

# O TREINAMENTO FUNCIONAL E A MOTIVAÇÃO PARA MANUTENÇÃO DE SUA PRÁTICA

Rahí Rodrigues Nobre de Aquino<sup>1</sup>  
 Prodamy da Silva Pacheco Neto<sup>1</sup>  
 Éder Evangelista Costa<sup>1</sup>  
 Andréa Cristina da Silva Benevides<sup>1</sup>  
 Davi Sousa Rocha<sup>1</sup>  
 Patrick Simão Carlos<sup>1</sup>  
 Danilo Lopes Ferreira Lima<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário Estácio-FIC

<sup>2</sup> Universidade de Fortaleza- UNIFOR

## RESUMO

Recentemente, o treinamento funcional vem conquistando seu espaço dentro de academias devido à sua aplicabilidade e por auxiliar as pessoas nas suas atividades cotidianas. O objetivo do presente estudo foi investigar os motivos que levam à manutenção da prática do treinamento funcional. Foram investigados 60 indivíduos que realizam treinamento funcional na Greenlife Academias, sediada nas cidades de Fortaleza e Eusébio, no Estado do Ceará. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário contendo seis categorias de motivos: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; Saúde/Qualidade de Vida/Prevenção de doenças; Integração social; Redução de ansiedade e estresse e Reabilitação. Cada uma das questões apresentava cinco diferentes graus de importância (extremamente importante, muito importante, importante, pouco importante ou nada importante) e cada participante foi orientado a atribuir um grau de importância (de 1 a 5), onde 5 era para o que se considerava extremamente importante e 1 nada importante. Pode-se observar significância  $p=0,032$  com relação à estética e as mulheres, onde estas consideraram tal categoria mais extremamente importante do que os homens. Já os homens demonstraram significância estatística ( $p=0,044$ ) para o item extremamente importante na reabilitação. Pode-se concluir que a busca pela saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida foi o fator motivacional considerado mais importante entre indivíduos tanto do sexo feminino quanto do sexo masculino. Observou-se também que as mulheres dão importância mais significativa à questão estética do que os homens e que a reabilitação foi o fator considerado menos importante por todos.

**Palavras-chaves:** Motivação. Exercício. Educação Física. Treinamento.

## THE FUNCTIONAL TRAINING AND THE MOTIVATION TO MAINTAIN ITS PRACTICE

### ABSTRACT

Recently, functional training took its place in gyms due its applicability and help people in their daily activities. The aim of this study was to investigate the reasons that lead to the maintenance of the functional training practicing. An amount of 60 individuals was investigated in Greenlife Academies, located in the cities of Fortaleza and Eusébio in the state of Ceará. To collect data it was used as an instrument a questionnaire divided in six categories of reasons: Physical conditioning/Improved performance; Aesthetics; Health/Quality of Life /disease prevention; Social integration; Reduce anxiety and stress and Rehabilitation. Each of the issues presented five different degrees of importance (extremely important, very important, important, less important or not important), and each participant was asked to assign a level of importance (1-5), where 5 was for that considered extremely important and 1 not important. It was observed significance  $p<0.032$  for aesthetics and women, where they considered the item extremely important more than men. In the other hand, men were statistically significant ( $p=0.044$ ) for the item extremely important in rehabilitation. It can be concluded that the search for health, disease prevention and quality of life was the motivational factor considered most important among individuals both female and male. It can also be observed that women care to aesthetics more significance than men and that rehabilitation was considered less important by all.

**Keywords:** Motivation. Exercise. Physical Education. Training.

## INTRODUÇÃO

Na década de 1970, a prática de atividade física tornou-se muito popular no Brasil através do Esporte para Todos (EPT), rodeado de pressupostos filosóficos que propunham a democratização das atividades físicas e esportivas. O EPT tinha como objetivos principais aprimorar a aptidão física da população; elevar o nível do desporto em todas as áreas, intensificando a sua prática às massas; ampliar o nível técnico das representações nacionais e difundir as atividades esportivas como forma de utilização do tempo de lazer. O esporte, nesse sentido, não se restringia a praticantes dotados de habilidades motoras, com o intuito de estabelecer uma seleção entre os esportistas e os não-esportistas, passando a ser, a partir daquele momento, um elemento acessível a toda população, independentemente do estágio de capacidade física em que se encontravam os indivíduos (TEIXEIRA, 2009). Dessa forma, praticar atividade física começou a ser incorporada, principalmente, pela população urbana brasileira.

