
**TREINAMENTO FUNCIONAL NO EMAGRECIMENTO EM MULHERES
COM SOBREPESO E OBESIDADE**

Lucas Pierote Moreira
Fernando Pereira dos Santos

RESUMO

O Treinamento Físico Funcional é o treinamento que respeita e potencializa as funções articulares, sejam elas de mobilidade, ou de estabilidade. Tem como objetivo principal treinar o corpo através de padrões de movimentos com exercícios que busquem potencializar a integração entre o sistema nervoso, muscular e esquelético, assim como, ajudam no processo de emagrecimento, que é a diminuição da pressão arterial e melhora nos padrões dos lipídeos e glicose séricos, assim como, ajudando no processo de ganho de massa magra. Por conta do aumento do número de pessoas com obesidade, ela é uma doença que afeta todas as nações, sendo considerada uma epidemia mundial que atinge indivíduos em todos os níveis socioeconômicos. O Objetivo desse estudo é de identificar os efeitos do Treinamento Funcional no Emagrecimento de Mulheres com Sobrepeso e Obesidade, devido ao aumento do número de pessoas com excesso de peso atualmente, este número só vem crescendo, devido à falta de prática de exercícios físicos, juntamente a ausência de uma alimentação saudável. A pesquisa terá como base o conteúdo literário já renomado publicado em livros, artigos e revistas científicas, entre outros. Dessa forma, o presente estudo, busca auxiliar e mostrar a importância da prática de um exercício físico, juntamente com uma boa alimentação, mostrando ser possível alcançar os resultados desejados.

1

Palavras-chave: exercício físico; emagrecimento; sobrepeso; obesidade.

ABSTRACT

Functional Physical Training is training that respects and enhances joint functions, whether mobility or stability. Its main objective is to train the body through movement patterns with exercises that seek to enhance the integration between the nervous, muscular and skeletal systems, as well as helping in the weight loss process, which is the reduction of blood pressure and improvement in lipid patterns. and serum glucose, as well as helping in the process of gaining lean mass. Due to the increase in the number of people with obesity, it is a disease that affects all nations, being considered a global epidemic that affects individuals at all socioeconomic levels. The objective of this study is to identify the effects of Functional Training on weight loss in overweight and obese women, due to the increase in the number of overweight people currently, this number is only growing, due to the lack of physical exercise, along with the absence of a healthy diet. The research will be based on renowned literary content published in books, articles and scientific journals, among others. Therefore, the present study seeks to help and show the importance of practicing physical exercise, together with a good diet, showing that it is possible to achieve the desired results.

Keywords: physical exercise; weight loss; overweight; obesity.

INTRODUÇÃO

De modo geral, as academias de musculação referiam-se apenas a equipamentos e aparelhos específicos para isso e isto era muito reconhecido tanto pelo público em geral, como aos profissionais da área de Educação Física, era visada somente a musculação, tendo como o objetivo o aumento de massa muscular e a redução da gordura corporal. O que foi se alterando ao longo do tempo, nessa mesma concepção, vieram novas soluções de exercitar grupos musculares gerias, como por exemplo, o treinamento funcional, crossfit, calistenia, entre outros.

O Treinamento Físico Funcional é o treinamento que respeita e potencializa as funções articulares, sejam elas de mobilidade, ou de estabilidade. Tem como objetivo principal treinar o corpo através de padrões de movimentos com exercícios que busquem potencializar a integração entre o sistema nervoso, muscular e esquelético, priorizando a não utilização de máquinas de musculação (Bpro, 2016).

Outra visão do Treinamento Funcional, mais detalhada é de Clark (2001), onde os movimentos funcionais competem a movimentos integrados, globalizados, ou seja, que envolvem o corpo como um todo, gerando força, estabilização, coordenação motora. Assim, podemos dizer que os exercícios funcionais são movimentos que estimulam mais de um segmento corporal ao mesmo tempo, que podem ser executados em vários planos e incluem diferentes ações musculares, isométrica, concêntrica, excêntrica. Tornando o Treinamento Funcional, muito mais dinâmico, diferente, desafiador dentre as demais modalidades.

Esse é um dos, se não o mais importante motivo das pessoas procurarem o Treinamento Funcional, elas estão buscando algo diferente, novo, que saia do padrão, de um treino limitado, isolado, que seja rígido, algo que seja monotono, elas estão buscando diversidade, variações de exercícios, integrados, chegando o mais próximo do cotidiano das pessoas.

Atualmente, devido a todos os acontecimentos que vem ocorrendo no mundo, o número de pessoas com excesso de peso vem crescendo, com isso intensifica-se o risco de desenvolvimento de doenças como hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia, acidente vascular cerebral, dentre outros. As doenças cardiovasculares refletem as complicações mais frequentes relacionadas à obesidade.

