

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL FIGHT PARA A SAÚDE EM  
MULHERES COM IDADE DE 16 A 65 ANOS NO MUNICÍPIO DE CÂNDIDO DE  
ABREU, PR.**

GRISOSKI, Alexandre  
JAREMCZUK, Emerson Diego  
YASSIN, Carlos Ali

**RESUMO**

Os profissionais de Educação Física estão utilizando muito o treinamento funcional na área do condicionamento físico, seja voltado para o desempenho esportivo, ou para a melhora na qualidade de vida dos indivíduos. É baseado na estimulação do corpo humano para que sejam trabalhadas todas as partes do sistema musculoesquelético, melhorando as qualidades do mesmo. Sabe-se que o sistema nervoso (SN), é o que controla todas as funções do sistema musculoesquelético, e a ênfase dessa metodologia é nele e em seus componentes. O treinamento funcional fight, está relacionado com exercícios que envolvem movimentos de lutas, combinando séries de socos e chutes, por exemplo, com pequenos intervalos, trabalhos intensos com elásticos, e que, além de ajudar a emagrecer, auxilia na postura correta, e mantem o abdome bem forte. Este trabalho tem como objetivo analisar os benefícios do treinamento funcional fight para a saúde em mulheres com idade de 16 a 65 anos no município de Cândido de Abreu, PR. Assim, busca-se classificar a importância do treinamento funcional fight para a saúde; analisar os benefícios adquiridos com as aulas; aplicar um questionário para obter resultados sobre a melhora da saúde. A metodologia utilizada para o trabalho foi uma pesquisa de campo, onde foram coletadas amostras na academia para se obter os resultados, sendo também uma pesquisa aplicada e qualitativa e delineamento da pesquisa quantitativa, pois os dados coletados foram analisados numericamente. Correlacionando os resultados, notou-se que existem vários benefícios que podem promover, obtendo músculos fortalecidos, melhorando a postura, emagrecimento, aumento da massa muscular, estética corporal, bem estar mental, promoção da saúde, flexibilidade, ter equilíbrio e coordenação motora, trabalha o corpo no geral, de uma só vez, além de deixar o corpo definido e tonificado, como um todo, ajudando na consciência corporal.

**Palavras-chave:** Treinamento funcional. Saúde. Mulheres.

## ABSTRACT

Physical Education professionals are using functional training a lot in the area of physical conditioning, is geared towards sports performance, or to improve the quality of life of individuals. It is based on the stimulation of the human body so that all parts of the musculoskeletal system are worked on, improving the qualities of it. It is known that the nervous system (ns), is what controls all the functions of the musculoskeletal system, and the emphasis of this methodology is on it and its components. The functional fight training, is related to exercises that involve fighting movements, combining series of punches and kicks, for example, with short breaks, intense work with rubber bands, and which, in addition to helping you lose weight, helps in the correct posture, and keeps the abdomen very strong. This work aims to analyze the health benefits of functional fight training for women aged 16 to 65 years in the city of Cândido de Abreu, PR. Thus, it seeks to classify the importance of functional fight training for health; analyze the benefits gained from the classes; apply a questionnaire to obtain results on improving health. The methodology used for the work was a field research, where samples were collected at the academy to obtain the results, being also an applied and qualitative research and outline of the quantitative research, since the collected data were analyzed numerically. Correlating the results, it was noted that there are several benefits that can promote, getting strengthened muscles, improving posture, weight loss, increased muscle mass, body aesthetics, mental well-being, health promotion, flexibility, balance and motor coordination, works the body in general, all at once, besides leaving the body defined and toned, as a whole, helping with body awareness.

**Keywords:** Functional training. Health. Women.

---

Autor 1: Alexandre Grisoski, Educação Física. E-mail: alexandre.grisoski@ucpparana.edu.br

Autor 1: Emerson Diego Jaremczuk, Educação Física. E-mail: edu\_emerson.jaremczuk@ucpparana.edu.br

Autor 3: Carlos Ali Yassin, Educação Física. E-mail: prof\_carlosyassin@ucpparana.edu.br

## INTRODUÇÃO

O treino funcional, ou também treinamento funcional, é um método de trabalho mais dinâmico se comparado com outros treinamentos, pois é uma mistura de diferentes exercícios em um só treino, caracterizado por capacidades físicas que as pessoas alcançam.