Hoje, vivemos em uma sociedade que é municiada pela mídia sobre atividade física, exercício físico e qualidade de vida, apesar de muitos ainda conviverem com uma vida sedentária. O exercício físico tornou-se o medicamento efetivo para a doença do sedentarismo. De fato, a referência ao exercício físico como medicamento pode ser identificada em diferentes veículos de comunicação, tanto científicos quanto destinados ao público em geral (FERREIRA; CASTIEL; CARDOSO, 2012). Existem várias modalidades de treinamento que vêm resgatando a aptidão física de muitas pessoas que conviviam com a inatividade física, que vão desde os treinamentos contrarresistidos a caminhadas, corridas, Pilates, exercícios aquáticos e o treinamento funcional.

Recentemente, o treinamento funcional vem conquistando seu espaço dentro de academias devido à sua aplicabilidade e por auxiliar as pessoas nas suas atividades cotidianas. No entanto, esta metodologia de treino não é recente, pois, o treinamento funcional originou-se com os profissionais da área de fisioterapia, já que estes foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam o que os pacientes faziam no seu dia a dia no decorrer da terapia, permitindo, assim, um breve retorno à sua vida normal e às suas funções habituais após uma lesão ou cirurgia. Dessa forma, foi fundamentado no sucesso obtido na sua aplicação na reabilitação que o programa de treinamento funcional passou a ser empregado em programas de condicionamento físico, desempenho atlético, bem como na prevenção de possíveis lesões (TEOTÔNIO *et al.*, 2013).

Os movimentos funcionais referem-se a movimentos associados, multiplanares e que abrangem redução, estabilização e produção de força, ou seja, relacionam-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). Em outras palavras, o treinamento funcional trabalha movimentos, e não músculos isoladamente, envolvendo, todas as capacidades físicas, equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência, de forma integrada por meio de movimentos multiarticulares e multiplanares, e no envolvimento do sistema proprioceptivo, este último relacionado com a sensação de movimento (sinestesia) e posição articular, sendo que, dentre as principais funções deste sistema, estão a manutenção do equilíbrio, a orientação do corpo e a prevenção de lesões (TEOTÔNIO *et al.*, 2013).

Com o passar dos anos e com a evolução do ser humano pode-se afirmar que a funcionalidade esteve presente em todos os momentos de nossa vida. O homem sempre precisou desempenhar com eficiência as tarefas do dia a dia, garantindo assim a sobrevivência em situações muitas vezes adversas. Com a evolução tecnológica, a facilidade e o conforto para a realização de ações que antes eram essencialmente físicas tornaram o homem menos funcional (ZANELLA; AGUIAR, 2015).

Este método de treinamento tem como base treinar a função desempenhada pelo corpo em uma atividade específica, além de fortalecer a musculatura do centro ou core. O core é formado pelos músculos transverso abdominal, oblíquo interno e externo, múltífidus, eretor da espinha, ílio psoas, bíceps femoral, adutor, glúteo máximo e reto abdominal. Pode também ser descrito como uma estrutura que envolve a coluna vertebral, região abdominal, cintura escapular e cintura pélvica (NUNES JUNIOR; SHIGUNOV, 2012).

O core tem sido chamado de “cubo da roda”, “zona de força” e “zona de energia”. É o local onde o centro de gravidade do corpo está localizado e, mais importante, é onde todos os movimentos são iniciados.

Além disso, o core é responsável pela geração de força, manutenção do equilíbrio e estabilidade e melhora da coordenação durante o movimento (RODRIGUES; TRICHÊS, 2012).

Segundo Rodrigues e Trichês (2012), no treinamento funcional, o core é bastante evidenciado. O conhecimento mais aprofundado de estudiosos de fisiologia, biomecânica e cinesiologia tem permitido afirmar que o treinamento do core se desenvolve como uma ferramenta de treinamento mais universal, utilizada não somente com atletas, como também com entusiastas da aptidão física. Esses estudiosos acordam que o core possui um papel significativo não somente em movimentos atléticos, mas também nas atividades da vida diária (AVDs). Além disso, pesquisas têm revelado que exercícios de flexão de tronco (abdominal) e extensão das costas não são os movimentos mais efetivos para assegurar um core forte e estável. Em vez disso, movimentos específicos e funcionais têm provado serem os mais benéficos para tal.

