

**TREINAMENTO FUNCIONAL**  
**ATENDIMENTO PERSONALIZADO EM DOMICÍLIO:**  
**FUNDAMENTOS PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO**  
**FÍSICA.**

**ALMEIDA, Luan Garcia Fernandes de**<sup>1</sup>  
**ALVES, Alex Pereira**<sup>2</sup>

**RESUMO**

*Este estudo foi desenvolvido para destacar a modalidade do treinamento funcional, considerando o cenário atual do crescimento da prática dos exercícios em domicílio e a importância da personalização dos treinos de forma individual, já que cada indivíduo é diferente entre si. O profissional passa conhecer a origem, o conceito, as bases do treinamento e até os benefícios dessa modalidade, sempre dando importância para cada indivíduo para poder conseguir os melhores resultados, ou seja, cada indivíduo necessita de um tipo de treinamento funcional sempre usando recursos de adaptação dos exercícios em domicílio. São necessárias as pesquisas exploratórias com métodos da pesquisa documental e com revisão bibliográfica. O presente estudo traz a origem do treinamento funcional e os benefícios que a modalidade oferece, seja ela destinada a um iniciante ou até mesmo a quem já tem uma vida esportiva ativa. Vale destacar que a finalidade do trabalho também é identificar formas de adaptação para que o treinamento funcional seja realizado em domicílio de forma individual, para que o alcance do propósito de cada aluno seja realizado sem perder a eficiência e a qualidade. A modalidade tratada mostra-se eficaz no aprimoramento da qualidade de vida de um indivíduo, por ser de fácil adaptação, em contrapartida, para o profissional se destacar neste novo nicho, é necessário a busca contínua por conhecimento que vão além das diversas áreas da Educação Física.*

**PALAVRAS CHAVE:** *Personal Trainer; Treinamento Funcional; Domicílio; Treinamento Personalizado.*

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré - 18700-902 - Avaré-SP. E-mail - [luan31583@gmail.com](mailto:luan31583@gmail.com)

<sup>2</sup> Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré - 18700-902 - Avaré-SP - Licenciado e Bacharelado em Educação Física FIRA, Professor especialista em Futsal e Futebol. E-mail - [alexed.fisica@hotmail.com](mailto:alexed.fisica@hotmail.com)

## 1. INTRODUÇÃO

Tendo em vista o aumento da demanda por parte de praticantes de atividade física em possuírem seus próprios *personal trainers* e pelo considerável crescimento da prática das atividades físicas no conforto do próprio lar, principalmente no cenário pós pandemia devido o COVID-19, houve a necessidade de adaptação e criação de estratégias para que o profissional da Educação Física pudesse oferecer um serviço com excelência e qualidade, superando os desafios criados a partir desse novo cenário.

Diante do exposto, na maioria dos lares não existam espaço ou mesmo a condição financeira para a aquisição dos aparelhos existentes nas academias, o treinamento funcional, ainda pouco estudado, é um grande recurso para que as atividades físicas sejam praticadas de forma que os objetivos dos praticantes sejam alcançados, sejam estes praticantes sedentários, intermediários ou até mesmo atletas.

Segundo Monteiro, é importante o profissional da Educação Física conhecer o treinamento funcional e aplica-lo de maneira correta para cada indivíduo, considerando os diferentes biótipos, idades e outros fatores individuais e ainda criar recursos para que a execução dos exercícios não perca a eficiência, é o caminho para que os objetivos do praticante sejam alcançados e também o propósito deste estudo.

Este trabalho foi desenvolvido de forma que o profissional da Educação Física pudesse conhecer a origem, o conceito e as bases do treinamento funcional, além de conhecer os benefícios da prática dessa modalidade, levando em consideração as individualidades de cada indivíduo para geração de maiores resultados, usando recursos de adaptação dos exercícios em domicílio.