O treinamento funcional fight, funciona na mesma maneira, só que com exercícios específicos de lutas, simulam movimentos como socos, esquivas, joelhadas, chutes com exercício aeróbico, fortalecimento do core e postura, melhora cardiovascular, além de desenvolver e aprimorar a coordenação motora, lateralidade, equilíbrio, entre outros. Esse tipo de aula tem vários benefícios como melhorar o condicionamento físico e estético dos praticantes, que também procuram a modalidade para outros objetivos, como emagrecimento e melhora no fortalecimento do core, por ser um treino acelerado, auxilia muito na perda de peso e definição corporal, se praticado duas vezes na semana, o resultado é compensatório, as aulas podem conter de 40 a 60 minutos, podendo queimar de 700 a 900 calorias, sendo que isso é de acordo com o desenvolvimento do aluno.

Além de obter benefícios para o físico do indivíduo, fortalecem e estimulam a mente, como a concentração, autocontrole, foco, respeito, disciplina, resiliência, e diversos outros ensinamentos que são obtidos por conta da mistura das artes marciais, levando para fora da academia, sendo de grande importância nos dias atuais, pela correria de trabalho e do dia a dia.

O aluno não tem contatos com outros alunos, porém, colocam luvas e partes para os golpes de lutas, dando uma ênfase boa nos movimentos, para obter um bom treino. Como os exercícios são combinados, os alunos acabam fazendo até 500 abdominais por treinos, por isso, uma definição abdominal tão eficaz. As aulas podem ser feitas em grupos também, mudando a metodologia das aulas, interagindo com os colegas.

Esse tipo de atividade desenvolve também, defesa pessoal, onde qualquer pessoa pode se defender caso tiver boas técnicas, não importa se o oponente for mais alto ou forte. Também conhecido como autodefesa, por realizar diversos métodos aprimorados, a mesma tem origens das artes marciais, realizadas com adaptações para as pessoas se defenderem de qualquer circunstância.

Esse tipo de treinamento desenvolve benefícios para a saúde, como o aumento da força muscular, correção da má postura e também de desequilíbrios musculares, melhora o equilíbrio dinâmico e estático, acelera o metabolismo e

provoca a queima de gordura, desenvolve também, o condicionamento físico, agilidade e a resistência, e realiza a percepção dos movimentos que é realizado.

Este trabalho teve como objetivo analisar os benefícios do treinamento funcional fight para a saúde em mulheres com idade de 16 a 65 anos no município de Cândido de Abreu, PR. Assim, buscou-se classificar a importância do treinamento funcional fight para a saúde; analisar os benefícios adquiridos com as aulas; aplicar um questionário para obter resultados sobre a melhora da saúde.

## **METODOLOGIA**

O estudo trata-se de uma pesquisa de campo, pois foram coletadas amostras na academia para se obter os resultados, sendo também uma pesquisa aplicada e qualitativa e delineamento da pesquisa quantitativa, pois os dados coletados foram analisados numericamente.

Para Fonseca (2002, p. 20):

Os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros.

A população trata-se de mulheres, e a amostra foi composta por 20 mulheres praticantes do treinamento funcional fight entre 16 a 65 anos no município de Cândido de Abreu – PR.

Nos instrumentos foi utilizado um questionário contendo perguntas fechadas, informações de caracterização de dados, se os alunos já praticavam alguma atividade física e quanto tempo, quais benefícios estão sendo adquirida com as aulas, a importância do treinamento funcional fight para a saúde. O questionário foi validado por três professores. (Apêndice 1). E no procedimento, as alunas responderam o questionário no final da aula, o qual foi utilizado para a coleta dos dados do estudo. Todos os dados foram recolhidos foram lançados em uma planilha elaborada no Excel para a obtenção dos resultados.

