores emocionais.

Hoje em dia em um mundo cada vez mais corrido, estressante, principalmente nas grandes metrópoles onde a maioria das pessoas precisaria que o dia tivesse mais de 24 horas, há um entendimento que a atividade física deve ser prazerosa, aquela 1 hora, 1 hora e meia que de exercício deve ser bem proveitosa por diversos motivos, dentre eles o emocional, as pessoas cada vez mais estão procurando nos treinamentos como o funcional uma fuga da rotina estressante que tem em seus trabalhos, em suas casas, o programa acaba tendo um papel completamente mais importante do que se pensa, tirando pessoas da depressão, já que é uma atividade coletiva, onde estão em contato com outras pessoas, se divertindo enquanto treina, fazendo daquele momento de treino o seu lazer, muitas pessoas saem renovadas das aulas e acabam por conta disso sendo mais fieis aos programas, o treinamento funcional é infinitamente indicada nesses casos e contribui grandemente para uma melhora nos fatores emocionais dos praticantes como é visto em (Azevedo, 2000).

3.3 ASPECTOS DE SAÚDE E ESTÉTICOS

Também é importante ressaltar que o treinamento funcional por ser uma atividade amplamente variada e de alta intensidade é um importante aliado contra o sedentarismo e as doenças crônicas, como disse (Fontana, 2010). Muitos adolescentes buscam alguma atividade exatamente por conta do desejo por um corpo mais belo, mesmo sendo ainda muito novos, isso se dá muito das vezes devido as redes sociais, que geram influência e

estipulam padrões de beleza que ficam expostos a um clique/toque de distância, local esse que as pessoas menores de idade passam maior parte do tempo.

Ainda segundo (Nunomura, Teixeira; Caruso, 2004 apud Fontana, 2010) nos dias atuais cada vez mais os valores estéticos que são estereotipados pelas mídias sociais, estão ganhando importância na sociedade, fazendo com que o Treinamento Funcional seja bastante procurado para entrar na rotina de atividades dos indivíduos, o resultado muitas vezes, dependendo da intensidade e da frequência dos treinos é bem rápido e satisfatório, isso faz com que consequentemente a aderência seja continuada por conta disso. Vendo resultados dificilmente alguém tomaria a atitude de largar o programa, a não ser que já tenha atingido os objetivos desejados, o que é bastante difícil, porque a rotina acaba sendo prazerosa e a busca pelos seus objetivos vai ganhando uma nova característica conforme o tempo de treino vai passando, quanto mais você tem, mais você quer, esse fator de dentro para fora é muito importante em um programa de treinos e é um motivo muito sólido para que se entenda os fatores que levam as pessoas a permanecerem por mais tempo na atividade. Sendo assim, a implementação da modalidade de treinamento funcional no planejamento do professor da licenciatura pode ser muito benéfica, pois a aderência ao programa pode ser dada já no início da vida do ser humano, fazendo com que ele tenha um melhor rendimento físico, cognitivo, interpessoal, etc. Na escola não se ensina apenas conceito e fato, mas também habilidades, técnicas, atitudes, normas e valores. (SOUSA, MALACHIAS, 2019, p.8)

3.4 ASPECTOS DE INFLUENCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS

No mundo contemporâneo é visto que a população está se dando conta de como a atividade física pode mudar vidas, Saba (2001) salientou isso em seu estudo. Na internet, televisão e em outros meios de comunicação existem diariamente diversas campanhas conscientizando as pessoas da importância de se exercitarem. Essa influência midiática, nesse caso, se torna positiva e é um forte aliado dos professores para fazer com que as crianças resolvam procurar as atividades que melhor se encaixam no seu dia a dia e em suas rotinas.

Para Mendes (2013) o crescimento desses canais de comunicação influenciados pela mídia fez com que surgisse maior interesse na busca por atividades, isso tem a ver também

com o crescimento dos chamados blogueiros fitness, profissionais com canais de instrução que são muito vistos também é outro aliado, muitos deles são tratados como ídolos e servem como inspiração para muitas crianças a seguirem seus passos, seus exemplos e buscarem os mesmos resultados que eles, esse é um fator motivacional que em outros tempos não era muito falado, mas que hoje em dia cresceu bastante e por isso, se tornou importante no decorrer do trabalho. É importante ressaltar que essa modernidade e influencia é uma via de mão dupla, de certo modo é importante porque faz com que as crianças se motivem e se exercitem, mas também é perigosa quando não se tem uma supervisão adequada de um profissional de Educação Física ou órgão fiscalizador.

