

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LUÍS EDUARDO WEIL MAGALHÃES

**A ACEITAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DA
MUSCULAÇÃO POR ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL**



Trabalho de conclusão de Curso sob a forma de artigo apresentado como pré-requisito para a conclusão do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Preparação Física nos Esportes, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
JULHO/2019**

LUÍS EDUARDO WEIL MAGALHÃES

**A ACEITAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DA
MUSCULAÇÃO POR ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL**

Artigo apresentado como pré-requisito para a conclusão do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Preparação Física nos Esportes, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR PROFESSOR DR. JULIMAR PEREIRA

Resumo

Introdução: O treinamento funcional e a musculação estão cada vez mais sendo utilizados em conjunto nos treinamentos físicos durante a preparação de atletas profissionais e amadores, não somente de futebol, mas em diversos outros esportes. **Objetivo:** Entender quais os conceitos de treinamento funcional que cada preparador físico possui, verificar e dimensionar o nível de aceitação de atletas profissionais de futebol com esses novos métodos de treinamento, assim como suas preferências e a satisfação que eles têm com os resultados. Participaram deste estudo 6 preparadores físicos e 72 atletas de clubes profissionais de futebol. **Método:** Foi aplicado um questionário a cada um deles, propriamente elaborado pelos autores do trabalho. **Resultados:** Observou-se que na média geral, os preparadores físicos possuem conceitos semelhantes de treinamento funcional, e que se encaixam com os encontrados na literatura hoje em dia. Quanto aos atletas, em sua maioria alegaram gostar de realizar o treinamento funcional, também que utilizariam o método se fossem preparadores físicos, mostraram neutralidade na preferência entre os métodos, assim como na importância para a sua preparação física, e avaliaram com notas altas os resultados dos treinos com estes métodos. **Conclusão:** Ambos os métodos foram bem aceitos pelos atletas e tiveram avaliações positivas em todos os pontos abordados.

Palavras chave: Treinamento Funcional; Musculação; Métodos de Treinamento; Futebol.

Abstract

Introduction: Functional training and bodybuilding are increasingly being used together in physical training during the preparation of professional and amateur athletes, not only football, but in various other sports. **Objective:** Understand the concepts of functional training that each trainer has, verify and measure the level of acceptance of professional soccer athletes with these new training methods, as well as their preferences and the satisfaction they have with the results. 6 physical trainers and 72 athletes from professional soccer clubs participated in this study. **Method:** A questionnaire was applied to each one of them, properly elaborated by the authors of the work. **Results:** It was observed that in the general average, the physical trainers have similar concepts of functional training, and that fit with those found in the literature today. As for the athletes, most of them claimed to like to perform the functional training, also that they would use the method if they were physical trainers, showed neutrality in the preference between the methods, as well as in the importance for their physical preparation, and evaluated the results with high marks. of training with these methods. **Conclusion:** Both methods were well accepted by the athletes and had positive evaluations in all the points approached.

Key words: Functional Training; Bodybuilding; Training Methods; Soccer.

1. Introdução

O treinamento físico no futebol vem passando por diversas alterações ao longo do tempo, onde métodos de treino são atualizados constantemente, muito

devido à intervenção da ciência neste meio. A tecnologia vem pra ajudar neste processo de transformação, expondo mais dados das performances dos jogadores em campo, cada vez mais rápido e ultimamente em tempo real.

Ao mesmo tempo em que o trabalho dos preparadores físicos e fisiologistas passa a ser facilitado com o uso da tecnologia em conjunto da ciência, afim de mostrar novos métodos de trabalho na palma da mão, este trabalha também vem sendo dificultado no sentido de encontrarem métodos de treinamento mais eficazes para cada tipo de atleta disponível em seus elencos.

Analisando o mercado futebolístico nos últimos tempos, através de vídeos, fotos, pesquisas de campo e conversar com pessoas diretamente ligadas à clubes profissionais e amadores de futebol, é possível observar que as modalidades de treinamento mais utilizadas são o treinamento funcional e a musculação, que cada vez mais vem sendo trabalhadas em conjunto formando um novo método de treino, gerando outros resultados e novas impressões nos atletas, que são as pessoas mais afetadas com as mudanças nas formas de treinamento, afetando não apenas a parte física, mas também à parte psicologia dos jogadores, que estão recebendo novos estímulos, executando novas tarefas que possivelmente não tenham feito antes.

