



Treinamento Funcional na Comunidade: Prática Corporal para a Promoção da Saúde Coletiva, Inclusão E Convivência Social: Um relato de experiência

Functional Training in the Community: Body Practice for the Promotion of Collective Health, Inclusion, and Social Interaction: An Experience Report

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Karoline da Costa Veras¹, Lawren Henny Rosa Sena da Silva¹, Lia Gabriele Silva Pereira¹, Ray Xavier Arruda¹, Maria Regiane Ferreira da Silva²; Davy da Silva Mendes²; Joaquim Albuquerque Viana²; Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura²; Gleiser Barroso Barbosa².

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O projeto de extensão objetivou promover a saúde coletiva, a inclusão social e a convivência comunitária através da prática do Treinamento Funcional em espaços públicos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento de vínculos. O projeto foi implementado no Parque Mosaico, em Manaus, área com alto índice de sedentarismo, buscando estimular a prática regular de atividade física entre diferentes faixas etárias e ressignificar o uso do espaço urbano, transformando-o em um ambiente de promoção da saúde. As sessões semanais de 60 minutos seguiam uma estrutura de quatro etapas: Aquecimento (jogos cooperativos para integração), Exercícios Funcionais Adaptados (circuitos com variação de intensidade para atender idosos e jovens), Atividades Cooperativas ("Passagem da Ponte Cega" para desenvolver confiança e empatia) e, por fim, Alongamento/Relaxamento (focando no bem-estar biopsicossocial e recuperação). Os resultados alcançaram alto engajamento e satisfação dos participantes, que se divertiram e realizaram as atividades até o final, reforçando a eficácia do projeto em incentivar a adesão a hábitos saudáveis de forma prazerosa e inclusiva, e destacando o papel essencial do educador físico nesse processo.

Palavras-chaves: Treinamento Funcional; Saúde Coletiva; Espaços Públicos.

Abstract

The extension project aimed to promote collective health, social inclusion, and community coexistence through the practice of Functional Training in public spaces, contributing to the improvement of quality of life and the strengthening of social bonds. The project was implemented at Parque Mosaico in Manaus, an area with a high rate of sedentary behavior, seeking to encourage the regular practice of physical activity among different age groups and to redefine the use of urban space, transforming it into a health promotion environment. The weekly 60-minute sessions followed a four-stage structure: Warm-up (cooperative games for integration), Adapted Functional Exercises (circuits with intensity variation to accommodate the elderly and youth), Cooperative Activities ("Blind Bridge Crossing" to develop trust and empathy), and finally, Stretching/Relaxation (focusing on biopsychosocial well-being and recovery). The results showed high engagement and satisfaction among participants, who enjoyed the activities and completed them, reinforcing the project's effectiveness in encouraging the adoption of healthy habits in an enjoyable and inclusive manner, and highlighting the essential role of the physical educator in this process.

Keywords: Functional Training; Collective Health; Public Spaces.

1. Introdução

O sedentarismo e a obesidade representam um dos maiores desafios de saúde pública no século XXI, contribuindo diretamente para a crescente prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como hipertensão e diabetes. No contexto brasileiro, cidades como Manaus, capital do Amazonas, enfrentam essa problemática de forma aguda, sendo historicamente apontadas por dados do Ministério da Saúde, como o Vigitel, como capitais com elevados índices de obesidade e inatividade física (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016). Diante deste cenário epidemiológico e social, a Educação Física se estabelece como um campo estratégico para a Promoção da Saúde, exigindo a concepção e implementação de intervenções inovadoras, acessíveis e culturalmente adaptadas.



A experiência de extensão aqui relatada emergiu da necessidade de responder a este desafio, utilizando o Treinamento Funcional como ferramenta catalisadora. O Treinamento Funcional, em sua essência, baseia-se na execução de movimentos multiarticulares que mimetizam as ações cotidianas, promovendo melhorias no condicionamento físico, na consciência corporal, no equilíbrio e na força muscular. Ao ser aplicado em espaços públicos, como parques e praças, este método não apenas se torna economicamente viável e acessível a diversas faixas etárias, mas também reforça a perspectiva de que "A promoção da saúde deve utilizar ambientes cotidianos, como os espaços públicos, para facilitar o acesso à atividade física e estimular a participação popular em ações que visam o bem-estar" (GUIMARÃES; SILVA, 2019, p. 12).

A relevância social e acadêmica do projeto reside na intersecção de três pilares fundamentais: a saúde coletiva, a inclusão social e a apropriação do espaço urbano. O projeto está alinhado com as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que reconhece a importância da intersetorialidade e dos Determinantes Sociais da Saúde, incentivando práticas corporais e atividades físicas no lazer. Além disso, a prática reflete os princípios de Humanização da Saúde e as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para a área da Saúde, que preconizam uma formação profissional com olhar crítico e atuação na comunidade.

A escolha do Parque Mosaico como locus de intervenção demonstra um olhar estratégico sobre a dinâmica socioespacial urbana de Manaus. Embora o local, situado no bairro Planalto, seja predominantemente frequentado por famílias de classe média alta, a iniciativa visa democratizar o acesso e apropriação do espaço, garantindo que o conceito de "saúde coletiva" vá além das fronteiras socioeconômicas imediatas. Este é um ponto crucial, pois a inclusão social não se limita a remover barreiras financeiras, mas também a criar um ambiente de encontro seguro e acolhedor para a diversidade populacional, estimulando a troca e o fortalecimento de vínculos que transcendem a rotina condominial. A organização e o perfil familiar do parque serviram, portanto, como uma base sólida para a atração e a permanência do público.