Com isso, o emagrecimento define a diminuição da pressão arterial e melhora nos padrões dos lipídeos e glicose séricos. A perda de peso e sua continuidade reduzem as causas

de risco para doenças cardiovasculares, fazendo-se, reversíveis as alterações cardíacas resultantes da obesidade.

Juntando o treinamento funcional, há uma alimentação saudável e equilibrada, juntamente com um bom estilo de vida é possível se alcançar bons resultados e se manter neles, sem que haja um efeito contrário.

Este estudo tem como objetivo também colaborar para o aumento de volume de material publicado sobre o treinamento funcional e emagrecimento em mulheres com sobrepeso, auxiliando os profissionais no entendimento da temática e elaboração de treinamentos assertivos.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão da literatura que tem como propósito analisar como o treinamento funcional beneficia o processo de emagrecimento em mulheres com sobrepeso e obesidade, e entender os motivos que levam elas a iniciarem o programa de treinamento. A pesquisa terá como base o conteúdo literário já renomado publicado em livros, artigos e revistas científicas, também serão utilizadas, pesquisas em bases de dados como Google Acadêmico, Scielo e Lilacs.

3

DESENVOLVIMENTO

Estilo de vida e o desenvolvimento de doenças crônicas

Atualmente muito se tem falado sobre o estilo de vida adotado pelos indivíduos e a sua relação com o desenvolvimento de doenças, é sabido que os hábitos de vida como pratica de exercícios físicos, alimentação, fumo, ingestão de álcool, esta diretamente relacionada com a saúde e qualidade de vida das pessoas.

No Brasil e no mundo, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são a principal causa de morbimortalidade e correspondem a 72% e 63% respectivamente, das causas de morte a cada ano (BRASIL, 2011). A maioria dos óbitos por DCNT são atribuídas às doenças do sistema cardiovascular, secundariamente ao câncer, à diabetes e às doenças respiratórias

crônicas, todas essas doenças são originadas, principalmente, devido às transformações no estilo de vida dos indivíduos, sendo o sedentarismo um dos principais fatores de riscos modificáveis (LAS CASAS et al., 2016). Estima-se que 6% das doenças cardiovasculares e 7% dos casos de diabetes tipo II no mundo são causados por inatividade física (LEE, 2012).

Embora o efeito do exercício físico para a manutenção da saúde e controle de doenças esteja bem estabelecido na literatura, a prevalência de sedentarismo ainda é alta e independente do grupo etário, atingindo 80% dos idosos (BUENO et al., 2016) e cerca de 70% da população adulta (MOREIRA et al., 2017).

A obesidade é uma doença que afeta todas as nações, sendo considerada uma epidemia mundial que atinge indivíduos em todos os níveis socioeconômicos. As consequências do excesso de peso têm sido analisadas em diversos estudos, e assim como o sedentarismo a obesidade é fator de risco para o desenvolvimento das DCNT e, ainda, com o desenvolvimento de apneia do sono, distúrbios psicossociais e osteoartrites (TEICHMANN, 2006).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o número de obesos chegue a 300 milhões em 2025, ou 5,4% da população mundial. No Brasil, estima-se que 40% dos indivíduos adultos estejam acima do seu peso ideal (sobrepeso), e que 8,9% dos homens e 13,1% das mulheres sejam obesos. A prevalência de obesidade e sobrepeso é maior nas mulheres (43%) do que nos homens (34%) (ROSA, 2011).

A obesidade tem sido associada a efeitos adversos à saúde das mulheres a curto e longo prazo. Mulheres obesas apresentam diminuição da capacidade reprodutiva e aumento do risco de desfechos adversos na gestação (ROSA, 2011).

Normalmente as políticas públicas de saúde, a educação e a prevenção em saúde são direcionadas, pela prevalência dos desfechos na população geral. Entretanto, sabe-se que as taxas atuais de prevalência de sobrepeso e obesidade evidenciam uma disparidade de risco segundo o gênero e a classe social. Porém, não está claro se as características reprodutivas da população feminina influenciam essas taxas de prevalência, o que é importante para o profissional de educação física é buscar formas de incentivar esta população para à pratica de exercícios físico e proporcionar treinos assertivos para redução da gordura corporal e melhora da qualidade de vida destes indivíduos.

Esse aumento do sedentarismo juntamente com aumento de consumo de produtos industrializados e uma má alimentação tem refletido na limitação do desenvolvimento de

componentes relacionados à aptidão física, como capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, força e potência muscular.

Treinamento Funcional e Emagrecimento

Segundo Teixeira e Evangelista (2016) o treinamento funcional é aquele que objetiva o desenvolvimento integrado das diferentes capacidades biomotoras, promovendo a melhora da habilidade e capacidade funcional para realização das funções cotidianas e/ou esportivas com autonomia e segurança, sendo baseado na aplicação prática.

