



**UNILEÃO**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FRANCISCO IGOR VILAR ALVES**

**A PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA NA PRÁTICA DO  
TREINAMENTO FUNCIONAL EM PRAÇAS DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.**

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

**FRANCISCO IGOR VILAR ALVES**

**A PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA NA PRÁTICA DO  
TREINAMENTO FUNCIONAL EM PRAÇAS DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. ME Lara Belmudes Bottcher

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

## A PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA NA PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM PRAÇAS DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.

Francisco Igor Vilar Alves<sup>1</sup>

Lara Belmudes Bottcher<sup>2</sup>

### RESUMO

A avaliação Física é um processo de fundamental importância dentro do treinamento funcional para ambos os sexos. O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva - exploratório, de campo com delineamento de corte transversal, utilizando uma abordagem quantitativa. A população da presente pesquisa é formada por sujeitos que praticam o treinamento funcional em praças de Juazeiro do Norte-Ce. Sendo assim a amostra para este estudo será composta de (n=100) indivíduos, sendo residentes na zona Urbana da cidade de Juazeiro do Norte, Estado do Ceara. O instrumento de pesquisa foi um questionário semiestruturado, elaborado pelo autor, com perguntas objetivas, analisando variáveis como o tipo de treinamento funcional utilizado e sua frequência de treino aplicado aos praticantes. Para análise foram usadas as estatísticas descritivas e as informações serão tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel. Os dados serão apresentados em forma de gráficos pizza com o objetivo de descrever de forma detalhada todas as informações coletadas. O treinamento funcional é uma vertente que vem conquistando seu espaço através dos meios de comunicação, inclusive a indústria esportiva que lança diversos modelos de materiais para que a prática desta modalidade de esporte seja inserida ou agregada a outros métodos de treino. O objetivo do estudo é de avaliar a importância da avaliação física na prática do treinamento funcional na percepção dos praticantes, concluindo que estes consideram apenas em parte a importância da avaliação física, com um número considerável que não a realiza antes do início do treinamento.

**Palavras-chave:** Avaliação física, Treinamento Funcional; Educação Física

### ABSTRACT

Physical evaluation is a process of fundamental importance within functional training for both sexes. The study is a descriptive - exploratory, field research with cross-sectional design, using a quantitative approach. The population of the present research is formed by subjects who practice functional training in squares of Juazeiro do Norte-Ce. Thus the sample for this study will be composed of (n = 100) individuals, being residents in the urban area of the city of Juazeiro do Norte, State of Ceara. The research instrument was a semi-structured questionnaire, prepared by

---

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física pelo Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO.

<sup>2</sup> Professora ME do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO.

the author, with objective questions, analyzing variables such as the type of functional training used and the frequency of training applied to the practitioners. For descriptive analysis descriptive statistics were used and the information will be tabulated through the Microsoft Office Excel program. The data will be presented in the form of pie charts in order to describe in detail all the information collected. The functional training is a strand that has been gaining its space through the media, including the sports industry that launches several models of materials for the practice of this sport is inserted or added to other training methods. The objective of the study is to evaluate the importance of physical evaluation in the practice of functional training in the perception of the practitioners, concluding that they consider only in part the importance of the physical evaluation, with a considerable number that does not realize it before the beginning of the training.

**Keywords:** Physical Assessment; Functional Training; Physical Education.

## 1. INTRODUÇÃO

A avaliação Física ao longo dos tempos vem se tornando um processo de grande importância no campo do diagnóstico e na descoberta de diversos problemas de saúde, como também na descoberta dos desvios posturais e prevenção destes aspectos ocasionados por posturas incorretas, sendo sua ênfase na elaboração de planilhas de prescrição de exercícios físicos adequados para uma boa qualidade de vida e também no tratamento de vários desvios posturais da coluna, com o objetivo de manter uma boa saúde ou estética corporal saudável (CARNAVAL, 2000).

Através de uma correta avaliação física, o profissional de Educação Física poderá identificar possíveis fatores de risco para a saúde. Além disso, poderá, ainda, avaliar a maior necessidade do indivíduo, seja para melhora do desempenho físico, reduzir peso ou ainda reduzir percentual de gordura, sendo que uma postura inadequada pode interferir significativamente no bom funcional do corpo e do organismo (DAMASCENO *et al*, 2005).

A avaliação Física é um processo de fundamental importância dentro da Educação Física, seja ela em vários âmbitos e áreas, como a área escolar, esportiva, de rendimento, entre outras. O principal objetivo adotado para uma avaliação física é examinar e avaliar as condições físicas do indivíduo, adequando-o ao programa de exercício físico e revendo os principais processos que são realizados durante um período pré-estabelecido pelo profissional, avaliador, instrutor ou professor (FERNADES FILHO, 2003).

Portanto os objetivos de uma avaliação física nem sempre são claramente entendidos, ou seja, nem sempre a avaliação é um ato final de um julgamento, pois é um processo que pode servir para vários objetivos, como por exemplo: diagnosticar, verificar o progresso do indivíduo, classificar, selecionar indivíduos, manter padrões de desempenho físico esperados com o treinamento, motivar o indivíduo e, por fim, servir como diretriz para as pesquisas científicas em Educação Física (ACSM, 2003).

De acordo com Aparecido (2008), os objetivos de uma avaliação física nem sempre são visivelmente entendidos, ou seja, nem sempre a avaliação é um ato final de uma ponderação, pois é um procedimento que pode servir para vários objetivos, como por exemplo: diagnosticar, verificar o progresso do indivíduo, classificar, selecionar indivíduos, manter padrões de desempenho físico esperados com o exercício e o treino aplicado, motivar o indivíduo e, por fim, servir como base para as pesquisas científicas em Educação Física.