## REVISÃO DE LITERATURA

Segundo Buss (2000), a concepção nova que é relacionada à saúde, é identificada como bem-estar e também a qualidade de vida, e não simplesmente na ausência de doenças. A saúde acaba deixando de ser um estado estático, que é definido para ser entendida como um estado dinâmico, sendo produzido socialmente. Então, a intervenção visa não apenas a diminuir o risco das doenças, mas sim, aumentar a possibilidade de saúde e qualidade de vida dos indivíduos, acarretando uma intervenção nova, sendo vista como multi e intersetorial, sobre os determinantes do processo de saúde-enfermidade, considerada como a essência das políticas públicas, que são relacionadas com a parte vista como saudáveis, pela sociedade em geral.

De acordo com os autores:

Qualidade de vida relacionada à saúde é muito freqüente na literatura e tem sido usado com objetivos semelhantes à conceituação mais geral. No entanto, parece implicar os aspectos mais diretamente associados às enfermidades ou às intervenções em saúde. (SEIDL, ZANNON, 2004, p. 508).

Segundo Santaguêda e Santos (2011), diversos estudos comprovam que os exercícios físicos são muito importantes para regular o estresse, um deles, destaca-se o treinamento funcional, pois o mesmo requer atenção e concentração dos seus praticantes, aliviando a carga de estresse e também ansiedade que se carrega depois de uma longa jornada de trabalho, como exemplo.

Ciolac e Guimarães (2014, p. 321) dizem: “A prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde no mundo.”

Para os autores, o objetivo do treinamento funcional:

O principal objetivo do treinamento funcional é promover um resgate da aptidão pessoal do indivíduo utilizando-se de um planejamento individualizado e personalizado, independente do seu grau de condição física e das atividades que ele desenvolva, usando exercícios que incluem atividades específicas do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma eficaz para o seu cotidiano. Portanto, o trabalho com o treinamento funcional propõe utilizar-se de todas as capacidades físicas do indivíduo e aprimorá-las, sendo que este treinamento ocorre de forma integrada, pois o treinamento funcional vê o corpo humano de forma complexa (SILVA; D'ELIA; D'ELIA; RIBEIRO, 2006, p. 17).

“Além dos exercícios intensos trazerem benefícios e vantagens para o emagrecimento, fazem-se presentes na obtenção de resultados positivos para a saúde.” (HAUSER; BENETTI; REBELO, 2004, p. 76)

Segundo Dias (2011), o treinamento que é isolado, proporciona resultados em termos de ganho de massa muscular e também de força, pois promove, na sua forma de treinamento, que desenvolva a chamada fadiga muscular, contudo, a metodologia do

treinamento funcional se aproxima mais dos movimentos sendo reais, explicando melhor, dos movimentos realizados de forma habitual e que abrangem uma conexão entre os movimentos. Assim, esse aspecto atende ao princípio da especificidade, um dos mais importantes princípios relacionados ao treinamento.

Segundo Silva-Grigoletto, Brito e Heredia (2014) o treinamento para ser visto funcional, deve contemplar exercícios que são selecionados, tendo como critério a sua funcionalidade, e só é possível atendendo às cinco variáveis distintas da funcionalidade que são: a frequência adequada dos estímulos de treinamento o volume em cada uma das sessões, a intensidade adequada, a densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação, e a organização metodológica das tarefas. A maneira adequada das variáveis citadas permitirá uma eficaz consecução dos objetivos, na melhora ou manutenção da capacidade funcional do sistema psico-biológica.

Para Santaguêda e Santos (2011), o treinamento funcional pode ser considerado como uma metodologia de treino que envolve o corpo com um todo, sendo realizado com base em movimentos que simulem a realidade do nosso meio, tendo mais eficiência nos gestos motores, melhorando as capacidades físicas e a capacidade funcional.

