

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA  
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

HARYANY MAYARA DE SOUZA ARRUDA

**TREINAMENTO FUNCIONAL PARA MULHERES: UMA REVISÃO DE  
LITERATURA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2018.1

# TREINAMENTO FUNCIONAL PARA MULHERES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Haryany Mayara de Souza Arruda\*  
Ladyodeyse da Cunha Silva Santiago\*\*

## RESUMO

**Objetivo:** Identificar e analisar, por meio de uma revisão bibliográfica da literatura, os benefícios do treinamento funcional para mulheres. **Métodos:** Realizou-se busca nas bases de dados de acesso livre LILACS, Google Acadêmico e SciELO, utilizando-se os seguintes descritores e palavras-chave em português: “exercícios físicos”, “mulheres”, “treinamento funcional”. A seleção dos artigos teve como critérios de inclusão: artigos originais, disponíveis em formato completo, publicados no período de 2010 a 2017 e no idioma português. **Resultados:** Ao observar os principais resultados dos estudos selecionados, identificaram-se os benefícios em comum, que ambos puderam avaliar ao decorrer da pesquisa. **Conclusão:** O treinamento funcional mostrou de forma completa como poderá proporcionar benefícios na saúde e no dia a dia de mulheres que o prática. Com a prática regular do treinamento funcional as mulheres conseguem alcançar o melhoramento postural, melhoram a coordenação motora, o desenvolvimento respiratório, a flexibilidade, a agilidade e a atenção das mesmas. Conseguindo alcançar objetivos pessoais como emagrecer saudavelmente.

**Palavras-Chave:** Exercícios Físicos. Mulheres. Treinamento funcional.

## ABSTRACT

**Objective:** To identify and analyze, through a bibliographical review of the literature, the benefits of functional training for women. **Methods:** We searched the LILACS, Google Scholar and SciELO free access databases, using the following keyword and descriptors in Portuguese: "physical exercises", "women", " functional training". The selection of the articles had as inclusion criteria: original articles, available in full format, published between 2010 and 2017 and in the Portuguese language. **Results:** When observing the main results of the selected studies, the common benefits were identified, which both could evaluate during the course of the research. **Conclusion:** The functional training showed in a complete way how it could provide benefits in the health and in the day to day of women who practice it. With the regular practice of functional training, women can achieve postural improvement, improve motor coordination, respiratory development, flexibility, agility and attention. Achieving personal goals like healthy weight loss.

**Key Word:** Physical Exercises. Women. Functional training.

---

\* Graduando em Educação Física - Bacharelado, pela Faculdade Escritor Osman da Costa Lins (FACOL).

\*\* Docente da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins.

## INTRODUÇÃO

Atividades físicas feitas por meio de exercícios funcionais contribuem para a prevenção da formação de futuras doenças cardiovasculares (GONÇALVES et al. 2014). Estudos sobre treinamento funcional realizados nos últimos anos têm constado que o fortalecimento muscular melhora a qualidade do equilíbrio corporal, diminuindo o risco de quedas (BARROS, CALDAS, BATISTA. 2013). Sendo assim a atividade física aplicada no cotidiano proporciona melhor qualidade à saúde do indivíduo, gerando uma melhor qualidade de vida, favorecendo o envelhecimento mais saudável (GONÇALVES et al. 2014).

De acordo com Lustosa et al. (2010), circuitos de treino funcional aplicados de forma estudada e bem planejada podem contribuir na diminuição de quedas, incapacidades, problemas sociais e emocionais. Onde o treinamento funcional, no formato de circuito, pode causar diversos benefícios para as mulheres, pois trabalha diversas partes do corpo, habilidades cognitivas, melhorando as capacidades de agilidade, equilíbrio, composição corporal e coordenação (NEVES et al. 2014).

Portanto, preservar um estilo de vida ativo é essencial para uma vida totalmente saudável, pois previne o desenvolvimento de doenças crônicas e incapacidade funcional (MACIEL, 2017).

Contudo se praticado de forma correta o treinamento funcional só tem a beneficiar as mulheres, pois é responsável pela melhora de várias qualidades motoras, ajudando-as em seus afazeres domésticos e nos trabalhos do dia a dia, além de proporcionar melhor qualidade de vida, evitando assim o surgimento precoce de doenças crônicas como diabetes, obesidade, hipertensão e dentre tantas outras. Diante deste contexto, o objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão bibliográfica da literatura, os benefícios do treinamento funcional para mulheres.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **TREINAMENTO FUNCIONAL**

O exercício funcional pode beneficiar no dia a dia com a melhora das capacidades físicas, tanto nas atividades diárias, como profissional ou até em práticas esportivas de uma determinada modalidade. E como aumento de mulheres a procura desta atividade, existem já algumas academias especializadas na área, porém com exclusividade para mulheres (CARCERONI, 2014).

Os movimentos realizados no treinamento funcional são os mais naturais possíveis, movimentos estes realizados pelo ser humano em seu dia a dia, como correr, puxar, pular, girar, empurrar e agachar. O praticando ainda é favorecido no ganho de força, flexibilidade, resistência, equilíbrio, agilidade e condicionamento (PORTAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2015).