Todo indivíduo depende da prática de exercícios físicos para a manutenção corporal e saúde que vão influenciar em vários aspectos como os cognitivos, psicológicos e fisiológicos, contribuindo, assim para que os praticantes de exercícios físicos tenham boa qualidade de vida (PEREIRA *et.al.*, 2007).

De início ocorreu o treinamento funcional na fisioterapia e reabilitação uma vez que essas áreas introduziram essa prática nos exercícios que simulam movimentos cotidianos dos pacientes. Isso favorecia a reabilitação mais rápida e eficaz, possibilitando a volta dos pacientes para atividades normais. (MONTEIRO; EVANGELISTA *et.al.*, 2010).

Os exercícios que estimulam diversos componentes do sistema nervoso com a finalidade da melhoria das atividades diárias e nos gestos esportivos, baseiam-se na melhoria dos aspectos neurológicos cuja essência é o treinamento funcional. (CAMPOS; CORAUCCI, 2008).

A fim de melhorar a capacidade funcional, realiza-se o treinamento com exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos do corpo que irão trazer uma melhoria no desenvolvimento da consciência sinestesia e do controle corporal; o equilíbrio muscular estático e dinâmico; diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficácia dos movimentos. (TRIBESS; VIRTUOSO, 2005).

A busca na identificação de academias que associam a seus treinos já padronizados a prática de um treinamento funcional nos proporcionará uma real

classificação de que forma essas práticas favorecem o objetivo individual do aluno e se o mesmo atrai um maior nível de aptidão no momento do treino muscular.

Diante deste contexto surge a seguinte questão problema: Será que a avaliação se torna um instrumento importante para elaborar um programa de treinamento funcional nas academias? Como o uso dessa tendência pode ajudar na prática de uma atividade física a ser seguido pelos praticantes de musculação e de outras modalidades oferecidas nas academias?

O objetivo deste artigo é analisar a percepção de importância da avaliação física na prática do treinamento funcional em praças de Juazeiro do Norte-CE. Como objetivos específicos há o de identificar os perfis dos praticantes que aderem ao treinamento funcional em praças e observar os procedimentos e periodicidade das avaliações físicas em praticantes de treinamento funcional nas praças de Juazeiro do Norte-Ce.

Analisando esse contexto ver-se que o ser humano é muito complexo em sua formação e exclusivo em vários aspectos, ou seja, em algumas de suas agilidades, habilidades e perfis físicos, ele se distinguirá em relação à conformidade do grupo. Cada vez tem se detectado as potencialidades e as dificuldades do avaliado, o professor terá como subsídios selecionar e adequar um programa de atividade física e exercícios físicos coerentes, proporcionando o desenvolvimento do desempenho e saúde do cliente, contribuindo na melhora da qualidade de vida (HEYWARD, 2004).

Deste modo pode se verificar através de medidas e testes, metodologicamente confiáveis nos processos de medidas e avaliação física, é que surge a importância de sua utilização pelo profissional de Educação Física (ACSM, 2003).

A avaliação Física cada vez mais vem sendo um método adotado para diagnosticar diversos problemas de saúde e ajudar na melhor forma de planejar um programa de exercício físico, sendo que este método é um processo de fundamental importância dentro da Educação Física.

Neste contexto o treinamento funcional é uma vertente que vem conquistando seu espaço através dos meios de comunicação, inclusive a indústria esportiva que lança diversos modelos de materiais para que a prática desta modalidade de esporte seja inserida ou agregada a outros métodos de treino.

A pesquisa busca observar a percepção da importância da avaliação física por aqueles que praticam treinamento funcional nas praças como uma das

modalidades de grande importância na adaptação dos praticantes ao treinamento muscular tradicional, levando-os a praticarem cada vez mais o treino funcional, uma vez que é baseada em flexibilidade, força muscular, contribuindo para coordenação motora, sistema cardiorrespiratório e equilíbrio.

Portanto a presente pesquisa tem como justificativa desenvolver um estudo que aborde o assunto, como também para conhecer detalhadamente características do treinamento funcional em praças de Juazeiro do Norte a inserirem em seus programas de treino.

Sendo assim se torna relevante compreender essa modalidade como opção de atividade física. Sabendo – se que o treino físico beneficia ao seu praticante fatores relacionados a uma melhor resistência cardiorrespiratória e um maior amadurecimento motor para serem usadas em outras atividades.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Caracterização da pesquisa**

O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva - exploratória, de campo com delineamento de corte transversal, utilizando uma abordagem quantitativa. Esta, de acordo com Marconi e Lakatos (2010): considera o que pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las” (p. 105).

A Pesquisa de campo é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles (MARCONI; LAKATOS, 2010, p. 187).

A pesquisa descritiva é realizada através da observação, análise e descrição objetivas e completas de um fenômeno (THOMAS; NELSON, 2002).

Já a pesquisa exploratória, de acordo com Vergara: “busca a maior familiaridade com a questão do problema envolvendo um levantamento bibliográfico através de entrevistas com pessoas que tiveram que buscar e obter informações com o problema pesquisado” (VERGARA, 2003, p. 28).

### **2.2 População e amostra**

A população da presente pesquisa foi formada por sujeitos que praticam o treinamento funcional em praças de Juazeiro do Norte-Ce, de ambos os gêneros.