Com isso o objetivo deste trabalho foi descobrir quais os conceitos de treinamento funcional cada preparador físico possui, buscar informações sobre a opinião dos próprios atletas em relação aos métodos de treinos utilizados atualmente, se eles gostam dos treinos físicos, se acham importante para as suas performances em campo, e seus níveis de satisfação perante os métodos utilizados pelos preparadores físicos e fisiologistas dos clubes, tentando assim fugir um pouco do que geralmente é visto em trabalhos científicos, obtendo respostas diretamente dos atletas.

2. Revisão de Literatura

2.1 Treinamento Funcional e Musculação

O nome treinamento funcional surgiu de trabalhos de reabilitação de lesões de soldados na Segunda Guerra Mundial e de atletas olímpicos nos anos 1950, quando se percebeu a necessidade de trabalhos específicos e diferenciados para

cada modalidade desportiva Bossi (2013). Para D'Elia (2017), treinamento funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, arremessar, correr ou saltar para fazer de seu corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes melhorando a *performance* e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evoluções constantes.

Diversos outros autores vem trabalhando na explanação da fusão entre treinamento funcional e musculação, como por exemplo, para uma boa adaptação neural no treinamento funcional e na musculação, Bossi (2013) alega que as repetições, os intervalos entre as séries e a duração dos treinos devem ser aumentados, gradativamente, em virtude da adaptação às cargas de estímulo. Já segundo La Scala e Guedes (2017), a proposta de treinamento musculação funcional preconiza, sobretudo, a execução de exercícios com características semelhantes às atividades do dia a dia (gesto motor), trazendo o cotidiano das pessoas para o ambiente de treinamento.

2.2 O Papel da Comissão Técnica

Para o sucesso em qualquer trabalho, deve haver uma boa interação entre comandantes e comandados, neste caso comissão técnica e atletas, onde ambas as partes devem se fazer entender para que erros sejam concertados mais tranquilamente, e haja progresso no trabalho que está sendo desenvolvido. Para isso, tanto atletas, como a comissão técnica devem obter habilidades diferentes daquelas unicamente usadas para o futebol, Gomes e Souza (2008) relatam que, o técnico e o preparador físico devem apresentar um alto nível de conduta moral, ser apaixonados pelo que fazem, ter vontade de ensinar os comandados e ter perseverança, determinação, espírito crítico, autocontrole afetivo, sociabilidade, modéstia, respeito aos princípios, etc.

Barbanti (1997) também faz menção a ética do treinador para consigo mesmo, onde ele relata que, “Um treinador não deve ser apenas teórico nem apenas prático. Deve ser competente. Isto significa que os práticos devem ter uma formação teórica cada vez mais profunda e os teóricos devem ter uma experiência prática cada vez maior.”

Observamos assim, a necessidade de uma comissão técnica bem preparada, e que estejam em sintonia com os atletas,