## 2. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico utilizando as palavras-chave: Personal Trainer, Treinamento Funcional, Domicílio, Treinamento Personalizado. Com critério de inclusão para a busca dos artigos

foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e que respeitassem o período de publicação de 1979 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Para a elaboração do trabalho foram explorados 14 artigos totalizados, mas somente 08 foram utilizados. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhidos e em outros idiomas. (RICHARDSON,2007).

### **3. DESENVOLVIMENTO**

#### **3.1. TREINAMENTO FUNCIONAL: SUA ORIGEM E CONCEITO**

Através das muitas definições encontradas, pode-se dizer que o treinamento funcional se refere a um conjunto de exercícios praticados para o preparo físico e no aprimoramento de habilidades, ou seja, sempre atenderá a uma função, pois existem propósitos específicos (TEIXEIRA E EVANGELISTA, 2015).

Os exercícios classificados como funcionais são movimentos integrados, que mobilizam mais de um segmento em sua prática, ou seja, na execução dos movimentos o praticante pode envolver diferentes ações musculares ao mesmo tempo, sejam elas ações excêntricas, concêntricas e isométricas. De certa forma, pode-se dizer que o treinamento funcional é um trabalho global, já que consegue aprimorar as capacidades motoras do praticante.

A origem do treinamento funcional se deu com a necessidade da reabilitação de pacientes, dessa forma, profissionais da área de reabilitação e também os fisioterapeutas, passaram a desenvolver com os pacientes exercícios que imitavam o que antes faziam, sejam em suas casas ou em seus trabalhos. Dessa forma, era possível que o retorno a “vida normal” se desse o mais rápido possível (TEIXEIRA E EVANGELISTA, 2015).

A modalidade foi criada nos Estados Unidos, mas chegou ao Brasil no ano de 1.990, implantada pelo professor Luciano D’Elia, que trabalhava a modalidade na academia Única de São Paulo, que na época voltava-se ao esporte de lutas.

O trabalho realizado por esses profissionais, em decorrência do sucesso do método, passou a ser destinado também a outros indivíduos como um estímulo ao desempenho atlético e condicionamento físico, de forma que minimizasse as lesões dos praticantes.

Dentre as finalidades do treinamento funcional, destacam-se cinco principais: força, velocidade, potencia, flexibilidade e resistência.

Quadro 1 – Bases do treinamento funcional.

1	FORÇA	Desenvolvimento do músculo para sustentação do corpo e movimentação diante de uma resistência.
2	VELOCIDADE	Execução rápida dos músculos quanto a movimentos do caminhar, correr e saltar.
3	POTÊNCIA	Produção de energia com o menor tempo na execução dos movimentos.
4	FLEXIBILIDADE	Execução dos movimentos com o maior espaço angular.
5	RESISTÊNCIA	Permissão de esforço contínuo com maior tempo durante uma atividade.

Fonte: Santos, Nascimento e Fagundes, 2016.

Atualmente, muitos profissionais são adeptos dessa nova metodologia, mesmo com um volume pequeno de publicações científicas mostrando os benefícios desse tipo de treinamento em relação aos treinamentos tradicionais (TEIXEIRA, EVANGELISTA, 2015, p. 12).

O treinamento funcional resistido melhora a capacidade funcional do corpo humano, o qual tem a habilidade em realizar as atividades da vida diária. O treinamento funcional estimula o corpo humano, o adaptando para as atividades normais do cotidiano. Neste tipo de treinamento tem um aspecto de grande importância, que é utilizar exercícios que estimulem a força e a resistência muscular, a flexibilidade, a coordenação motora, o equilíbrio, a propriocepção e o condicionamento cardiovascular. (ROSA, 2012, p. 09).

### 3.2. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Dentre os muitos benefícios que o treinamento funcional oferece, pode-se destacar que, diferente de um treinamento tradicional, os exercícios serão integrados, flexíveis, ilimitados e multiplanares, de forma a utilizar os três tipos de contração.

Quadro 2 – Tipos de contração.

