

UTILIZAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A PERCA DE PESO: uma revisão sistemática da literatura

Clauderson de Sousa Oliveira Santos

Estudante do curso de Bacharelado em Educação Física – FACOL

Diêgo Mello

Professor e orientador do curso de Bacharelado em Educação Física – FACOL

Resumo: O Treinamento Funcional (TF) pode ser compreendido como uma modalidade do Treinamento Resistido (TR), por isso, utiliza-se o treinamento resistido com o objetivo de melhorar algumas atividades como o equilíbrio, força muscular, potência, coordenação e levando ao gasto calórico. **Objetivo:** identificar a possibilidade de perda de gordura corporal através da realização do treinamento resistivo. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão sistemática da literatura brasileira, onde foram utilizados os descritores: “treinamento funcional”, “emagrecimento”, “treinamento resistido”. A busca foi realizada em periódicos digitais indexados nas bases da SciELO, BVS e Google Acadêmico. Ficou explícita, de acordo com os resultados dos estudos inseridos nesta pesquisa, a eficiência do treinamento resistido quanto à perda de peso, que já oferece um resultado significativo a partir da quarta semana de prática, porém para atingir os resultados é necessário respeitar o princípio da individualidade biológica, bem como ter um acompanhamento de um profissional qualificado.

Palavras-chave: Treinamento resistido; gordura corporal; treinamento funcional; exercício resistido.

Abstract: Functional Training (TF) can be understood as a Resisted Training (RT) modality. Therefore, resistance training is used to improve some activities such as balance, muscular strength, power, coordination and leading to caloric expenditure. Objective: to identify the possibility of loss of body fat through the performance of resistive training. Method: This is a systematic review of the Brazilian literature, where the descriptors "functional training", "weight loss" and "resistance training" were used. The search was carried out in digital journals indexed in the bases of SciELO, VHL and Google Academic. It was explicit, according to the results of the studies inserted in this research, the effectiveness of resistance training in weight loss, which already offers a significant result after the fourth week of practice, but to achieve the results it is necessary to respect the principle of Biological individuality as well as having a follow-up from a qualified professional.

Key-words: Resistance training; body fat; functional training; Resistance exercise.

1 Introdução

Na atualidade, a musculação vem se tornando uma das práticas esportivas que mais cresce em número de praticantes (GIANOLLA, 2003).

O Treinamento Funcional (TF) pode ser compreendido como uma modalidade do Treinamento Resistido (TR), por isso, utiliza-se o treinamento resistido com o objetivo de melhorar algumas atividades como o equilíbrio, força muscular, potência, coordenação e levando ao gasto calórico.

O Treinamento Resistido teve seu início através das práticas dos profissionais em fisioterapia, no qual estes foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam atividades que os pacientes faziam cotidianamente durante a terapia, permitindo, assim, um breve retorno à vida normal e às funções habituais após uma lesão ou cirurgia (DIAS, 2011).

Segundo Teotônio et al. (2013), o TR explora não somente os músculos, mas também os movimentos, este último, com maior enfoque, para que a produção de movimento pelo indivíduo seja de forma eficiente.

O TR define-se como um novo conceito de treinamento especializado de força e equilíbrio, que se utiliza do próprio corpo como instrumento de trabalho e até mesmo de outros recursos como bolas suíças, elásticos, entre outros instrumentos que causam instabilidades e desequilíbrios, trazendo benefícios na propriocepção, força, flexibilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular (MONTEIRO E EVANGELISTA, 2012).

Para Clark (2001 *apud* DIAS, 2011), os movimentos funcionais caracterizam-se por movimentos associados, multiplanares e que abrangem redução, estabilização e produção de força, ou seja, os exercícios funcionais referem-se a movimentos que empregam mais de uma fração corporal simultaneamente, podendo ser realizado em diversos planos e envolvendo diversas ações musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica).

Sendo assim, este estudo tem como objetivo identificar a possibilidade de perda de gordura corporal através da realização do treinamento resistivo.

2 Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão sistemática da literatura brasileira, onde foram utilizados os descritores: “treinamento funcional”, “emagrecimento”, “treinamento resistido”. A busca foi realizada em periódicos digitais indexados nas bases da SciELO, BVS e Google Acadêmico. Foram inseridas neste trabalho as publicações datadas entre os anos de 2002 e 2016. Foram adotados como critérios de inclusão: estudos originais e escritos em português. Não foram selecionados os trabalhos quanto ao tipo (revisão de literatura), publicados em língua estrangeira.

Segundo Galvão (2002), a revisão sistemática é uma técnica de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema. Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada.