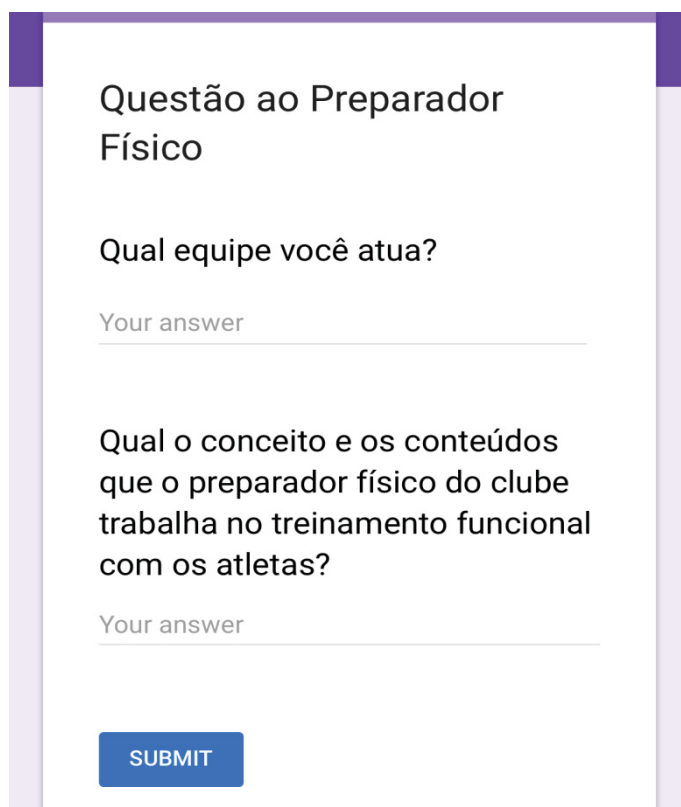
3. Materiais e Métodos

Participaram deste estudo 6 preparadores físicos e 72 atletas profissionais de futebol, de clubes da primeira e segunda divisão do campeonato brasileiro de futebol, e também da segunda divisão do campeonato paranaense de futebol.

Foi aplicado um questionário eletrônico com duas perguntas abertas aos preparadores físicos, e outro questionário com uma pergunta de resposta aberta e outras cinco perguntas de múltipla escolha aos atletas.

O questionário foi propriamente elaborado, através da plataforma Google forms, um recurso de fácil utilização, com perguntas objetivas, de fácil entendimento com o objetivo de se obter respostas que tivessem mais próximas com o tema principal deste presente artigo. A análise dos dados e interpretação dos resultados foi feita através desta mesma plataforma.

O questionário direcionado aos preparadores físicos encontra-se na figura 1.a. A primeira pergunta do questionário “Qual equipe você atua?”, tinha o propósito apenas de melhorar o controle dos dados, afim de saber de qual clube se tratava, já a segunda pergunta “Qual o conceito e o conteúdo que o preparador físico do clube trabalha no treinamento funcional com os atletas?”, tinha o intuito de descobrir o que significa o treinamento funcional para aqueles profissionais, se está de acordo com os conceitos mais trabalhados nas academias hoje em dia, e de que forma esses profissionais aplicam este método de treinamento com seus atletas.



Questão ao Preparador Físico

Qual equipe você atua?

Your answer

Qual o conceito e os conteúdos que o preparador físico do clube trabalha no treinamento funcional com os atletas?

Your answer

SUBMIT

Figura 1.a.

O questionário direcionado aos atletas encontra-se nas figuras 1.b, 1.c e 1.d. A primeira pergunta do questionário “Qual equipe você atua?”, tinha o mesmo intuito do primeiro questionário, sendo a melhora no controle dos dados recebidos. As outras cinco perguntas de múltipla escolha, “Você gosta de realizar o treinamento funcional?”, “Se você fosse o preparador físico do time, trabalharia o treinamento funcional com seus atletas?”, “Em relação ao treino funcional e a musculação, qual dos dois você mais gosta de fazer?”, “Em relação ao treinamento funcional e a musculação, qual dos dois você acha mais importante para sua preparação física?”, “Em uma escala de 0 a 10, sendo 0 o nível mais baixo e 10 o nível mais alto, qual seu nível de satisfação com os resultados físicos em seu corpo provindos do treinamento funcional e/ou da musculação?”, tinham o intuito de descobrir se os atletas gostam destes métodos de treino, se eles acham que vale a pena treinar, se estão satisfeitos com os resultados até o momento, ou seja, entender o lado dos atletas, suas opiniões, obtendo um *feedback* diretamente deles.

Questionário aos Jogadores

Qual equipe você atua?

Your answer

1- Você gosta de realizar o treinamento funcional?

Sim

Não

2- Se você fosse o preparador físico do time, trabalharia o treinamento funcional com seus atletas?

Sim

Não

Figura 1.b.

3- Em relação ao treinamento funcional e a musculação, qual dos dois você mais gosta de fazer?

- Treinamento Funcional
- Musculação
- Ambos
- Indiferente

4- Em relação ao treinamento funcional e a musculação, qual dos dois você acha mais importante para sua preparação física?

- Treinamento Funcional
- Musculação
- Ambos
- Indiferente

Figura 1.c.