EXCÊNTRICO	Movimentos em que existe o alongamento da fibra muscular (fortalece a fibra muscular e estimula o crescimento)
CONCÊNTRICA	Movimentos de encurtamento da fibra muscular (estimula a força)
ISOMÉTRICA	Movimentos em que o comprimento da musculatura e o ângulo das suas articulações não mudam (melhora do equilíbrio e controle).

A realização dos movimentos de forma adequada, seja para um atleta, um praticante intermediário ou até mesmo para um sedentário, gera benefícios significantes.

O treinamento funcional tem por objetivo aperfeiçoar o sistema sensorio motor e proprioceptivo, além de controlar o sistema muscular. Mais do que disso, contribui para o condicionamento físico, a coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio e pode ser destinada desde adolescentes até idosos.

Outros benefícios que a prática de exercícios funcionais apresenta é a melhora na postura, baixa incidência de lesão, estabilidade articular, melhora no desempenho e na força e aumento da eficiência dos movimentos.

Para isso, deve-se sempre seguir os princípios do treinamento desportivo.

O Princípio Científico da Individualidade Biológica; O Princípio da Adaptação; O Princípio da Síndrome Geral da Adaptação (SAG); O Princípio da Sobrecarga; O Princípio da Continuidade; O Princípio da Reversibilidade; O Princípio da Interdependência Volume-Intensidade e O Princípio da Especificidade (TUBINO, 1979; FERNANDES, 1994; AOKI, 2002).

Sabe-se que essas contribuições vão muito além da estética. Como todo esporte, o treinamento funcional coopera na melhora do auto estima e da saúde mental.

### **3.3. PERSONALIZAÇÃO DOS TREINOS E SUA IMPORTÂNCIA**

Com o passar dos anos, percebe-se um aumento na contratação de serviços de treinamento personalizado. As pessoas têm buscado esses profissionais, os *personal trainers*, com a intenção de ter um programa personalizado de atividade física. Anteriormente, esses serviços eram em sua maioria destinados a famosos, grandes empresários e pessoas com alto poder aquisitivo, hoje, percebe-se que esses serviços são extensivos a grupos variados que buscam qualidade de vida e preocupação com a saúde.

O crescimento na busca desse serviço se deu por diversos fatores, dentre eles o alcance de resultados mais positivos na estética corporal, já que a influência dada a imagem corporal atualmente tem intensificado a busca pelo corpo perfeito. Outro fator resultante é a motivação que o *personal trainer* oferece no dia a dia dos treinos. Segundo o psicólogo James Gavin Apud Oliveira, algumas pessoas desistem dos treinamentos não supervisionados antes mesmo de desenvolverem o hábito de praticar algum tipo de exercício.

De uma maneira geral, os *personal trainers* são procurados pela intenção dos indivíduos em praticar uma atividade física com objetividade e eficiência, seja do ponto de vista estético, na performance desportiva, ou mesmo, no ponto de vista da saúde.

É importante que o indivíduo acredite na sua mudança, e ter um *personal trainer* pode ser de grande ajuda neste quesito. A motivação oferecida por um profissional é de grande valia durante um treino, já que o indivíduo terá acompanhamento e orientação na execução dos movimentos, de forma a gerar resultados mais eficazes e evitando lesões.

Estudos apontam que a motivação está diretamente ligada a eficiência, ou seja, quanto mais eficiente for um treino e quando mais resultados o mesmo apresentar, mais motivado a aluno ficará.

Com isso, é de extrema importância que o atendimento do *personal trainer* seja sempre com uma visão ampla, de forma que além da instrução da prática do exercício, o profissional também abranja um complexo campo de conhecimentos, com diversos métodos de abordagem até as características psicológicas do executante (MONTEIRO, 2015).

Segundo (MONTEIRO, 2011) independentemente das condições, todos são capazes de aprender os conceitos fundamentais sobre atividade física, sendo assim, o papel e o dever do *personal trainer* é apresentar uma postura de cuidado com os ensinamentos dos princípios da educação para a saúde.

Apesar da alta procura por esses profissionais, percebe-se que os mesmos têm dificuldades em manter seus alunos, é um mercado volátil e exigente, principalmente hoje, em que as informações são obtidas com grande rapidez.