O intuito do treinamento funcional é deixar o indivíduo mais forte, mais rápido e mais resistente, melhorando seus padrões de movimentos que, no decorrer do tempo, parou de executar com eficiência e é dessa forma que essa recente modalidade de exercício físico tem conseguido adeptos. Contudo, a manutenção de sua prática é algo a ser investigado. O objetivo do presente estudo foi investigar os motivos que levam o indivíduo à manutenção da prática do treinamento funcional.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional, transversal, de abordagem quantitativa que foi realizado entre os meses de agosto e outubro de 2015 nas sedes das Academias Greenlife, nas cidades de Fortaleza e Eusébio no Estado do Ceará. A pesquisa foi realizada com 60 indivíduos, de ambos os sexos, com idades variando entre 18 e 58 anos e que praticam treinamento funcional há, pelo menos, 3 meses.

Foram investigados idade, sexo, tempo de prática de treinamento funcional e frequência semanal de treino. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o Questionário de Motivação (GIL, 1999), que consta de 6 (seis) categorias de motivação: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; Saúde/Qualidade de Vida/Prevenção de doenças; Integração social; Redução de ansiedade e estresse e Reabilitação. Cada uma das questões apresenta cinco diferentes graus de importância (extremamente importante, muito importante, importante, pouco importante ou nada importante) e cada participante foi orientado a atribuir um grau de importância (de 1 a 5), onde 5 era para o que se considerava extremamente importante e 1 nada importante.

Os dados foram tabulados em planilha SPSS 22.0®, onde foram realizadas as estatísticas descritiva e inferencial. Para comparação entre os sexos e entre as faixas etárias (adultos jovens até 40 anos e meia-idade entre 41 e 58 anos) considerando-se apenas o grau extremamente importante com os outros graus de importância todos juntos utilizou-se o teste Qui-quadrado com nível de significância  $p < 0,05$  para as 6 categorias.

Com o intuito de legitimar a pesquisa dentro dos princípios éticos e científicos necessários foi respeitado o bem-estar físico, social e psicológico dos avaliados, sendo importante ressaltar que todos receberam informações acerca das intervenções realizadas pelo pesquisador, principalmente como se daria a coleta de dados, garantindo que os riscos na participação da mesma seriam minimizados ao máximo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados 60 indivíduos que praticam regularmente o treinamento funcional, sendo 30(50%) homens e 30(50%) mulheres com idades variando entre 18 e 58 anos, com média de idade de  $32,7 \pm 9,4$  anos. Entre os homens as idades variaram de 18 a 57 anos, com média de idade de  $32,6 \pm 10,0$  anos, e entre as mulheres entre 20 e 58 anos, com média de idade de  $32,8 \pm 8,8$  anos. A média de tempo de treinamento funcional variou entre 3 e 24 meses, com média de  $10,6 \pm 4,7$  meses e a frequência semanal de treino que variou de 2 a 5 dias com média de  $4,2 \pm 1,0$  dias. Quando comparada a faixa etária de adultos jovens e meia-idade e o grau extremamente importante dado a cada categoria, nenhuma significância foi observada.

Ao avaliar o grau de importância dado à categoria Condicionamento físico/Melhora da Performance (CF/Perf.) para a prática do treinamento funcional foi observado que a maioria dos homens e das mulheres julgaram como sendo extremamente importante (EI), com 23(76,7%) mulheres e 20(66,7%) homens optando pelo item. Nenhum dos avaliados julgou como nada importante (NI) ou pouco importante (PI) (Tabela 1). Nenhuma significância foi observada entre os sexos para essa categoria quando levou-se em consideração o grau extremamente importante.

A melhora do condicionamento físico e da performance diminui as chances de um indivíduo adquirir doenças coronarianas, a principal causa de mortes entre adultos no Brasil, e tornar-se hipertenso, principal fator de risco para tais patologias. De acordo com Monteiro *et al.*, (2007) a hipertensão é um fator de risco importante para doença cardiovascular com maior impacto na morbidade e mortalidade. Ela se caracteriza por várias disfunções musculoesqueléticas, incluindo redução da densidade vascular, a qual pode contribuir para a redução da capacidade aeróbia. Por outro lado, o treinamento físico aeróbio promove vários ajustes no sistema muscular e cardiovascular. Alguns desses ajustes incluem aumentos na atividade das enzimas oxidativas, assim como no número e tamanho das mitocôndrias.