Autores dizem que o treinamento funcional:

O treinamento funcional (TF) tem ganho destaque e atraído um grande número de adeptos com a premissa básica de proporcionar melhoria do sistema psicobiológico humano, a partir da aplicação de exercícios integrados, multiarticulares e multiplanares direcionados para o aprimoramento da habilidade de movimento, melhoria da força e resistência muscular da região central do corpo, e aumento da eficiência neuromuscular para as diferentes tarefas da vida diária. (RESENDE NETO; ANTÔNIO GOMES ET AL, 2016, p.168).

Para Ciolac e Guimarães (2004), quando se fala dos benefícios, para que os mesmos e a segurança fossem relacionados à saúde, dando enfoque na prática regular de atividade sejam maximizados, é de extrema importância e também necessário que aconteça a prescrição de exercícios, levando em consideração as necessidades, metas, capacidades iniciais e também a história da pessoa que quer realizar a prática. É importante também, para o tratamento de diversas doenças, como por um exemplo bem comum, a obesidade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) define que saúde não é apenas como a ausência de doenças decorrentes do dia a dia, mas também, como a situação do perfeito bem-estar físico, mental e social. Na atualidade, pode-se entender que essa definição ainda que, avançada na época em que foi elaborada, torna-se irreal e ultrapassada. Pode afirmar também, que se trata de um conceito irreal, porque se refere ao "bem-estar perfeito" caracterizando como uma utopia, já que acredita na impossibilidade de atingir a perfeição na parte física, mental e social de uma forma

simultaneamente (SEGRE; FERRAZ, 1997).

Para os autores, os benefícios são para a saúde:

A prática de atividade física está relacionada com uma melhor saúde e qualidade de vida. Nas últimas décadas ficou evidenciada a importância da manutenção de um estilo de vida ativo para a saúde em geral<sup>1,2</sup>. A literatura científica parece clara quanto aos benefícios de se manter ativo, tendo em vista que pessoas que praticam atividade física têm uma menor chance de desenvolver morbidades como diabetes, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer, além de proporcionar benefícios psicológicos e sociais, logo, promovendo uma diminuição na probabilidade de uma mortalidade prematura. (DE ALCANTARA MENDONÇA; DE OLIVEIRA TOSCANO; DE OLIVEIRA, 2009, p. 212).

De acordo com Hauser, Benetti e Rebelo (2004), na ocorrência de obter emagrecimento, evitando que a obesidade continue crescendo com prevalência, aparece uma necessidade de se adotar medidas que são relacionadas a prevenção. Podendo ocorrer se relacionando com o aumento do gasto calórico, desenvolvidos por meio dos exercícios e a diminuição na ingestão que é calórica. Com base no exercício físico, é considerado como um grande desafio fisiológico, recomendado para a ocorrência na obtenção da saúde do corpo humano como um todo, agregando um grande ajuste metabólico, e com isso, aumentar o suprimento de oxigênio, e combustível na aplicação do trabalho que se torna muscular, causando vários aumentos de uma forma significativa, relacionados com a manutenção de energia em alta, relacionadas nos valores de repouso.

Para Breda et al (2010), A luta surgiu com a necessidade e o intuito de defesa pessoal e defesa de territórios, já que com o tempo foram aparecendo às manifestações sociais, tratando de uma ação isolada, de um homem, ou de um grupo que propôs, relacionada a uma construção sociocultural que foi se modificando e tendo diversos significados durante o tempo. No Oriente, as lutas estão ligadas em outras atividades com base no cotidiano dos indivíduos, como por exemplo, a escrita, culinária, jardinagem, englobando o modo de vida dos povos, há milênios, sendo muito valorizadas.