3.5 ASPECTOS DO LOCAL DE PRÁTICA

Ainda falando sobre os motivos que nos levam a escolher uma atividade, é visto que o Treinamento Funcional é uma modalidade de fácil acesso, fácil execução e que pode ser praticada em praticamente todos os lugares, isso faz com que seja uma modalidade bastante vista nas ruas, praças e principalmente em praias, esse aspecto é bastante importante na escolha por uma atividade, esse fator da natureza foi exemplificado por Saba (2001).

Muitas pessoas não são adeptas da academia formal, Hansen e Vaz (2006) em seu trabalho salienta esses motivos que vão desde os estereótipos vendidos nos tais, outro motivo que pode ser destacado é que essas pessoas não gostam da mesmice que o salão de musculação oferece, sendo assim, buscam atividades que possam fazer tendo contato direto com a natureza, esse fator muitas vezes é motivacional para a adesão ao programa. Na modalidade, há prazer além da prática, o contato social e com o meio ambiente também é um dos fatores que fazem com que as pessoas se interessem e busquem se matricularem para tornar dessa ginástica um fator de fuga da rotina, esse fator visual é bastante motivacional para fazer com que as pessoas sejam adeptas aos programas.

3.6 ASPECTOS SOCIAIS

Outro fator de destaque é o meio que se está inserido, essa motivação segundo Nuttin (1985 apud GONÇALVES, 2000) se justifica pois o autor acredita que os praticantes tem uma rotina mais satisfatória de treinos quando todos ou uma parte do meio que se está inserido levam essa vida, amigos, pessoas do bairro, nesse sentido entendemos que quando essas pessoas que os indivíduos possuem vínculos, estão inseridas em algo que é satisfatório para eles, buscam transmitir isso para outras pessoas, isso muitas vezes faz com que haja

uma procura a certas atividades por conta de indicação de pessoas de sua confiança, é um fator importante e que é bastante visto nas academias, com programas de indicação, no qual o indicador ganha desconto em suas mensalidades se indicar algum amigo, esse tipo de programa de marketing está inserido em muitas academias e dá bastante certo tendo em vista que em estudos vemos que esse fator motivacional do meio é bem importante na demanda e na escolha por uma atividade que vá de encontro com os interesses daqueles que a procura.

Durante a pesquisa foram vistas uma serie de motivações relevantes para o tema e assim apresentadas aos leitores as diferenciações sobre o papel do profissional de Educação Física dentro desse contexto, no que ele pode contribuir para uma melhor permanência no programa e em como os fatores do meio influenciam positivamente e negativamente nessas questões, dentre outros aspectos importantes para o tema.

Os professores, que dotados de requisitos básicos (pedagógicos, científicos, éticos), desejam preparar os seus alunos para um mundo em constante evolução, podem, com algum esforço e pesquisa, realizar uma atuação de qualidade, incluindo em seu planejamento escolar, conteúdos de grande valor para a construção de indivíduos autônomos e preparados para o novo mundo (LANÇANOVA, 2007).

4 MATERIAL E MÉTODOS

Para a realização desse estudo, a metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica em sites de busca com base científica tais como pubmed, scielo e google acadêmico, material de apoio como livros e experiência prévia em cursos e clinicas sobre o assunto também colaboraram para um desenvolvimento mais eficaz do tema abordado. Toda essa bagagem anterior serviu de auxilio para que o trabalho fosse realizado com mais conceito e dessa forma conseguindo ser expressado de forma mais eficaz com uma visão mais global do tema.

O treinamento funcional ainda não é um tema que tenha tanta relevância e pesquisa científica, por mais que tenha acontecido um crescimento muito grande da procura por essa modalidade nos dias de hoje, o trabalho então se torna ainda mais justificável tendo em vista que também tem intuito de abrir discussões, promover debate sobre os aspectos motivacionais da procura pela atividade e o benefício que ela trará a longo prazo para as crianças.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo se torna relevante por ter justificativa e relevância social, visto que é capaz de nortear outros pensamentos, estudos, pesquisas na área, já que o treinamento funcional é um tema que vem tendo um crescimento muito grande nos últimos anos, porém, ainda não é encontrada tantas literaturas, trabalhos científicos sobre a área proposta.