A revisão sistemática é uma forma de síntese das informações disponíveis em dado momento, sobre um problema específico, de forma objetiva e reproduzível, por meio de método científico. Ela tem como princípios gerais a exaustão na busca dos estudos analisados, a seleção justificada dos estudos por critérios de inclusão e exclusão explícitos e a avaliação da qualidade metodológica, bem como a quantificação do efeito dos tratamentos por meio de técnicas estatísticas. (GALVÃO, 2002).

3 Resultados e Discussão

Foi realizada uma pré-análise dos estudos selecionados através da leitura dos títulos, palavras-chave e resumos dos mesmos, visando sempre corresponder aos critérios citados anteriormente e respeitando o tema central da pesquisa, onde, por fim, foram selecionados três estudos, apresentados através do **quadro 1**, que detalha os estudos utilizados para a produção desta pesquisa.

É necessário destacar que durante a pré-análise, ao ler os títulos e resumos, poucos estudos corresponderam aos critérios de inserção, visto que a maior parte dos achados tratavam de outros aspectos que não à perda de peso ou emagrecimento através do treinamento resistivo, como pressão arterial, diabetes, entre outros.

Quadro 1 – Estudos inseridos

TÍTULO	AUTOR/ANO	OBJETIVO	RESULTADO
Efeitos do treinamento funcional sobre a composição corporal: um estudo em alunos fisicamente ativos de academia	NETTO E APTEKMANN (2016)	Verificar o efeito de 6 semanas de treinamento funcional sobre a composição corporal de alunos de academia fisicamente ativos	O efeito sobre a composição corporal de 6 semanas de treinamento funcional foi significativo, obtendo resultados para diminuição da massa corporal.
Composição corporal e autonomia funcional de mulheres idosas após um programa de treinamento resistido	CABRAL et al. (2014)	Avaliar os efeitos de um programa de treinamento resistido sobre a autonomia funcional e composição corporal de mulheres com idade avançada.	Treinamento resistido mostrou efeitos positivos para a capacidade funcional e composição corporal das mulheres em idade avançada.
Efeitos dos programas de exercícios aeróbio e resistido na redução da gordura abdominal de mulheres obesas	MACÊDO E SILVA (2009)	Avaliar e comparar os efeitos dos programas de exercícios aeróbio e resistido sobre a gordura abdominal de mulheres com sobrepeso e obesidade central.	O treinamento resistido, realizado com exercícios na intensidade moderada e duração de 150 a 210 minutos por semana, promove a diminuição da obesidade abdominal e ajustes positivos na composição corporal.

De acordo com Netto e Aptekmann (2016), foi observada a redução significativa da composição corporal em mulheres, após 6 semanas de Treinamento Funcional. Houve significância nas medidas de dobras cutâneas para tríceps, peitoral, supra ilíaca, coxa e abdômen. Ainda segundo os achados dos autores, também foi observada a redução significativa da composição corporal em homens, após 6 semanas de Treinamento Funcional. Houve significância nas medidas de dobras cutâneas para tríceps, peitoral, supra ilíaca e coxa.

Polito et al., em seu estudo, também concluiu que período determinado de treinamento é suficiente para redução da composição corporal. Em estudo realizado por Costa et al., os valores antropométricos foram significativos, no caso para 12 semanas de treinamento de exercícios físicos em mulheres adultas, comparando com os resultados obtidos com o treinamento funcional realizado em 6 semanas (NETTO e APTEKMANN, 2016).

Para Macêdo e Silva (2009) ocorreram reduções significativas no percentual de gordura corporal com o Treinamento Resistido, o que nos permite sugerir que o exercício físico é eficaz na perda de gordura. Os resultados apresentados corroboram pesquisas anteriores, as quais demonstraram que atividades anaeróbias também promovem a redução do percentual de gordura corporal.

Diversos estudos têm constatado perda de gordura através da prática de exercícios resistidos, entretanto grande parte dos profissionais da área da saúde continua a indicar apenas atividades aeróbias para o emagrecimento, as quais podem ser desmotivantes ou até mesmo contraindicadas para determinados indivíduos (MACÊDO e SILVA, 2009).

De acordo com os achados de Cabral et al. (2014) houve melhora significativa no percentual de gordura corporal e na RCQ das voluntárias do estudo. Esses dados reforçam a tese de que o exercício físico controlado é eficaz para manutenção e/ou diminuição da massa de gordura corporal e da RCQ, que são variáveis relacionadas com o risco de doenças cardíacas e cerebrovasculares. Resultados semelhantes são encontrados na literatura para variáveis de composição corporal, em períodos de 12 semanas de treinamento resistido, também promovendo diminuição significativa no percentual de gordura.