**Tabela 1.** Grau de importância para a categoria Condicionamento físico/Melhora da Performance (CF/Perf.).

CF/PERFORM	TOTAL	MASCULINO	FEMININO
Nada importante	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Pouco importante	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Importante	4(6,6%)	1(3,3%)	3(10%)
Muito importante	13(21,7%)	9(30%)	4(13,3%)
Extremamente importante	43(71,7%)	20(66,7%)	23(76,7%)
<b>Total</b>	<b>60(100%)</b>	<b>30(100%)</b>	<b>30(100%)</b>

Estudo conduzido por Garay e Oliveira (2012) com 1573 sujeitos cujo objetivo foi investigar a relação entre a aderência e frequência dos indivíduos em programas de exercícios físicos e a influência de diferentes níveis de aptidão física, observou que aqueles com aptidão aeróbia inicial acima da média eram mais regulares e frequentes que aqueles com aptidão aeróbia abaixo da média, concluindo que se o indivíduo apresentar uma maior aptidão física aeróbia pode, também, apresentar uma maior adesão a programas de exercícios físicos. O presente estudo demonstrou a importância dada ao condicionamento físico para que o praticante mantenha-se motivado para a prática de treinamento funcional.

Quanto à questão Estética, a prevalência de mulheres que a consideraram extremamente importante (EI) para que as mantenham motivadas para continuar na prática do treinamento funcional (50%) foi alta quando comparada ao grupo masculino (23,3%). Entre os homens prevaleceu o importante (I) com 12(40%) indivíduos e nenhum avaliado considerou o item nada importante (NI) (Tabela 2). Pode-se observar significância  $p=0,032$  com relação à estética e as mulheres, onde estas consideraram tal categoria mais extremamente importante do que os homens.

**Tabela 2.** Grau de importância para a categoria Estética.

ESTÉTICA	TOTAL	MASCULINO	FEMININO
Nada importante	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Pouco importante	2(3,3%)	1(3,3%)	1(3,3%)
Importante	18(30%)	12(40%)	6(20%)
Muito importante	18(30%)	10(33,4%)	8(26,7%)
Extremamente importante	22(36,7%)	7(23,3%)	15(50%)
<b>Total</b>	<b>60(100%)</b>	<b>30(100%)</b>	<b>30(100%)</b>

Segundo Araújo *et al.*, (2007), o fator que tem mais levado as pessoas a procurarem as academias para prática de atividade física foram os fatores estéticos, explicando que esse resultado se dá pela valorização do corpo, ou seja, o culto do corpo perfeito nos dias atuais. Esse resultado contrapõe o presente estudo, visto que quando procuraram o treinamento funcional, os indivíduos buscavam sim a estética como fator motivacional, mas o objetivo mais relevante foi a saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida.

Com relação à avaliação da categoria Saúde/Qualidade de Vida/Prevenção de doenças (Saúde/QV/Prev.) evidenciou-se que nenhum indivíduo considerou o item como nada importante (NI), contudo, a maioria dos sujeitos dos 2 grupos optou pelo item extremamente importante, com ligeira superioridade das mulheres com 23(76,7%) entrevistadas contra 22(73,3%) homens.

A saúde, qualidade de vida e prevenção de doenças podem ser alcançadas com a prática de exercícios periodizados de acordo com as necessidades do indivíduo e com uma alimentação balanceada. Segundo Matsudo *et al.*, (2002), desde os textos clássicos gregos, romanos e orientais, a atividade física tem sido mencionada como instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde. No entanto, só recentemente estudos epidemiológicos com melhor delineamento conseguiram demonstrar com maior clareza essa associação.