Entretanto, a busca por respostas deve ser incansável, ainda mais quando se trata de motivos pelo qual os praticantes buscam a modalidade, foi visto ao longo da pesquisa alguns deles. Com base em artigos foram apresentados alguns importantes fatores, como por exemplo o fator emocional, destacam-se os fatores sociais, já que no mundo de hoje é visto que as pessoas cada vez mais sem tempo, buscam atividades que possam proporcionar além de benefícios físicos, fatores psicológicos que possam auxiliá-los na busca por uma melhor qualidade de vida. A pesquisa encontrou respostas, mostrou valor e ainda fez entender o quanto essa atividade pode ser benéfica para os praticantes, trazendo melhora em diversos sentidos, proporcionando e se tornando uma excelente alternativa para as pessoas que resolvem praticá-la.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se o trabalho citando que os aspectos motivacionais as vezes podem passar despercebidos e são importantes na busca por uma atividade que melhor se encaixe em sua rotina, buscar por algo que te de prazer é primordial para que você seja mais aderente ao processo e tenha uma vida ativa pelo resto da vida.

O treinamento funcional é totalmente indicado para todo e qualquer tipo de pessoa e a sua prática, como foi visto durante a pesquisa traz diversos benefícios.

Falando sobre isso é importante ainda exemplificar o quanto o Treinamento Funcional pode auxiliar na recuperação de diversos fatores humanos, como a auto-estima, cura de doenças como a depressão, pode devolver a qualidade de vida, melhorar algum gesto motor e a independência em pessoas idosas, dentre outros benefícios.

Importante ainda ressaltar o quanto é importante o profissional de Educação Física estar preparado para receber qualquer tipo de aluno e mais do que isso, o quanto ele pode influenciar positivamente para que as crianças tenham maior prazer na prática. No caso da aula escolar, o professor não conseguirá gerar estresse metabólico significativo nos alunos, sendo assim cresce de importância que ele seja o mais lúdico possível e que sua aula seja interativa para que consiga fazer com que os alunos sintam prazer naquilo que estão

fazendo e conseqüentemente passar a ter aderência no treinamento funcional ou em qualquer outra modalidade.

Vale também destacar que as experiências adquiridas pelo profissional contam para um melhor desenvolvimento das aulas, os estágios curriculares, fazem com que o profissional se sinta mais pronto e disposto a ajudar as pessoas na busca por seus resultados, esse período é de suma importância para o desenvolvimento profissional e pessoal do aluno enquanto universitário. Após essa etapa, o profissional se sente mais seguro e apto para colocar em prática o que foi visto nos cursos, na faculdade e no estágio em si.

6. REFERÊNCIAS

Azevedo, J.R.D. (2000). *Atividade física*. Disponível em www.boasaude.uol.com.br, acessado em 16/11/21.

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

CECONELLO, Alessandra Marques e KOLLER, Silvia Hellena. **Inserção Ecológica na Comunidade: Uma Proposta Metodológica para o Estudo de Famílias em Situação de Risco**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2003.

FONTANA, P. S. **A motivação da ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacionar entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. Porto Alegre, Univerisade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

GRACIE, C. **O Criador de uma dinastia**. Rio de Janeiro, 2008. P. 17-70.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P. **Exercícios físicos na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

HANSEN, R.; VAZ, A. F.; “Sarados” e “gostosas” entre alguns outros: aspectos da educação dos corpos masculinos e femininos em academia de ginástica e musculação. Movimento, Porto Alegre, v. 12, n. 01, p. 133-152, jan/abr de 2006.

ISLER, G, L. **Atletas, seus pais o motivaram a prática esportiva? Análise das histórias de vida**. Dissertação de mestrado. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro/SP, 2002.

Maggil R A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.

MENDES, CARLOS M. L.. **As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo**. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia. Ano 1, v. 1, n.3, jun, 2013. Faculdade Leão Sampaio. Disponível em: <file:///D:/PerfLogs/16-61-1-PB%20(3).pdf>. Acesso em: 05 de nov. de 2021.

MOTA, Myriam e BRAICK, Patricia. **História das cavernas ao terceiro milênio**. Local: MG – Belo Horizonte. Editora: Moderna. Ano: 2006

Neto T.L.B.(2003). *Sedentarismo*. Disponível em www.emedix.com.br, acessado em 16/11/21.

NUTTIN, J. **Motivation et perspective d’avenir**. Louvain: Presses Universitaires de Louvain, 1985.

OKUMA SS. **Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física**. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2. São Paulo. Anais... São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p. 30-6

SABA F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001