Dessa forma, é importante que o *personal trainer* seja especializado no que irá ensinar e orientar, mantendo-se sempre atualizado dos artigos e pesquisas acadêmicas, tanto relacionadas à educação física quanto à saúde, de forma que transmita sempre conhecimento ao aluno, para que os resultados projetados por seus clientes sejam atingidos com maior desempenho, rapidez e segurança

O *personal trainer* deve dialogar com seu aluno, entender suas necessidades e objetivos, e a partir deles, elaborar um programa de treinos que aperfeiçoe o estado de saúde e o esculpir do corpo, alterando as proporções físicas, utilizando-se de treinos de força, aeróbico e flexibilidade.

O profissional que opta por trabalhar com atendimento personalizado deve ter em mente que é necessário um conhecimento vasto das diversas áreas da educação física. Para que o *personal trainer* consiga preparar um plano de treinos, para cada aluno em específico, é preciso o estudo da anatomia humana, biomecânica, fisiologia do exercício e principalmente da nutrição. Além disso, deve possuir domínio das áreas pessoais como didática, decisão e pontualidade.

É importante que o *personal trainer* aplique todos seus conhecimentos para analisar o aluno, entendendo a pretensão, a necessidade e as condições e limitações de cada um. A partir disso, vem o grande desafio do profissional: prescrever exercícios que serão o caminho para o alcance dos objetivos do aluno, levando em consideração a saúde do mesmo como a meta principal.

Tudo isso deve ser trabalhado de forma individual, mesmo que o objetivo entre os alunos sejam os mesmos ou parecidos.

O exercício administrado corretamente pode melhorar a maioria dos principais indicadores da saúde como frequência cardíaca, pressão sanguínea, resistência muscular, força e composição muscular. Esse é um ponto que mostra o *personal* como um agente da saúde, sendo ainda mais importante, por ser um profissional que trabalha com a prevenção de doenças [...] Salcedo, (2010, p.10).

A personalização dos treinos é fundamental para que haja melhora na aptidão geral, previna doenças e altere a composição corporal, já que, cada indivíduo é diferente entre si. Fatores físicos como idades diferentes, estrutura física, lesões, problemas posturais e cardiorrespiratórios, além dos fatores psicológicos como o aspecto motivacional, devem ser levados em conta.

#### **4. ATENDIMENTO DOMICILIAR NA PRÁTICA**

Segundo uma pesquisa de 2018 disponibilizada no Jornal da USP, o atendimento domiciliar, em diversas áreas atuantes, tem só aumentado no Brasil. Não foi diferente quanto a área do educador físico.

A praticidade, comodidade, disponibilidade de horário (tempo), são fatores que interferem bastante na opção pelo treinamento domiciliar, além da própria economia financeira que o indivíduo pode ter dispensando a academia.

Para o praticante da atividade física, não depender dos horários disponibilizados pela academia, ou então, a tranquilidade do ambiente sem a necessidade do revezamento de aparelhos, ou mesmo, a espera por aparelhos na academia, oferece mais conforto. Porém, é necessária uma disciplina assídua, para que o boicote aos treinos não aconteça.

O *personal trainer* pode e deve aproveitar o crescimento desse nicho para colocar em prática seus conhecimentos, crescer como profissional e ainda, poder contribuir com a diminuição do sedentarismo.

Em contrapartida, para o profissional cria-se um desafio: quais recursos utilizar fora de uma academia? Algumas pessoas, moradoras de prédios e condomínios têm a seu dispor academias particulares, porém, existe um grande percentual de alunos que usam suas próprias casas como local para prática do exercício. Cabe ao *personal trainer*, adaptar alguns equipamentos para que os exercícios funcionais possam ser realizados.

Os treinos podem ser realizados utilizando-se do próprio peso corporal do indivíduo, principalmente pelos iniciantes, porém, adaptações como colchonetes, elásticos, cones, caneleiras, cordas, mini ball, mini bands, escadas de agilidade, blocos de step, discos de deslizamentos, dentre vários outros equipamentos podem ser utilizados para intensificar os treinos.