Mulheres que já possuem um histórico ativo á atividades físicas estão mais propícias á adaptação referente a esse tipo de treinamento, claro que a idade e o histórico familiar também interferem (PORTAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2015).

### **METODOLOGIA**

Com o intuito de alcançar o objetivo proposto foram realizadas pesquisas de artigos científicos, nas bases de dados de acesso livre LILACS, Google Acadêmico e SciELO. Como estratégias de busca, utilizaram-se os seguintes descritores e palavras-chave em português: “exercícios físicos”, “mulheres”, “treinamento funcional”. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: artigos originais, disponíveis em formato completo, publicados no período de 2010 a março de 2018, no idioma português e que abordaram a temática “Os benefícios do Treinamento Funcional para Mulheres”.

### **RESULTADOS**

O processo de busca adotando os critérios resultou em 05 artigos, quanto aos países de origem, percebeu-se que a maioria dos estudos foram conduzidos no Brasil, revelando assim o interesse do Brasil por estudos que abordem o Treinamento Funcional para Mulheres.

Quanto ao ano, o maior número de publicações foi encontrado em 2014, totalizando em dois artigos. Em relação aos grupos etários, os estudos analisaram indivíduos de diferentes faixas de idades, no entanto do sexo feminino.

Porém se vendo a carência de artigos ligando o treinamento funcional exclusivo para mulheres, foi realizado em 03 sites pesquisas a parte para ajudar no desenvolvimento do artigo e esclarecimento de dúvidas, foram eles: Circuito funcional para mulheres, Treinamento funcional e Portal da educação física.

Contudo no que diz respeito à abordagem metodológica, prevaleceram artigos com natureza quantitativa, seguida da qualitativa.

Tabela 1- Características dos estudos usados na pesquisa

<b>Autor/Ano</b>	<b>Local de Estudo</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Sujeitos da Pesquisa</b>	<b>Principais Benefícios</b>
BARROS, C.C; CALDAS, C.P; BATISTA, L.A. (2013)	Rio de Janeiro, Brasil.	Artigo - Pesquisa de campo	Mulheres Idosas.	O melhoramento na execução das tarefas motoras em idosas, responder com rapidez e eficácia às diferentes tarefas motoras impostas ao sujeito no dia a dia.
GONÇALVES, A. F. L. et al. (2014)	Brasil	Artigo - Pesquisa de campo	Mulheres que já praticavam o funcional.	Melhoram a condição de saúde, conduzindo-a a um envelhecimento saudável.
LUSTOSA, L. P. et al. (2010)	São Paulo, Brasil.	Artigo - Pesquisa de campo	Mulheres Idosas.	Equilíbrio postural, podendo assim obter resultados positivos no equilíbrio da mulher idosa, visando melhorar suas capacidades. Melhora o equilíbrio, ao sentar e levantar observou-se que houve melhoria na capacidade funcional, na capacidade respiratória e os riscos de queda diminuíram.
MACIEL, M. A. (2017)	Brasil	Artigo - Pesquisa de campo	Mulheres com déficit no equilíbrio.	Diferença no percentual de gordura corporal total, no tronco e de peso.

## DISCUSSÃO

Lustosa et al. (2010), abordam em seu estudo o efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural, podendo assim obter resultados positivos no equilíbrio da mulher idosa, visando melhorar suas capacidades, conquistando assim sua autonomia. Pode-se notar uma melhora nas atividades instrumentais da vida diária (AIVD), com apenas 2 meses de treinamento, as idosas com cerca de 84 a 86 anos já conseguem observar na prática do dia a dia as diferenças no equilíbrio.

De acordo com o estudo abordado em seu artigo Neves et al. (2014), enfatizam a respeito do efeito de um programa de treinamento funcional de curta duração em mulheres na pós-menopausa, retratando a perda de peso. As mulheres que praticaram o treinamento funcional em sua pesquisa conseguiram notar a perda no peso. Após 8 semanas de prática, começaram a sentir e obter esta diferença no percentual de gordura corporal total, no tronco e de peso. As alterações hormonais na menopausa causam o aumento de peso, perda de massa magra, aumento do tecido adiposo total e visceral, que passando do modelo ginoide para androide. Essas mudanças podem afetar diretamente o bem-estar e a saúde da mulher, provocando a redução da mobilidade, da funcionabilidade e do equilíbrio.

O treinamento funcional no formato de circuito pode ser usado como estratégia para alteração da composição corporal de mulheres na pós-menopausa, em especial na redução do tecido adiposo.

Gonçalves et al. (2014), sugere em seu artigo o treinamento isodinâmico em UBS como um meio para melhorar a qualidade de vida e a capacidade funcional das mulheres. Neste artigo foi realizado um teste comparativo de mulheres que já praticavam o funcional e de outras mulheres que nunca praticou, e pode se obter de resultado que as mulheres que já praticavam o treinamento tinham um bom condicionamento e adquirindo uma qualidade de vida superior em comparação as que não praticavam.