5- Em uma escala de 0 a 10, sendo 0 o nível mais baixo e 10 o nível mais alto, qual seu nível de satisfação com os resultados físicos em seu corpo provindos do treinamento funcional e/ou da musculação?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Figura 1.d.

4. Resultados

4.1 Preparadores físicos

Os resultados obtidos dos preparadores físicos estão explanados à baixo.

- “É um meio de treinamento que consiste na realização de movimentos que reproduzem o mais próximo possível os movimentos que são realizados ao longo do jogo. Estes movimentos são realizados com sobrecarga adicional ou utilizando o próprio peso corporal do atleta. como exemplos de trabalho temos: wall still, marcha contra resistência, core, Power skip com resistência e outros. o termo funcional trabalha coordenação, equilíbrio, alinhamento postural e acima de tudo tem foco no padrão dos movimentos e não em partes.”

- “Treinamento funcional é baseado nos movimentos naturais, como correr, saltar, agachar, etc. Uso o treinamento funcional como forma preventiva, usando os movimentos mais próximos que o atleta executa no dia a dia, no caso futebol.”

- “Penso o treino funcional de maneira a integrar os movimentos condicionantes e coordenativos dentro da especificidade do futebol.

O conteúdo tem como principal característica tirar o atleta de movimentos mecânicos e eixos definidos e isolados. Constam nesse conteúdo: ativação com Corridas em intensidades, direções e formas variadas, Core, exercícios de mobilidade articular, pirométricos, ativação de glúteos, exercícios proprioceptivos, correções dos movimentos.”

- “Acredito que o treinamento funcional tem como foco dentro do futebol dois objetivos:

- Melhorar o movimento específico do atleta durante as fases mais intensas e decisivas do jogo;

- Um maior equilíbrio das cadeias musculares, analisando a força concêntrica sobre a excêntrica do movimento, minimizando assim as chances de dores e lesões inerentes ao futebolista.

Para o desenvolvimento e o planejamento das atividades temos 3 pilares que compõem o treinamento funcional dentro do futebol. São eles: trabalho de força, core e propriocepção.”

- “O conceito é de trabalhar as qualidades dos futebolistas como força , equilíbrio , resistência e agilidade.”

4.2 Atletas

Em relação à questão número um de múltipla escolha, 68 (94,4%) atletas responderam “Sim”, e 4 (5,6%) responderam “Não”. Na questão número dois, 70 (97,2%) responderam “Sim”, e 2 (2,8%) responderam “Não”. Na questão número três, 15 (20,8%) responderam “Treinamento Funcional”, 9 (12,5%) responderam “Musculação”, 45 (62,5%) responderam “Ambos”, e apenas 3 (4,2%) responderam “Indiferente”. Na questão de número 4, 15 (20,8%) atletas responderam “Treinamento Funcional”, 11 (15,3%) responderam “Musculação”, 45 (62,5%) responderam “Ambos”, e 1 (1,4%) respondeu “Indiferente”. Quanto à questão número 5, nenhum atleta respondeu “1”, 1 (1,4%) respondeu “2”, nenhum atleta respondeu “3” e “4”, 4 (5,6%) responderam “5”, nenhum atleta respondeu “6”, 12 (16,7%) responderam “7”, 23 (31,9%) responderam “8”, 10 (13,9%) responderam “9”, e 22 (30,6%) atletas responderam “10”.

5. Discussão

A partir dos resultados obtidos com os preparadores físicos, foi possível notar diversas semelhanças entre os conceitos sobre treinamento funcional explanado por cada um deles. Tais conceitos vão de encontro com o que se vê na literatura ultimamente, como por exemplo, exercícios elaborados a partir de movimentos básicos do dia a dia, padrões de movimento semelhantes por bem diversificados em relação à musculação, trabalhos multiarticulares, entre outros.

Esses resultados provindos dos preparadores físicos estão dentro do esperado, muito pelo fato do treinamento funcional já estar bem explicado na literatura e também por abranger muitas vertentes e variáveis dentro do conceito de treinamento, sendo aceitáveis várias formas de explicação.