Será utilizada uma amostragem não probabilística por conveniência, e serão selecionados aqueles sujeitos que se encaixarem nos critérios de inclusão e que, por sinal, se voluntariarem mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

A amostragem não probabilística por conveniência considera que a seleção da unidade amostral pesquisa é mais facilmente acessível de modo a ser mais próximo do valor médio das variáveis da população (THOMAS; NELSON, 2002).

Sendo assim a amostra para este estudo será composta de 100 indivíduos, sendo residentes na zona Urbana da cidade de Juazeiro do Norte, Estado do Ceara, que aderem o treinamento funcional em praças.

Entre os critérios de inclusão estão: Praticar treinamento funcional em praças da cidade de Juazeiro do Norte; estar apto intelectualmente para responder o questionário e ter acima de 18 anos de idade.

Serão excluídos da pesquisa mulheres grávidas, indivíduos com alguma deficiência intelectual ou física.

### **2.3 Instrumentos da pesquisa**

Serão aplicados dois questionários. O IPAQ para analisar o nível de atividade física e um questionário semiestruturado, elaborado pelo autor, com perguntas e objetivas, analisando variáveis referente a realização de avaliação física.

### **2.4 Procedimentos metodológicos.**

Os procedimentos metodológicos da presente pesquisa constituíram-se dentro dos padrões éticos legais referentes à pesquisa com seres humanos da resolução 446/12 do conselho nacional de saúde.

Inicialmente serão realizadas visitas às praças que possuem grupos de treino funcional. Logo depois será feito contato e pedido a autorização para a participação no estudo, mediante a assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os procedimentos utilizados através da aplicação dos questionários poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, constrangimento, o qual será minimizado mediante uma explicação detalhada sobre os objetivos da pesquisa, permitindo que o participante possa ler as perguntas dos questionários antes de aceitar participar do estudo, respaldando que será mantido o anonimato das suas informações e identificação, mantendo os questionários em local seguro e sigiloso, acessíveis apenas a pesquisadora. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo resultarem em algum desconforto ou sejam detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, o pesquisador será responsável pelo encaminhamento para uma instituição adequada para o tipo de assistência que seja necessária.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de compreender a percepção que praticantes de exercício físico tem a respeito da avaliação física e se são avaliados regularmente, contribuindo para que um programa de exercício físico seja realizado com base em avaliações e a partir desta sejam estipulados objetivos coerentes com as reais necessidades dos participantes.

## **2.5 Análise de dados**

Para análise foram usadas as estatísticas descritivas e as informações foram tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2010 e transportados para o programa SPSS, versão 20.0 para obtenção dos valores (mínimo, máximo, media, desvio-padrão (dp) e percentual). Os dados foram apresentados em forma de gráficos ou tabelas com o objetivo de descrever de forma detalhada todas as informações coletadas.

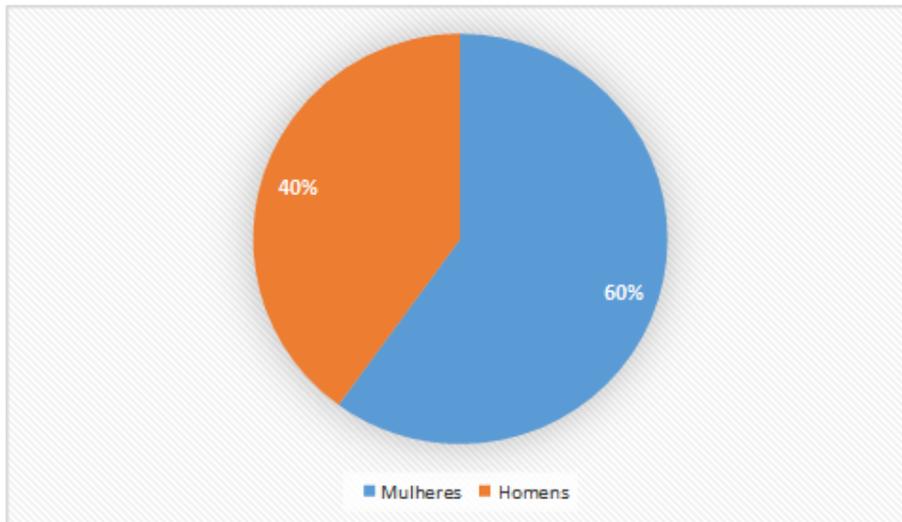
## **3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O recorte desta pesquisa foi feito de acordo com a identificação do sexo dos entrevistados, tendo em vista que, após a compilação dos dados, a representação das diferenças relacionadas a este quesito mostrou-se o caráter mais discriminatório entre os grupos, dentre os questionamentos que foram realizados.

A pesquisa, como entrevistou espontaneamente e somente após segregou os resultados, encontrou uma amostra de 40 homens e 60 mulheres, mostrando uma

clara maioria do sexo feminino na prática de treinamento funcional. Desta forma, as análises dispensadas nos próximos parágrafos seguirão separando entre homens e mulheres.