A atividade física incorporada na rotina leva a alterações que melhoram a condição de saúde, conduzindo-a a um envelhecimento saudável. Os programas de treinamento resistido são uma alternativa eficaz para a promoção da capacidade funcional de cardiopatas e mulheres com fatores de risco cardiovasculares. Ainda sobre doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão, ao praticar as atividades diárias pode ocasionar numa prevenção futura destas doenças.

Barros, Caldas e Batista (2013), abordam em seu artigo a influência do treinamento na potência muscular sobre a capacidade de execução de tarefas motoras nas mulheres idosas.

Ao praticar o treinamento potencia muscular pode se notar o melhoramento na execução das tarefas motoras em idosos tanto mulheres quanto também em homens, foram realizados testes de 24 sessões com grupos, dentre eles os testes de levantamento de joelhos, marcha de velocidade, tempo de execução, e nesses testes foi possível notar resultados satisfatórios. Conceituada como sendo uma qualidade do indivíduo em estar apto a realizar tarefas da do dia a dia de forma independente, a capacidade funcional inclui o conjunto de atividades de deslocamento, de autocuidado, ocupacionais e recreativas. Tal capacidade é importante em ações que visam responder com rapidez e eficácia às diferentes tarefas motoras impostas ao sujeito no dia a dia.

Estudos sobre treinamento de força realizados nos últimos anos têm constatado que o fortalecimento muscular melhora a qualidade do equilíbrio corporal, diminui o risco de quedas e conseqüentemente de fraturas ósseas. Portanto o treinamento da potência muscular contribuiu para a melhora do desempenho nas tarefas motoras.

Segundo Maciel et al. (2017), em seu artigo os assuntos abordados são em relação as técnicas de equilíbrio e condicionamento cardiorrespiratório, diminuindo o risco de quedas e melhorando a capacidade funcional em mulheres.

Esse estudo diferencia os treinos no solo, os treinos cardiorespiratório na água, a capacidade funcional e o risco de quedas em mulheres adultas. Foi possível obter resultados significativos no equilíbrio, ao sentar e levantar observou-se que houve melhoria na capacidade funcional, na capacidade respiratória e os riscos de queda diminuíram, isso foi visto no pré-treinamento e pós-treinamento.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao analisar os artigos pode se concluir que são diversos os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar na vida de um individuo, em especial na vida de mulheres que o praticam, esses benefícios são satisfatórios, pois melhoram a postura, a coordenação motora, o desenvolvimento respiratório, a flexibilidade, a agilidade e a atenção das mesmas. Conseguindo alcançar objetivos pessoais como emagrecer saudavelmente, por se tratar de exercícios que sempre mudam e nunca se repete, elas conseguem emagrecer, mais rápido.

Na maioria das vezes vai aumentar a disposição em seus afazeres do dia a dias. Após praticarem o treinamento funcional, no inicio sempre há um cansaço excessivo mais logo após um período praticando de forma adequada é possível ver essa melhora na respiração.

Conseguindo assim notar a hipertrofia muscular sem utilizar as máquinas de musculação, só com os exercícios do treinamento funcional.

## REFERÊNCIAS

BARROS, C.C; CALDAS, C.P; BATISTA, L.A. Influência do treinamento da potência muscular sobre a capacidade de execução de tarefas motoras em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Geriatria Gerontol.** Rio de Janeiro, v.16, n. 3, p. 603 – 613, 2013.

CARCERONI, D. **Circuito funcional para mulheres: conheça os benefícios.** Disponível em: <<http://www.fiqueinforma.com/circuito-funcional-para-mulheres/>>. Acesso em: 04 dez. 2017, 23:38

GONÇALVES, A. F. L. et al. Treinamento isodinâmico em UBS melhora qualidade de vida e capacidade funcional de mulheres. **ConScientiae Saúde.** v. 13, n. 3, p. 372 – 380, 2014.

LUSTOSA, L. P. et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. **Fisioterapia e Pesquisa.** São Paulo, v. 17, n. 2, p. 153 – 6, abr./jun., 2010.

MACIEL, M. A. Associação de técnicas de equilíbrio e condicionamento cardiorrespiratório diminui o risco de quedas e melhora a capacidade funcional em mulheres. **Fisioterapia e Pesquisa.** v. 24, n. 1, p. 83 – 88, 2017.

NEVES, L. M. et al. Efeito de um programa de treinamento funcional de curta duração sobre a composição corporal de mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira Ginecologia Obstétrica.** v. 36, n. 9, p. 404 – 9, 2014.

PAIOTTI, F. **Treinamento Funcional:** entenda o que é e para que ele serve. Disponível em: <<http://www.dicasdetreino.com.br/treinamento-funcional-para-que-serve/>>. Acesso em: 04 dez. 2017, 23:52.

**Portal da educação física.** Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/fitness2/treinamento-funcional-o-que-e-seus-beneficios-exercicios-e-um-comparativo-com-a-musculacao/>>. Acesso em: 04 dez. 2017, 23:54.