Com relação aos resultados provindos dos atletas, conseguimos observar um padrão comum nas respostas e também dentro do esperado. Sobre a pergunta de

número um, apenas 4 atletas responderam “não”, ou seja, a maioria dos atletas alega que gosta de realizar o treinamento funcional, sendo considerado interessante uma abordagem pessoal com esses atletas que alegaram não gostar de realizar o treinamento, afim de saber os principais motivos e tentar achar soluções para proporcionar melhores experiências nos treinos para eles.

As respostas para a pergunta número dois, seguem o mesmo padrão das respostas para a pergunta número um, apenas 2 atletas responderam “não”, ou seja, quase 100% dos atletas, se estivessem no lugar de seus preparadores físicos iriam aplicar este método de treinamento com seus atletas, isso nos mostra que possivelmente eles achem necessários a aplicação deste método de treino nos treinos físicos, em relação aos que alegaram que não aplicariam este método, seria ideal em um conversa direta com eles, entender o por que, e quais métodos de treino eles acham mais interessantes de serem aplicados.

Em relação à pergunta de número três, concluímos que mais da metade dos atletas se mostra neutro em relação à sua preferência de métodos de treinamento, sendo ele funcional ou musculação. Alguns atletas mostraram sua preferência pelo treinamento funcional, sendo aproximadamente 20%, sendo pouca diferença em relação à musculação que apresentou índices aproximando de 12%, e apenas 3 atletas alegaram ser indiferente quanto à sua preferência, ou seja, os dois métodos de treinamento estão bem equilibrados quanto às preferências dos atletas, talvez pelo fato de serem métodos parecidos, ou por atualmente estarem sendo trabalhados em conjunto, como se constituíssem um método diferente do convencional.

Quanto aos dados da pergunta número quatro, notamos o mesmo padrão de respostas da pergunta número três, onde um pouco mais da metade dos atletas, por volta de 60%, mostrou igualdade entre as duas modalidades de treinamento. Houve também leve superioridade da noção de importância quanto à aplicação na preparação física do treinamento funcional em relação à musculação e baixa escolha pela indiferença entre as modalidades. Mostrando assim uma tendência em que os atletas reconhecem a importância igualitária entre as modalidades em seus treinos físicos.

Finalmente em relação às respostas da pergunta de número cinco, vemos que há uma superioridade de escolha pelos níveis mais altos de satisfação quanto

aos resultados provindos dos dois métodos de treino, mostrando que a maioria dos atletas se sente satisfeito quanto aos resultados dos treinos até o presente momento, onde assim podemos concluir que possivelmente estes trabalhos de preparação física com os atletas estejam sendo bem feitos.

6. Conclusão

Concluimos assim que, tanto o treinamento funcional quanto à musculação, vem sendo bem aceitos pelos atletas que em sua grande maioria alegaram gostar dos treinos, reconheceram a sua importância quanto aos treinamentos físicos e mostraram um alto nível de satisfação em relação aos resultados físicos provindo de ambos os métodos de treinamento. É evidente que estas tendências não são unânimes entre os atletas questionados, porém a parte dos atletas que não gosta dos treinos ou se sente insatisfeita com os resultados do treinamento dessas modalidades se restringe a uma minoria, mas que constituem uma das partes mais importantes em amostras de estudos, pois, a crítica destes atletas pode ser construtiva e de alta ajuda para a melhora do desenvolvimento e aplicação destes métodos de treinamento. Fica aqui o reconhecimento da necessidade de realização de novos estudos sobre o tema em questão.

Referências

Barbanti, V. J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. 2º ed. São Paulo, Edgard Blücher, 1997.

Bossi, L. C. **Treinamento funcional na musculação** [recurso eletrônico]. 1. ed. – São Paulo: Phorte, 2013.

D'Elia, L. **Guia completo de treinamento funcional** [recurso eletrônico]. 1. ed – São Paulo: Phorte, 2017.

Gomes, A. C; Souza, J. D. **Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2008.

Teixeira, C. V. L. S; Guedes Jr, D. P. **Musculação funcional: ampliando os limites da prescrição tradicional** [recurso eletrônico]. 2. ed. rev. atual. São Paulo: Phorte, 2016.