**Tabela 3.** Grau de importância para a categoria Saúde/Qualidade de Vida/Prevenção de doenças (Saúde/QV/Prev.).

SAÚDE/QV/PD	TOTAL	MASCULINO	FEMININO
Nada importante	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Pouco importante	1(1,7%)	1(3,3%)	0(0%)
Importante	5(8,3%)	3(10%)	2(6,6%)
Muito importante	9(15%)	4(13,4%)	5(16,7%)
Extremamente importante	45(75%)	22(73,3%)	23(76,7%)
<b>Total</b>	<b>60(100%)</b>	<b>30(100%)</b>	<b>30(100%)</b>

De acordo com Oehlschlaeger *et al.*, (2004), a prática regular de atividade física apresenta uma relação inversa com risco de doenças crônico-degenerativas e tem um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas. Países desenvolvidos, por meio de instituições e organizações, têm concentrado seus esforços na área da saúde pública e na prevenção de várias doenças como as coronarianas e hipertensão. Para tanto, tem sido dada ênfase à redução do sedentarismo, mediante planos de adoção de atividade física regular para melhoria da saúde individual e coletiva.

No tocante à Integração Social (Int. Social), 73,4% das mulheres consideraram entre muito importante (MI) e extremamente importante (EI), enquanto 53,3% dos homens tiveram a mesma percepção (Tabela 4).

**Tabela 4.** Grau de importância para a categoria Integração Social (Int. Social).

INTEGRAÇÃO SOCIAL	TOTAL	MASCULINO	FEMININO
Nada importante	1(1,7%)	0(0%)	1(3,3%)
Pouco importante	3(5%)	0(0%)	3(10%)
Importante	18 (30%)	8(26,6%)	10(33,4%)
Muito importante	21(35%)	14(46,7%)	7(23,3%)
Extremamente importante	17(28,3%)	8(26,7%)	9(30%)
<b>Total</b>	<b>60(100%)</b>	<b>30(100%)</b>	<b>30(100%)</b>

Segundo Aranha (1995), vemos a integração social como um processo de direito de todas as pessoas, de exposição sem barreiras à realidade. Essencial para a apreensão da realidade, para a construção do conhecimento, para o desenvolvimento do indivíduo e para a construção da sociedade. A prática esportiva é um excelente instrumento de integração social nas diversas faixas etárias.

Quando avaliada a categoria Redução da ansiedade e estresse, o grupo feminino foi mais enfático em considerar a importância que dão a esta categoria para motivá-las na prática do treinamento funcional. 16(53,3%) mulheres consideraram extremamente importante (EI) contra 8(26,7%) homens (Tabela 5). Assim como aconteceu com a categoria Estética, observou-se significância estatística entre as mulheres e a redução da ansiedade/estresse ( $p=0,035$ ) quando comparadas aos homens considerando-se o grau extremamente importante.

**Tabela 5.** Grau de importância para a categoria Redução da ansiedade e estresse (Red. Ansied./Estresse).

RED.ANSIED/ESTRESSE	TOTAL	MASCULINO	FEMININO
Nada importante	2(3,3%)	0(0%)	2(6,7%)
Pouco importante	1(1,7%)	0(0%)	1(3,3%)
Importante	14 (23,3%)	11(36,65%)	3(10%)
Muito importante	19(31,7%)	11(36,65%)	8(26,7%)
Extremamente importante	24(40%)	8(26,7%)	16(53,3%)
<b>Total</b>	<b>60(100%)</b>	<b>30(100%)</b>	<b>30(100%)</b>

De acordo com Cheik *et al.*, (2003), um dos distúrbios psicológicos que preocupam os profissionais ligados à área da saúde é o quadro de ansiedade que se caracteriza por estado emocional transitório que envolve conflitos psicológicos e sentimentos desagradáveis de tensão, angústia e sofrimento. Entre os sintomas mais frequentes estão: taquicardia, distúrbios de sono, sudorese, vertigens, distúrbios gastrintestinais e náuseas. Pessoas que apresentam tais distúrbios encontram na atividade física um alívio, pois segundo Gonçalves e Alchieri (2010), a atividade física tem papel muito importante para a saúde do indivíduo, atuando positivamente na prevenção ou redução da hipertensão arterial, prevenindo o ganho de peso (redução do risco de obesidade), auxiliando na prevenção ou redução da osteoporose, promovendo bem-estar, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão.