**Gráfico 1. Distribuição da amostra por sexo.**

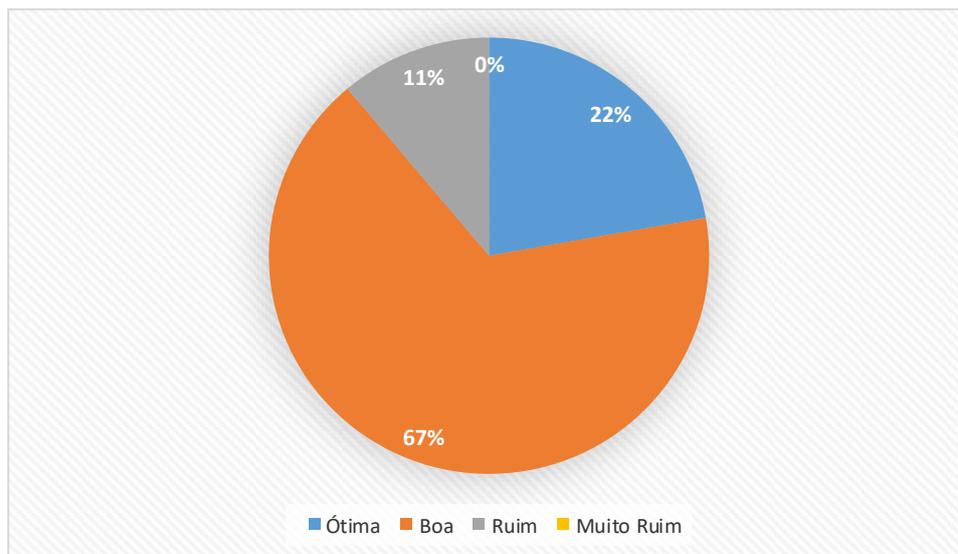


Fonte: Dados da Pesquisa (2018)

A primeira questão a ser realizada foi a da percepção acerca dos entrevistados em relação à própria saúde, porque é geralmente esta percepção que leva os indivíduos a buscarem treinamentos físicos, tendo em vista a qualidade de vida e os benefícios associados.

Na pesquisa, houve uma clara distinção entre homens e mulheres nas respostas apresentadas. Enquanto nenhum dos homens pesquisados apontou estar com a saúde ruim ou muito ruim, conforme pode ser visto no Gráfico 3, onde 23 homens declararam estar com a saúde ótima e 17 boa; nas mulheres o resultado foi bem mais estratificado, apresentando alguns resultados negativos.

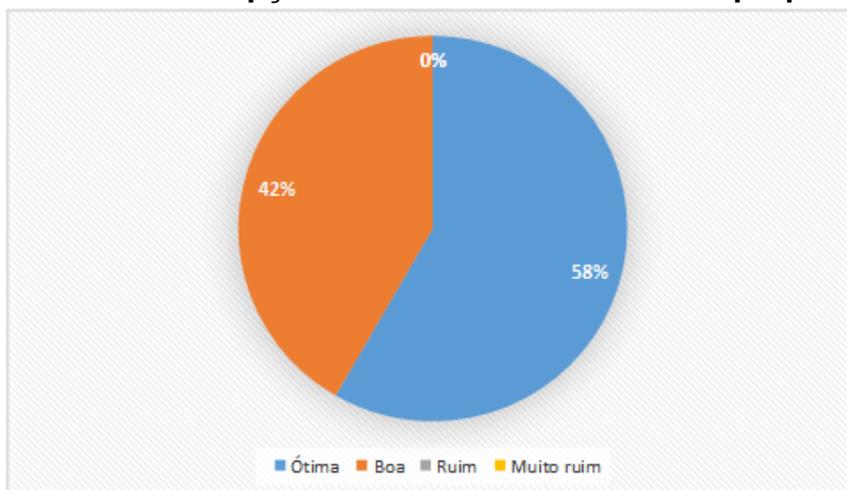
**Gráfico 2: Percepção acerca do estado atual da própria saúde - Mulheres.**



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Quando se trata de perceber o estado da própria saúde, 7 mulheres responderam que consideram o estado de saúde ruim, o que será especificado e estratificado nos gráficos 4 e 5.

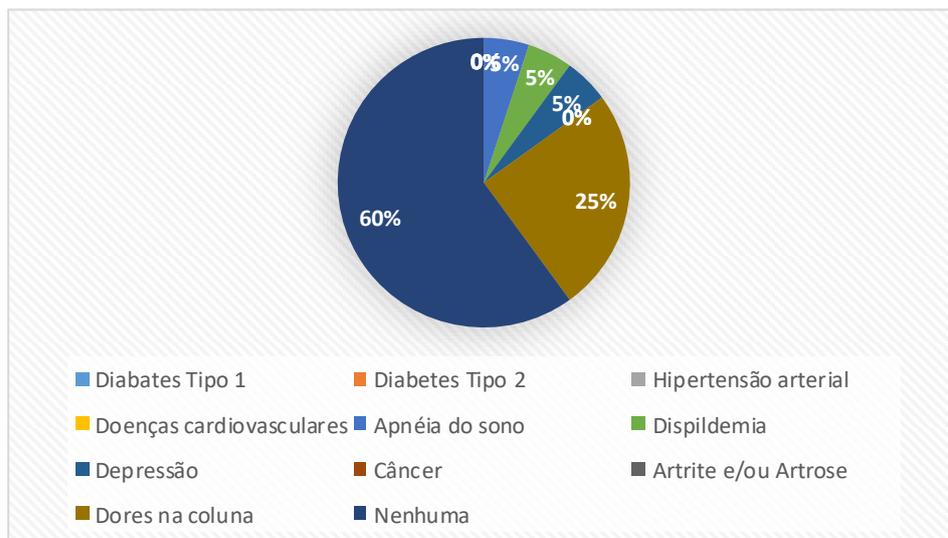
**Gráfico 3: Percepção atual acerca do estado da própria saúde – Homens.**



Fonte: Dados da pesquisa (2008).