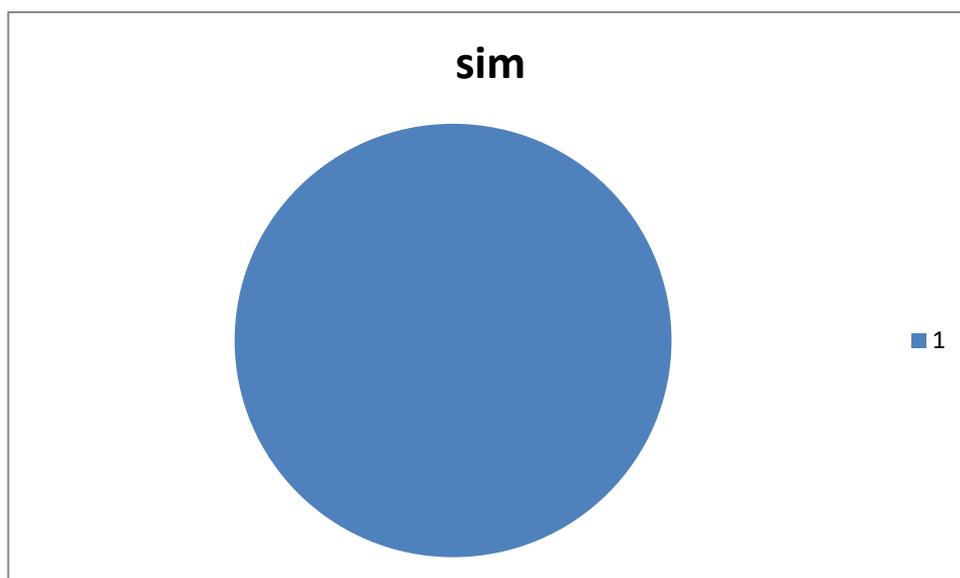
Breda et al (2010) diz que quanto aos elementos de média distância, uma das principais características está no toque em direção ao adversário, relacionado em pontos específicos do corpo de uma maneira uniforme, os elementos são: socos, chutes, cotoveladas, joelhadas e defesas com membros inferiores e superiores.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Foram avaliadas 20 mulheres, com idade entre 16 e 65 anos, e pode-se concluir que todas as praticantes obtiveram benefícios para a saúde com a prática do treinamento funcional fight, se sentindo mais saudáveis, mais fortes e conseguindo adquirir os objetivos com as práticas desenvolvidas. Mesmo sendo uma prática nova, a mesma cresce e é aprimorada a cada dia, surgindo novas técnicas e exercícios aos participantes, de acordo com cada objetivo, e claro, aumentando o número de pessoas atrás desse método, por conta de todos os resultados positivos que são adquiridos.

Para Monteiro e Evangelista (2010), o treinamento funcional é um novo conceito, na qual é entendida a utilização do próprio corpo e também de recursos que possam estimular a propriocepção, força e resistência muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular. São utilizados exercícios que se aproximam da atividade física ou diária do indivíduo, acarretando diversos benefícios para a saúde.

**Gráfico 1 – Benefícios para a saúde com a prática**



Fonte: Grisoski e Jaremczuk (2020)

Os benefícios adquiridos com as aulas foram muitos, de acordo com o questionário aplicado, os resultados obtidos foram bem claros e objetivos, como a diminuição do estresse, ganho de massa muscular, emagrecimento, promoção de saúde, estética corporal, bem estar mental, integração social.

Segundo Santaguêda e Santos (2011), essa modalidade pode exercer no bem

estar da pessoa podendo melhorar, dentro do ambiente de trabalho, como fora do mesmo, trazendo resultados positivos na diminuição nos índices de estresse e no aumento da satisfação, no dia a dia, ajudando como um todo, promovendo o bem estar geral.

### Quadro 1 - Classificação dos benefícios

Benefícios adquiridos	Quantidade de pessoas
Diminuição do estresse	18
Ganho de massa muscular	11
Emagrecimento	15
Promoção da saúde	14
Estética corporal	15
Bem estar mental	16
Integração social	6

Fonte: Grisoski e Jaremczuk (2020)

Também, pode destacar que as práticas foram procuradas pelo fato de terem facilidade de treino, horários convenientes, é uma prática que auxilia no emagrecimento, acelera o metabolismo e queima de gordura, é bastante procurado por ser um método que envolve lutas, sendo também uma prática prazerosa, tem enfoque no aumento de força muscular e desenvolve condicionamento, agilidade e resistência.