Segundo Martins e Jesus (1999), o efeito do exercício físico agudo em sistemas centrais serotoninérgicos foi pesquisado em ratos, que eram submetidos ao exercício físico na esteira (no entanto, desde 1980 estudos concluíam que durante a fase aguda da corrida, a síntese da serotonina cerebral - 5-HT - aumentava). Os resultados encontrados sugerem que o exercício físico promove mecanismos regulatórios de feedback, sendo que índices indiretos de funções de 5-HT incrementam a possibilidade de que o aumento na biossíntese de 5-HT, induzido pelo exercício agudo, leva ao aumento na liberação de serotonina cerebral que pode até diminuir alguns tipos de depressão e ansiedade. Deste modo, o exercício físico agudo pode ser encarado como um processo prazeroso, barato e benéfico, que além de aliviar o estresse, auxilia na promoção da saúde total do indivíduo. Tal informação concorda com os achados do presente estudo em que 71,7% dos avaliados (80% entre as mulheres) consideram muito ou extremamente importante o treinamento funcional para a redução da ansiedade e do estresse.

Quando colocada a categoria Reabilitação (Reab.), 8(26,7%) homens consideraram-na como nada importante (NI), já 66,7% das mulheres avaliaram dessa forma. 40% dos homens consideraram a Reabilitação como muito e extremamente importante, comparados a somente 10% das mulheres. Nessa categoria, os homens demonstraram significância estatística ( $p=0,044$ ) para o item extremamente importante. A realização de exercícios de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada, pode contribuir para o aumento

do número de lesões esportivas e estas estão associadas a fatores intrínsecos como o sexo (HINO *et al.*, 2009). Homens tendem a exagerar mais na intensidade o que causa lesão e, conseqüentemente, dá uma maior importância à reabilitação promovida por determinada atividade.

## CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a busca pela saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida foi o fator motivacional considerado mais importante entre indivíduos tanto do sexo feminino quanto do sexo masculino. Observou-se também que as mulheres dão importância mais significativa à questão estética do que os homens e que a reabilitação foi o fator considerado menos importante por todos.

## REFERÊNCIAS

- ARANHA, M.S.F. Integração social do deficiente: análise conceitual e metodológica. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v.3, n.2, p. 63-70, 1995.
- ARAUJO, A.S. et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 12, n. 115, dez. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em 03 nov. 2015.
- CHEIK, N.C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n.3, p. 45-52, 2003.
- FERREIRA, M.S.; CASTIEL, L.D.; CARDOSO, M.H.C.A. A patologização do sedentarismo. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.21, n.4, p. 836-847, 2012.
- GARAY L.C.; OLIVEIRA A.P. Aderência e frequência em programas de atividades físicas: a influência de diferentes níveis de aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, n.20, v.1, p.56-64, 2012.
- GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 2. ed. São Paulo, Atlas, 1999.
- GONÇALVES, M.P.; ALCHIERI, J.C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v.15, n.1, p.125-34, 2010.
- HINO, A.A.F; REIS, R.S; AÑEZ, C.R.R; FERMINO, R.C. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.15, n.1, p.36-39, 2009.
- MARTINS, C.O; JESUS, J.F. Estresse, exercício físico, ergonomia e computador. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 21, n. 11, p.807-813, 1999.
- MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n.4, p.41-50, 2002.
- MONTEIRO, H. L. et al. Efetividade de um programa de exercícios no condicionamento físico, perfil metabólico e pressão arterial de pacientes hipertensos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n.2, p. 107-112, 2007.
- NUNES JUNIOR, N; SHIGUNOV, V. **O treinamento Funcional como uma proposta de preparação física para o surf**, 2012. Disponível em: < <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conece/3conece/paper/viewFile/2175/947>>. Acesso em 23 maio 2015.
- OEHLSCHLAEGER, M. H. K. et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n.2, p.157-163, 2004.
- RODRIGUES, F.R.; TRICHÊS, P.B.M. Treinamento do core. **Lecturas Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, v.17, n.173, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd173/treinamento-do-core.htm>>. Acesso em 20 maio 2015.

TEIXEIRA, S. Esporte para todos: “popularização” do lazer e da recreação. **Revista de História do Esporte**. v.2, n.2, p.1-28, 2009.

TEOTÔNIO, J.J.S.O. et al. Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações.. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.17, n.178, 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>. Acesso em 13 maio 2015.

ZANELLA, A.L.; AGUIAR, C.D. A eficiência do treinamento funcional: uma revisão de literatura à cerca de seus aspectos. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.19, n.202, 2015. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd202/a-eficiencia-do-treinamento-funcional.htm>. Acesso em 23 maio 2015.

Av. Engenheiro Santana Jr., 1423  
Papicu  
Fortaleza/CE  
60175-650