Em continuação às percepções acerca da própria saúde, nenhum dos homens pesquisados respondeu ter qualquer doença dentre as apresentadas no formulário, nem ter sido acometido por estas no passado. No caso das mulheres, 15 disseram sofrer de dores na coluna e 3 disseram sofrer de depressão, sendo que o mesmo número alegou sofrer de apneia e dispildemia (Gráfico 4).

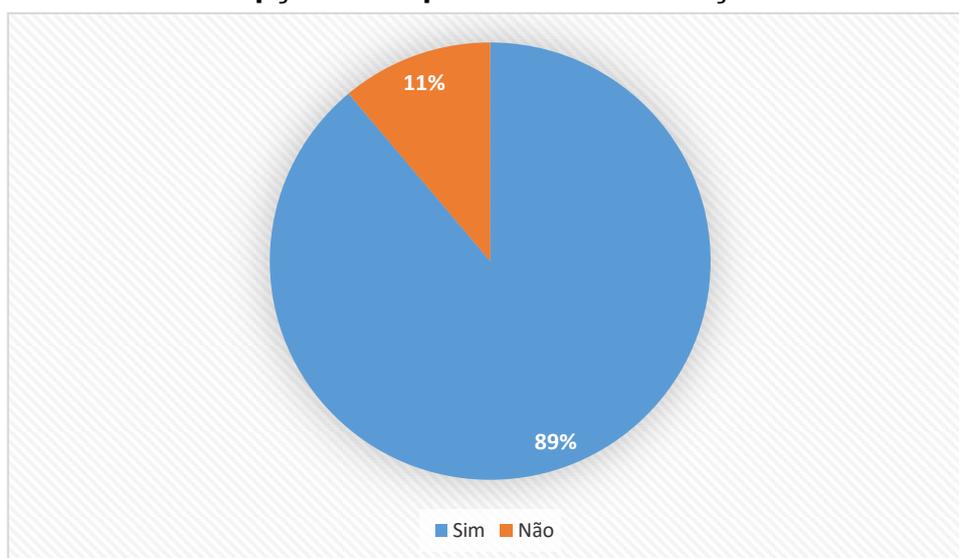
**Gráfico 4: Histórico médico – Mulheres.**



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Tendo em vista as concepções particulares acerca da própria saúde, chega-se ao cerne desta pesquisa, que é a observação da relevância da avaliação física antes do treinamento funcional pelo ponto de vista dos praticantes. Na questão referente à esta importância, 7 mulheres responderam que não consideram a avaliação importante, enquanto 53 julgaram que sim, conforme pode ser observado no Gráfico 5.

**Gráfico 5: Concepção da importância da avaliação física – Mulheres.**



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Do ponto de vista dos homens, 4 afirmaram não considerar importante a avaliação física antes da realização do treinamento funcional, enquanto 36 declararam considerá-la importante (Gráfico 6).

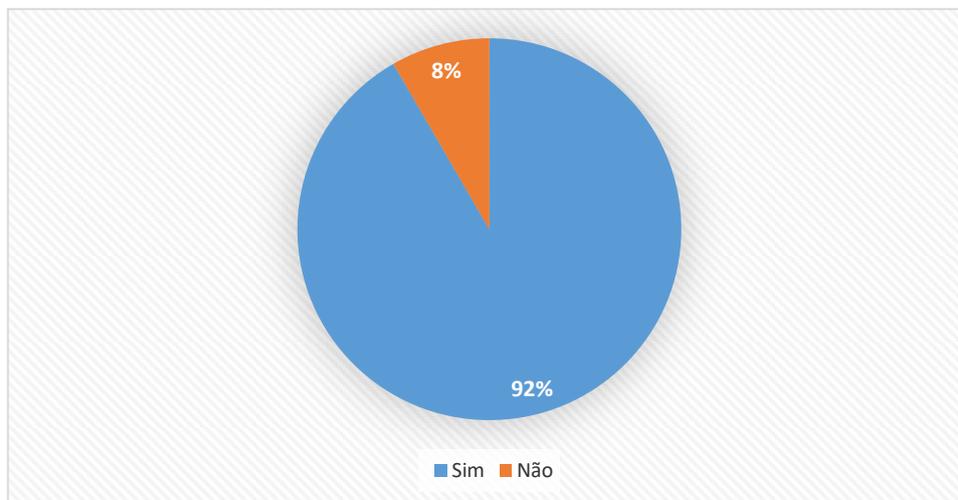
Avaliação Física pode ser considerada uma ação ampla que envolve a coleta, análise e interpretação de dados provenientes de testes e medidas os quais permitem identificar os problemas relacionados à saúde de um indivíduo. Podemos dizer que a Avaliação Física possibilita uma prescrição de exercícios de acordo com os objetivos e necessidades de cada sujeito (FILHO, 2003).

A avaliação Física é um processo de fundamental importância dentro da Educação Física, seja escolar, esportiva, de rendimento, entre outras. O principal objetivo adotado para uma avaliação física é examinar e avaliar as condições físicas do indivíduo, adequando-o ao programa de exercício físico e rever os principais processos que são realizados durante um período pré-estabelecido pelo profissional, avaliador, instrutor ou professor (FERNADES FILHO, 2003).