Segundo Santaguêda e Santos (2011), a característica do treinamento funcional aprimora de uma forma interligada as capacidades físicas da pessoa, são elas: força, resistência, coordenação, equilíbrio, velocidade, flexibilidade e agilidade, melhorando também a percepção corporal do indivíduo, sendo práticas prazerosas.

**Quadro 2 – Porque procurou o método treinamento funcional fight**

<b>Opções</b>	<b>Quantidade de pessoas</b>
Facilidade de treino	4
Horários mais convenientes	3
Prática que auxilia no emagrecimento, acelera metabolismo, queima de gordura	16
Metodologia que envolve lutas	8
Aumento da força muscular	13
Desenvolve condicionamento, agilidade e resistência	16
Pratica prazerosa	12

Fonte: Grisoski e Jaremczuk (2020)

## CONSIDERAÇÕES FÍNAIS

Conclui-se, portanto que, os benefícios do treinamento funcional fight para a saúde em mulheres ocorreram de forma positiva em relação aos dados analisados do questionário, visto que esse método de treinamento melhora a saúde como um todo, obtendo um alto gasto calórico durante as aulas, fortalecendo os músculos. E o principal, a saúde e a qualidade de vida melhoram de uma forma como um todo, ajuda no controle de doenças, diminui o estresse de uma forma muito grande, e desenvolve melhora tanto na parte física como mental, e a integração social também é adquirida, pois as aulas na maioria das vezes são coletivas, o que acaba ajudando na motivação e superação de desafios.

É uma prática diferente que envolve movimentos de lutas, o que é muito procurado por este motivo, sendo um trabalho mais dinâmico, misturando vários exercícios em um treino apenas. Desenvolve uma prática relacionada à defesa pessoal, sendo aulas periodizadas e adaptadas às necessidades de cada pessoa, adaptando as habilidades motoras, promovendo uma melhora na rotina, promovendo um aumento na energia, tanto no trabalho, melhorando a produtividade, como fora, ajudando na postura, equilíbrio, diminuindo as dores rotineiras.

Consequentemente, acaba auxiliando na reabilitação de lesões, emagrecimento, definição muscular, fortalecimento do core, muitos procuram pela estética corporal, bem estar mental, promoção da saúde, e principalmente por serem aulas prazerosas, que estimulam o corpo como um todo.

O estudo foi finalizado, porém ainda existem vários pontos que podem ser estudados e analisados, optou-se por essa linha de pesquisa, porém não impede que aconteçam outras pesquisas sejam realizadas, que possam reforçar ainda mais os resultados obtidos, ou mesmo pesquisas que acabam reforçando ou até mesmo questionando os dados apresentados nesse trabalho.

## REFERÊNCIAS

- CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARÃES, Guilherme Veiga. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Rev bras med esporte, v. 10, n. 4, p. 319-24, 2004.
- DE ALCANTARA MENDONÇA, BRAULIO CESAR; DE OLIVEIRA TOSCANO, José Jean; DE OLIVEIRA, Antonio César Cabral. **Do diagnóstico à ação: experiências em promoção da atividade física programa Academia da Cidade Aracaju: promovendo saúde por meio da atividade física**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 14, n. 3, p. 211-216, 2009.
- DIAS, Kalysson Araujo. **Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para Idosos**. Cooperativa do Fitness, 2011.
- HAUSER, Cristina; BENETTI, Magnus; REBELO, Fabiana Pereira V. **Estratégias para o emagrecimento**. energia, v. 25, p. 43, 2004.
- SANTAGUÊDA, Leonardo; SANTOS, J. **Alterações cinemáticas do guyaku tsuky induzidas por um programa específico de treinamento funcional**. Revista Digital de Educación Física y Deportes, v. 16, n. 163, p. 1-10, 2011.
- SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos**. Cadernos de saúde pública, v. 20, p. 580-588, 2004.
- SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. **Treinamento funcional: funcional para que e para quem?**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014.