Para que o *personal trainer* inicie as atividades com o aluno, é necessário, antes de qualquer coisa, solicitar um atestado médico para se certificar da aptidão do mesmo aos treinos. Além do atestado médico alegando a aptidão, é importante disponibilizar ao aluno o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). O objetivo deste questionário, junto ao atestado médico, é identificar possíveis limitações e restrições existentes na saúde do indivíduo, para que os treinos não possam agravar e sim contribuir para melhorar a saúde do aluno.

Logo, após o atestado de aptidão e identificação dos riscos, é importante realizar uma avaliação física do aluno, sendo analisadas a anamnese, bioimpedância, dobras cutâneas, testes funcionais, avaliação postural, testes neuromusculares, avaliação da flexibilidade e avaliação da aptidão cardiorrespiratória, dando assim mais segurança ao profissional para elaboração dos treinos.

É interessante e indispensável que ao passar do tempo, com a progressão do aluno, a avaliação seja refeita, possibilitando a identificação e comprovação da evolução do praticante.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo com poucos estudos científicos relacionados ao treinamento funcional, percebe-se o crescimento e a contribuição da modalidade para saúde dos praticantes de atividade física.

A partir disso, considerando o cenário atual, após uma pandemia mundial em que as pessoas se habituaram a realizar seus afazeres em suas próprias casas, sejam eles de qualquer área, fez com que a prática da atividade física fosse adaptada ao novo ambiente.

O educador físico que atua como *personal trainer* pode se beneficiar do treinamento funcional para se destacar e crescer profissionalmente, mas para isso, o profissional precisa dominar a modalidade e além disso, entender a importância que o conhecimento traz. Estudar e continuar a se especializar é fundamental.

*Personal trainer* deve ter conhecimento de anatomia, biomecânica, fisiologia do exercício e compreender as dificuldades do aluno para poder prescrever o treinamento adequado a ser realizado.

De acordo com os estudos cria-se um desafio, quais recursos que podem ser utilizados para ser realizado o treinamento funcional em domicílio, sendo que algumas pessoas residem em prédios e condomínios e usam sua própria casa como academia. Dessa forma o profissional deve prescrever o treinamento funcional utilizando o peso corporal do próprio praticante com auxílio de poucos equipamentos.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Lázara Letícia de oliveira; BRAGA, Paulo Henrique Azuaga. **Motivação de alunos praticantes de trabalho personalizado em Campo Grande, MS**. 1 ed. Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital, 2012. Disponível em < <https://efdeportes.com/efd172/motivacao-de-praticantes-de-trabalho-personalizado.htm> > Acesso em 20/09/2022.

GARAY, Laura Castro; SILVA, Íris Lima; BERESFORD, Heron. **O treinamento personalizado**: um enfoque paradigmático da performance para o bem-estar. Rio de Janeiro: Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos - UFRJ, 2008.

MONTEIRO, Artur Guerrini. EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento funcional**: uma abordagem prática. 3 ed. São Paulo. Phorte Editora, 2015.

MONTEIRO, Artur Guerrini. **Treinamento personalizado**: uma abordagem didática metodológica. 4 ed. São Paulo: Phorte Editora. 2011.

ROSA, Robson Carneiro. **Breve Nota Sobre Treinamento Funcional**: Visão Geral, Objetivo E Metodologia. 2012. 15 f. (Especialização e, Educação Física) – Pontifca Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2012.

SALCEDO, Jonatas Fortunato. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado**: Um estudo com alunos de Personal Trainer. 2010. 44 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola Superior de Educação Física, Porto Alegre, 2010.

SANTOS, Gabriel Siqueira dos, Nascimento, Franque Mendonça do. **Treinamento funcional**: Sua importância para o desenvolvimento de força, potência e velocidade. 2016, 14 p. (Especialização em Treinamento Funcional) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2016.

TUBINO, M.J.G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Editora Ibrasa, 1979.