Portanto os objetivos de uma avaliação física nem sempre são claramente entendidos, ou seja, nem sempre a avaliação é um ato final de um julgamento, pois é um processo que pode servir para vários objetivos, como por exemplo: diagnosticar, verificar o progresso do indivíduo, classificar, selecionar indivíduos, manter padrões de desempenho físico esperados com o treinamento, motivar o indivíduo e, por fim, servir como diretriz para as pesquisas científicas em Educação Física (TRIBASTONI, 2001).

Com o avançar das pesquisas na área da saúde, vem se comprovando cada vez mais o quanto é importante ser realizada uma boa avaliação física, para obter informações referente à prática de atividade física para a aquisição e manutenção de níveis satisfatórios de aptidão física relacionada à saúde, contribuindo dessa forma para o desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida, prevenindo e atuando no controle de doenças crônicas não transmissíveis, que também estão associadas a um estilo de vida pouco ativo ou inativo (CARNAVAL, 2000).

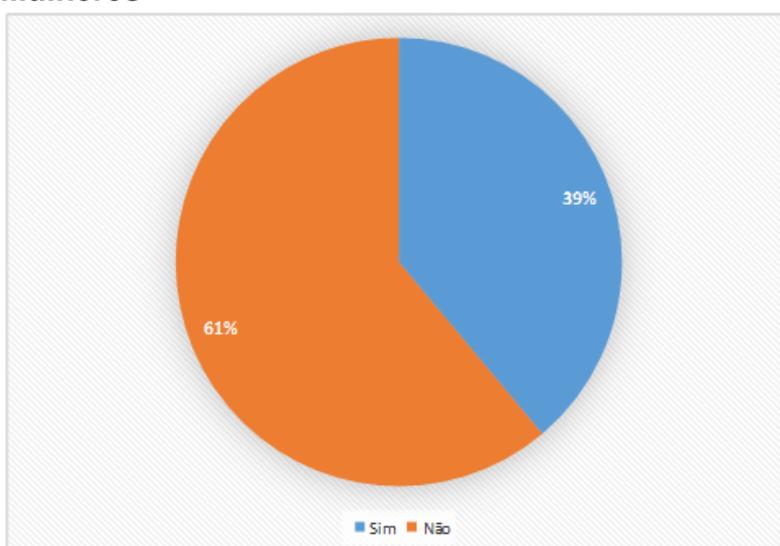
**Gráfico 6: Concepção da importância da avaliação física – Homens.**



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

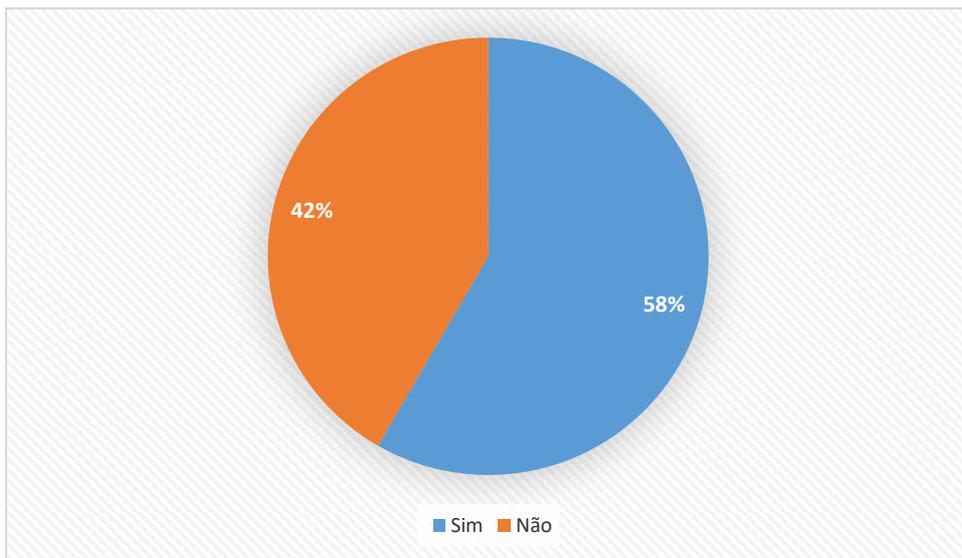
No primeiro questionamento, a maior parte dos usuários declarou considerar a avaliação física um ponto relevante antes de iniciar um treinamento físico funcional. Entretanto, uma realidade preocupante se revela quando, perguntados se realizaram a avaliação antes de começarem a treinar, 37 mulheres disseram que não realizaram os procedimentos avaliativos, a anamnese (Gráfico 7). No caso dos homens, conforme pode ser observado no Gráfico 8, 17 disseram que não foram avaliados por um especialista.