O treinamento resistido apresentou efeitos positivos para a melhora da capacidade funcional dos idosos. O mesmo afetou a composição corporal influenciando no percentual de gordura e no RCQ (CABRAL et al. 2014).

Os achados de Netto e Aptekmann (2016) apontaram que o Treinamento Funcional, quando bem planejado, é um método eficiente para diminuição da massa corporal (redução de gordura corporal).

5 Conclusão

Ficou explícita, de acordo com os resultados dos estudos inseridos nesta pesquisa, a eficiência do treinamento resistido quanto à perda de peso, que já oferece um resultado significativo a partir da quarta semana de prática, porém para atingir os resultados é necessário respeitar o princípio da individualidade biológica, bem como ter um acompanhamento de um profissional qualificado.

A importância desse estudo, vem para mostrar como se pode utilizar o método do treinamento funcional com eficiência para suprir as necessidades das pessoas, que cada vez mais procuram alternativas de se mexerem e sair do sedentarismo, uma modalidade distinta que cada vez mais vem caindo nas graças de seus praticantes e ganhando cada vez mais adeptos, claro que é importante que estudos ainda sejam realizados, para poder aperfeiçoar a cada dia mais esse método, com o intuito de buscar novas técnicas e aplicações para esse método de treinamento.

As várias formas que se podem utilizar o treinamento funcional como uma das maneiras de fazerem pessoas comuns a perderem peso e conseguirem a tão desejada, melhor qualidade de vida, fazendo uma atividade que seja mais prazerosa em realizar, interagindo

com as pessoas, de tal maneira que a cada aula realizada, sente – se o gosto de participar da próxima, além disso, o que se vê também, são as buscar a cada dia maiores por esses tipos de modalidade, onde ganha espaço e adeptos, mostrando sua eficiência, concluo também a capacidade não apenas de perder peso, mas fazendo seus integrantes ganharem massa muscular, o que é ainda melhor, pois, estudos comprovam que quanto mais massa muscular se obtém no corpo, mais rápido funciona o metabolismo, fazendo com que se queime mais gordura de forma gradativa, mostra – se também as melhorias dentro dos exercícios do treinamento funcional o core, onde esse trabalho melhora e muito questões simples, mas que prejudicam as pessoas em seu dia – a – dia, como correção de postura, dores nas costas, e articulações, ou seja, é uma atividade física completa, onde capacita os profissionais a fazerem com que os outros, além de tudo, possam ter uma vida melhor, principalmente nos dia de hoje, corrido e tão difícil de cuidar de si próprio.

REFERÊNCIAS

CABRAL, A.C.A.; MAGALHÃES, I.K.M.; BORBA-PINHEIRO, C.J et al. Composição corporal e autonomia funcional de mulheres idosas após um programa de treinamento resistido. **J. Res.: Fundam. Care. Online**. 2014. jan./mar. 6(1):74-85. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/viewFile/2892/pdf_1050. Acessado em: 20/12/2016.

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

GIANOLLA, F.; **Musculação: conceitos básicos**. São Paulo: Editora Manole, 2003.

MACÊDO, Denise; SILVA, Maria Sebastiana. Efeitos dos programas de exercícios aeróbio e resistido na redução da gordura abdominal de mulheres obesas. **R. bras. Ci. e Mov.** 2009;17(4):47- 54. Disponível em: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1044/1440&gws_rd=cr&ei=K9FZWmbwNoyBwgSIj6GYCQ. Acessado em: 20/12/2016.

MONTEIRO Artur Guerrini.; EVANGELISTA Alexandre Lopes. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte; 2012. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=VSzmzDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=treinamento+funcional+uma+abordagem+pr%C3%A1tica&ots=JCGUI_qiiu&sig=lsVJs7JxaQ_7ycjIWGuFhGTkg_Q#v=onepage&q=treinamento%20funcional%20uma%20abordagem%20pr%C3%A1tica&f=false. Acessado em: 20/12/2016.

NETTO, João de Souza Coelho; APTEKMANN, Nancy Preising. Efeitos do treinamento funcional sobre a composição corporal: um estudo em alunos fisicamente ativos de academia. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício** - ano 2016 - volume 15 - número 2.

Disponível em:

<http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/143/901>.

Acessado em: 20/12/2016.

TEOTÔNIO, Joyce de Jesus Silva Oliveira et al. Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações. **EFDeportes.com**. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, Nº 178, março de 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>. Acessado em: 19/12/2016.