## APÊNDICES

### (APÊNDICE 1). QUESTIONÁRIO

Nós, Alexandre Grisoski e Emerson Diego Jeremczuk, por meio deste solicitamos, junto a Vossa Senhoria que se digne a validar o presente questionário que será utilizado no Trabalho de Conclusão de Curso com o título “BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL FIGHT PARA A SAÚDE EM MULHERES COM IDADE DE 16 A 65 ANOS NO MUNICÍPIO DE CÂNDIDO DE ABREU, PR.”, onde o objetivo geral é Analisar os benefícios do treinamento funcional fight para a saúde em mulheres com idade de 16 a 65 anos no município de Cândido de Abreu, PR, Classificar a importância do treinamento funcional fight para a saúde, analisar os benefícios adquiridos com as aulas, comparar benefícios desta modalidade com outras modalidades que tenham a mesma característica, aplicar um questionário para obter resultados sobre a melhora da saúde.

#### 1. Caracterização do indivíduo:

Coleta de dados realizada na Academia Diego Artes Marciais, CNPJ: 34.366.800/0001-70, localizada no Município de Cândido de Abre, Rua Estados Unidos S/N, Ap 2, Bela Vista. Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

Profissão: \_\_\_\_\_ Grau de escolaridade: \_\_\_\_\_

Estado Civil: ( ) solteiro(a) ( ) casado(a) ( ) viúvo(a) ( ) divorciado(a)

( ) outros \_\_\_\_\_

Tem filhos? ( ) sim ( ) não. Se sim, quantos? \_\_\_\_\_

2. Quanto a pesquisa:

2.1 Você praticava exercícios físicos ou algum esporte antes de procurar o método funcional fight?

sim  não

2.2 Porque você procurou o método funcional fight?

Pela facilidade de treino

Horários mais convenientes

Por ser uma pratica que auxilia no emagrecimento, acelera o metabolismo e queima de gordura

Por ser uma metodologia que envolve lutas

Por ser uma pratica prazerosa

Aumento da força muscular

Desenvolve condicionamento, agilidade e resistência

Outros: \_\_\_\_\_

2.3 Você tinha alguma lesão ou dores antes de começar o método funcional fight?

sim, qual? \_\_\_\_\_  não

2.4 Qual mudança significativa você teve para sua saúde com o método funcional fight?

Diminuição do estresse

Ganho de massa muscular

Emagrecimento

Promoção de saúde

Estética corporal

Bem estar mental

Integração social

Outros: \_\_\_\_\_

2.5 Você se sente mais saudável praticando o método funcional Fight?

sim  não

2.6 Você se sente mais forte com o método funcional fight?

sim  não

2.7 Você conseguiu ou está conseguindo seu objetivo com o método funcional fight?

sim  não

2.8 Quanto dias você faz a prática do método funcional fight por semana?

2 vezes  3 vezes  ou mais, quantas? \_\_\_\_\_

2.9 Obteve benefícios para a saúde com a pratica do treinamento funcional fight?

sim  não

2.10 Você recomendaria o método funcional fight?

sim  não

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Eu, \_\_\_\_\_ por intermédio do presente termo de consentimento livre e esclarecido, concordo plenamente em participar da pesquisa a ser realizada pelos acadêmicos Alexandre Grisoski e Emerson Diego Jeremczuk, para elaboração de seu trabalho de conclusão de curso.

Tenho conhecimento que o estudo, projeto, procedimento não provoca nenhum dano físico ou emocional, que não há risco em participar da pesquisa.

Concordo também que minha participação no projeto se dê a título gratuito, não recebendo, portanto nenhum honorário ou gratificação referente ao projeto de pesquisa, bem como, não estou sujeito a custear despesas para a execução do projeto.

Tenho conhecimento que tenho o direito de me retirar do projeto a qualquer momento desde que faça comunicação ao coordenador da pesquisa, previamente.

Assim sendo, acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas e explicadas para mim, descrevendo o estudo. Ficaram claros para mim os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia de acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo em participar, voluntariamente, deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido.

---

Assinatura do Participante da Pesquisa