**Gráfico 7: Realização de avaliação física antes do início do treinamento - Mulheres**



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

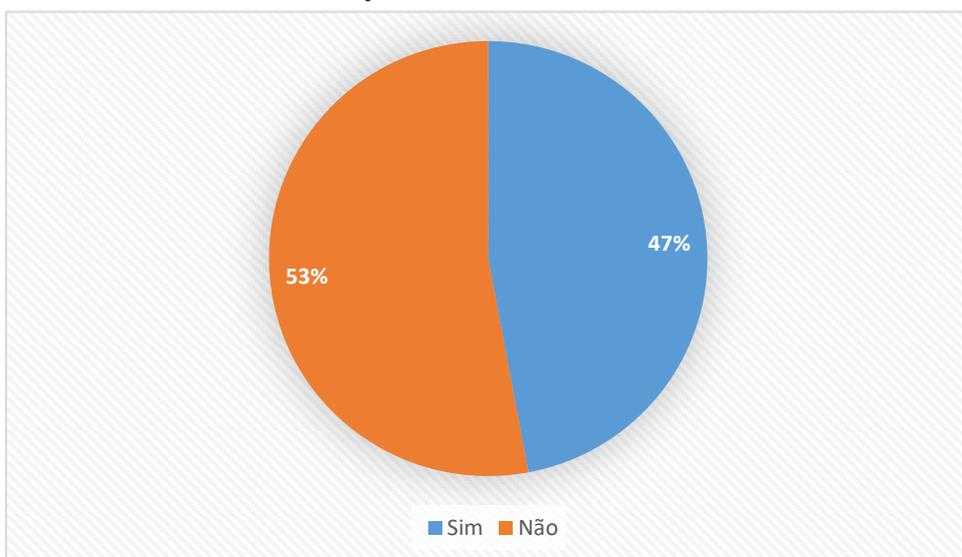
**Gráfico 8: Realização da avaliação antes do início do treinamento. – Homens.**



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

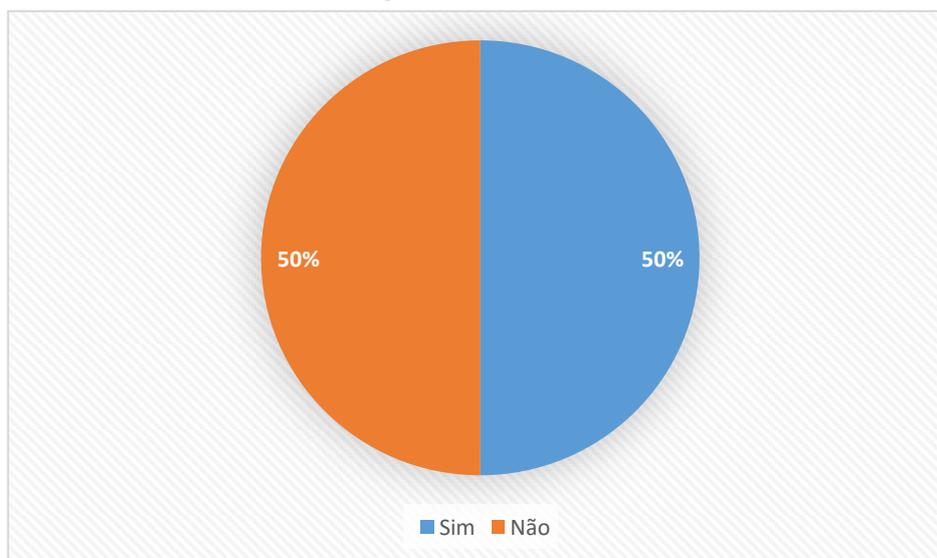
Além da avaliação física, é sabido que existe ainda a possibilidade da consulta a um especialista acerca da condição física, bem como para examinar as modalidades de treinamento e aquela que mais se adequa às necessidades e demandas do usuário. Neste caso, 32 mulheres afirmaram que não falaram com nenhum profissional especializado, enquanto 28 procuraram um (Gráfico 9). No caso dos homens, como pode ser analisado no Gráfico 10, 20 afirmaram ter consultado um especialista, e o mesmo número afirmou que não, apresentando um resultado mais balanceado em relação ao das mulheres.

#### **Gráfico 9: Consulta a especialista antes do início do treinamento - Mulheres**



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

**Gráfico 10: Consulta a especialista antes do início do treinamento - Homens**



Fonte: Dados da pesquisa (2018)

A despeito de todos os benefícios da avaliação física, e mesmo do seu caráter imprescindível para uma prescrição de treinamento assertiva, conforme Tribastoni (2001), Carnaval (2000), Damasceno et al (2005) e Hal (2000) ainda persiste tanto no senso comum e até mesmo dentro das academias, um menosprezo à prática.

O fato de que, mesmo considerando importante este processo, 42% dos homens e 61% das mulheres terem iniciado a rotina de treinos sem antes serem avaliados é fator preocupante, pois é sabido que o treinamento funcional tem seus benefícios, conforme apontam Glassman et al (2015), Paine et al (2010) e Robeiro e Cruz (2010), mas os autores também asseveram os riscos de iniciar quaisquer modalidades sem antes conhecer o próprio estado físico, conforme preconiza Fernandes Filho (2003).

Logo, percebe-se que faz-se necessária uma crescente conscientização de praticantes e pretendentes de atividades físicas acerca da avaliação física, bem como de dar suporte aos profissionais de educação física com normas de conduta entre as academias e entre os profissionais autônomos que apenas prescrevam treinamento mediante a percepção da avaliação. Cabe então, o direcionamento de pesquisas afins que continuem contribuindo para uma prática cada vez mais saudável e produtiva de atividades físicas, como o treinamento funcional.

E isto porque a avaliação Física vem se tornando um processo de grande importância no campo do treinamento esportivo, como também na elaboração de planilhas de prescrição de exercícios físicos adequados para uma boa qualidade de vida, para uma boa saúde ou estética (DAMASCENO *et al*, 2005).

Através de uma correta avaliação física, o profissional de Educação Física poderá identificar possíveis fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, tais como, (tabagismo, hereditariedade, alteração no colesterol, alteração do açúcar no sangue, sedentarismo, dentre outros). Além disso, poderá, ainda, avaliar a maior necessidade do indivíduo, seja para melhora do desempenho esportivo, aumentar o  $Vo_{2máx}$ , reduzir peso ou ainda reduzir percentual de gordura (HAL, 2000).