Os movimentos de agachar, levantar, rotacionar, entre outros, deverão estar presentes nos exercícios. Deve-se também levar em consideração as atividades da vida diária são baseadas em ações complexas e, por conseguinte, essa complexidade deve ser inserida no treinamento. Assim, um programa de treinamento funcional deve conter: integrado, multiarticular/multimuscular, multiplanar, assimetria, transferência de peso, variações na base de suporte, alterações na posição do centro de gravidade, acíclico e veloz (SILVA, 2018).

Atualmente a procura pelo emagrecimento tem crescido consideravelmente, embora poucos sujeitos se dediquem e se comprometam a mudar o estilo de vida para obter os resultados desejados, grande parte das pessoas buscam resultados rápidos para transformações lentas. Deste modo, acabam se decepcionando com a prática de exercício físico pelo fato de não atingirem seus objetivos (SILVA, 2018).

Para o tratamento da obesidade é necessário que o gasto energético seja maior que o consumo energético diário, o que nos faz pensar que uma simples redução na quantidade de alimentos através de dieta seja suficiente. No entanto, isso não é tão simples, tem sido demonstrado que mudança no estilo de vida, através de aumento na quantidade de atividade física praticada e reeducação alimentar é o melhor tratamento (TEIXEIRA; EVANGELISTA, 2016).

A partir disso, percebemos que o processo de emagrecimento envolve mais de uma área de estudo. E que quando unimos uma dieta prescrita de forma individualizada, e exercícios físicos regulares com acompanhamento de um profissional de educação física, o objetivo de emagrecer do sujeito pode ser alcançado com sucesso.

Os estudos dizem que o treinamento físico é uma ótima e fundamental estratégia no processo de perda de peso. Onde a intensidade está relacionada diretamente a este fator, pois

quanto maior intensidade, maior será a oxidação de ácidos graxos e conseqüentemente o emagrecimento (SILVA, 2018).

Segundo Resende (2013) gasto energético aumentado pela prática de exercícios é o fator determinante para o processo de emagrecimento, pois promove um balanço energético negativo (gastar mais calorias do que se consome). Então, em uma prescrição de exercícios em longo prazo, o aumento do gasto calórico se mostra um fator fundamental para a redução da composição corporal.

Para além do gasto calórico, outros fatores podem ser importantes durante a prática de exercícios, como a intensidade em que o exercício é realizado. Os treinos intensos são responsáveis por produzir alterações mais positivas para as pessoas que querem reduzir a quantidade de gordura corporal em longo prazo. Além disso, na prescrição, além dos exercícios aeróbicos é importante sugerir a inclusão de exercícios resistidos, pois além de intensos, são exercícios capazes de promover a força muscular e manter ou aumentar os níveis de massa magra, fator determinante no metabolismo, aumentando o gasto energético total e a taxa metabólica de repouso (RESENDE, 2013).

6

CONCLUSÃO

Podemos então concluir que o excesso de peso e a obesidade estão ligados diretamente a um estilo de vida sedentário e a um grande consumo de comidas industrializadas, e isso corresponde um dos maiores riscos à saúde das pessoas no mundo atualmente.

Com isso, diante deste estudo e analisando os dados apresentados por ele, podemos concluir que, o treinamento funcional pode ser eficiente para o processo de emagrecimento, contribuindo para a redução de gordura corporal, o ganho de massa magra, e diminuindo as circunferências de abdômen e quadril.

Portanto, é conveniente estimular a prática do treinamento, principalmente os de maior intensidade, são de grande importância para o emagrecimento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil – 2011 a 2022. Brasília-DF, **Ministério da saúde** 2011.

LAS CASAS, Rony Carlos Rodrigues et al. Prevalência da atividade física no tempo livre nas capitais brasileiras. **Rev Med Minas Gerais**, v. 26, n. 8, p. 260-265, 2016.

LEE, I.-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

MOREIRA, Márlon Martins et al. Impacto da inatividade física nos custos de internações hospitalares para doenças crônicas no Sistema Único de Saúde. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 5, n. 1, 2017.

ROSA, Maria Inês da et al. Prevalência e fatores associados à obesidade em mulheres usuárias de serviços de pronto-atendimento do Sistema Único de Saúde no sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2559-2566, 2011.

RESENDE, Juliana. Os efeitos de exercícios físicos no emagrecimento de mulheres entre 20 e 40 anos com sobrepeso e obesidade. 2013.

SILVA, Carlos Augusto Giraudo da. Efeitos de um programa de treinamento funcional de alta intensidade. 2018.

TEIXEIRA, C V L S; EVANGELISTA, A L; PEREIRA, C A; GRIGOLETTO, M E da S. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2016.

7

TEICHMANN, Luciana et al. Fatores de risco associados ao sobrepeso e a obesidade em mulheres de São Leopoldo, RS. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, n. 3, p. 360-373, 2006.