#### **4. CONCLUSÃO**

A busca pela qualidade de vida através da saúde corporal tem ganhado espaço nos últimos anos e isto é positivo, pois surge junto com esta, prática de alimentação saudável e uma cultura de realização de atividades físicas. Entretanto, vale salientar que o cuidado com o corpo humano deve sempre passar pelo crivo de um especialista, tendo em vista o caráter extremamente individual de cada ser humano, o que implica em diversas variáveis de saúde que precisam ser consideradas antes do início de qualquer modalidade desportiva, de treinamento resistido ou funcional.

O que foi observado por intermédio desta pesquisa é que a maior parte dos praticantes de treinamento funcional em praças na cidade de Juazeiro de Norte consideram extremamente importante avaliar antes de praticar, e grande parte dos entrevistados declarou ter procurado especialistas antes do treinamento. A realidade, contudo, é que mesmo diante da ciência da necessidade e do amparo do conhecimento técnico de um profissional, a avaliação física ainda não está consolidada nos processos de quem busca treinamento funcional.

Quaisquer que sejam as motivações para tal pensamento e prática, faz-se necessário realizar campanhas de conscientização junto á sociedade, bem como treinar e capacitar cada vez mais os profissionais de Educação Física no sentido de estarem aptos a esclarecer quaisquer dúvidas de seus clientes ou alunos na direção de dar a devida atenção aos processos de avaliação física antes de qualquer treino.

E isto não apenas pelo fator comercial agregado, mas principalmente para garantir o respeito aos princípios da Educação Física através de práticas que proporcionem o alvo deste campo do conhecimento: a qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ARNOLD, G; VIERA, J; SANWAYS, Á.U.F. Comparação do nível de estresse entre os praticantes de ginástica e musculação de uma academia universitária e outra urbana. In: **Revista Digital**, Centro Oeste, p.1-1, 2011.

CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B. **Treinamento Funcional Resistido: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, 2004.

CARNAVAL, P.E. **Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte**. 4 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

COSTA, L. P., FILHO, A. C. B. A. **Perfil preliminar do usuário de ginástica em academia**. Rio de Janeiro: Edições Desportivas, 1987.

CONTREIRA, A.R, CORAZZA, S.T. **A prática de exercícios físicos e a melhoria nos elementos perceptivo-motores**: estudo de revisão 2009.

DAMASCENO, V. O et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 3 : Vol. 11, 2005.

FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FILHO, F. J. **A Prática da Avaliação Física**: 2ª ed., Shape: RJ, 2003.

GLÉRIA, P.D.M. P.; SANDOVAL, R.A. **Treinamento funcional como recurso fisioterapêutico para o aprimoramento da força muscular equilíbrio de idosos**, 2011.

GUARNIERI, J.C. **Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física**. [Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista] Rio Claro-SP, 1997. 34 f.

HALL, S. **Biomecânica Básica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2000.

HEYWARD, V.H. Avaliação da composição corporal. In: **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2004.

HIBBS, A.; THOMPSON, K.; FRENCH, D.; WRIGLEY, A.; SPEARS, I. Optimizing performance by improving core stability and core strength. **Sports Medicine**, 38(12), 995-1008, 2008.

LEAL, S.M.O.; BORGES, E.G.S et al. Efeitos do Treinamento Funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. In: **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, 2009;17(3):61-69.

LUSTOSA, L.P.; OLIVEIRA, L.A.; SANTOS, L.S.; GUEDES, R.C.; PARENTONI, N.A.; PEREIRA, L.S.M. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio de idosas da comunidade. In: **Revista de Fisioterapia e Pesquisa**. 2010; 17(2): 153-6.

MARCONI, M. D.; LAKATOS, E. M. **Fundamento de Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas S.A, 2010. 1-203 p.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L.G.A. **Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações**. Goiânia: Potência, 1997.

MAZINI FILHO, M.L.; ZANELLA, A.L.; AIDAR, F.J.; SILVA, M.S.S.; SALGUEIRO, R.S.; MATOS, D.G. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. In: **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Rio Grande do Sul v. 7, n. 1, p. 97-106, 2010.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional: Uma Abordagem Prática**. São Paulo, SP: Phorte, 2010.

NOVAES, J. S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórica descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

PEREIRA, F.F.; MONTEIRO, N *et al.* Efecto del entrenamiento de fuerza sobre la autonomía funcional em idosos. In: **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, 2009,17(3): 61-69.

PEREIRA, C.A. **Treinamento de Força Funcional: desafiando o controle postural**. 1ª edição. Jundiaí/SP: Editora Fontoura, 2009. 191p.

PRANDI, R. **Treinamento Funcional e Core Training: Uma revisão de literatura**. [Trabalho de conclusão de curso para graduação em Bacharelado no curso de Educação Física da Universidade de Florianópolis de Santa Catarina]. Florianópolis/SC Julho/ 2011.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K.A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Ciência: Movimento, Brasília, p.7-11, 2003.

TAHARA, A.K.; SILVA, K.A. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. In: **Revista Digital**, São Paulo, p.1-1, 2003.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. R. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3ª. ed. [S.I.]: Artmed, 2002.

TIBANA, R. A.; ALMEIDA, L.M.; PRESTES, J. Crossfit riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Ciência: Movimento**, Brasília, p.182-185, 2015.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J.S. Prescrição de Exercícios Físicos para idosos. **Revista Saúde**, 2005; 1(2): 163-172.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 4ª. ed. São Paulo: Atlas, 2003. 1-119 p.