Metodologicamente, a estrutura das sessões foi concebida para maximizar o desenvolvimento biopsicossocial, diferenciando-se da mera aplicação de rotinas de exercícios. As atividades foram intencionalmente divididas em fases com objetivos pedagógicos e sociais claros. A utilização de jogos leves no Aquecimento foi fundamental, pois "As atividades lúdicas e cooperativas no aquecimento são fundamentais para promover a integração, diminuir a inibição e preparar o corpo e a mente para as atividades principais de forma prazerosa e inclusiva" (FREITAS; SANTOS, 2021, p. 45). A etapa de Exercícios Funcionais Adaptados em circuito assegurou a personalização da intensidade, um aspecto técnico essencial para a inclusão de diferentes níveis de condicionamento e idades (idosos, jovens e pessoas com limitações).

O valor agregado do projeto reside nas Atividades Cooperativas, que atuaram diretamente no pilar da convivência e do bem-estar social. Dinâmicas como a "Passagem da Ponte Cega" foram selecionadas por sua eficácia em desenvolver confiança, comunicação e empatia, habilidades sociais que impactam positivamente a saúde mental e o senso de pertencimento. Essa abordagem lúdica e focada na cooperação, em detrimento da competição, transformou a praça em um laboratório de relações humanas. Ao final, o Alongamento e Relaxamento, com técnicas de respiração e música ambiente, seguiu a recomendação de que "A fase de relaxamento e alongamento ao final da sessão contribui para a diminuição da frequência cardíaca, a redução do estresse muscular e a promoção de uma sensação de bem-estar geral, facilitando a recuperação" (SILVA; OLIVEIRA, 2018, p. 75), fechando o ciclo de cuidado integral. O olhar crítico e reflexivo sobre a vivência permitiu aos acadêmicos transcender a mera aplicação técnica, entendendo que o profissional deve atuar como mediador social, adaptando o conhecimento científico à realidade local (TOSCANO, 2001).

Neste contexto, o presente trabalho tem como Objetivo Geral apresentar e analisar a experiência de extensão, que buscou promover a saúde coletiva, a inclusão social e a convivência comunitária por meio da prática do Treinamento Funcional em espaços públicos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento de vínculos sociais, mostrando que o bem-estar não precisa de paredes de academia nem de mensalidades caras para acontecer. Os objetivos específicos envolveram o estímulo à prática regular de atividade física entre diferentes faixas etárias, o combate ao sedentarismo, a prevenção de DCNTs, a valorização do uso



dos espaços públicos e a contribuição para o desenvolvimento da consciência corporal e do bem-estar biopsicossocial dos participantes.

2. Metodologia

O presente texto configura-se como um Relato de Experiência de natureza descritiva e qualitativa, detalhando a implementação de um projeto de extensão universitária que utilizou o Treinamento Funcional como estratégia de intervenção. A vivência ocorreu no Parque Mosaico, situado no bairro Planalto, em Manaus, Amazonas, um local escolhido por sua infraestrutura favorável e pela pertinência em combater o alto índice de sedentarismo na capital. A intervenção foi desenvolvida em dois encontros semanais, nas datas de 01 e 08 de novembro de 2025, no período vespertino, das 17h30 às 18h30, totalizando 60 minutos por sessão. O público-alvo foi um grupo heterogêneo composto por uma média de 35 membros da comunidade por dia de ação, incluindo homens, mulheres e idosos, o que demandou uma abordagem altamente adaptativa. A equipe de execução era composta por discentes de Educação Física, divididos em aplicadores (responsáveis pela condução das aulas) e mediadores (encarregados de dar suporte individualizado aos participantes com dificuldades e de realizar o registro sistemático da vivência).

A estrutura metodológica das sessões seguiu um protocolo de quatro etapas sequenciais. A primeira etapa consistiu no Aquecimento (10 minutos), focada na interação social e na coordenação por meio de jogos leves e dinâmicas cooperativas, utilizando materiais simples como bolas, cones e garrafas PET. Essa ênfase na ludicidade e cooperação foi essencial para a inclusão, conforme sustentado por Freitas e Santos (2021), que afirmam: "As atividades lúdicas e cooperativas no aquecimento são fundamentais para promover a integração, diminuir a inibição e preparar o corpo e a mente para as atividades principais de forma prazerosa e inclusiva" (FREITAS; SANTOS, 2021, p. 45).

Em seguida, foram dedicados 20 minutos aos Exercícios Funcionais Adaptados, organizados em um formato de circuito, visando o fortalecimento muscular, o equilíbrio e a resistência. As estações foram planejadas com variações de intensidade para atender aos diferentes perfis do público, utilizando elásticos de resistência, pesos adaptados de garrafas PET e bancos disponíveis no parque. A terceira etapa, com duração entre 15 e 20 minutos, contemplou as Atividades Cooperativas, tendo como dinâmica principal a "Passagem da Ponte Cega". O procedimento, realizado em duplas com um dos participantes vendado, objetivou trabalhar a confiança e a comunicação verbal, estimulando o trabalho em equipe e a empatia, com uso de TNT e caixas/cones para o percurso.

A finalização da sessão deu-se com o Alongamento e Relaxamento (10 minutos), com a execução de alongamentos globais, técnicas de respiração e relaxamento guiado, utilizando faixas elásticas e música ambiente, sempre respeitando os limites individuais. Esta fase é crucial para o bem-estar físico e mental, uma vez que: "A fase de relaxamento e alongamento ao final da sessão contribui para a diminuição da frequência cardíaca, a redução do estresse muscular e a promoção de uma sensação de bem-estar geral, facilitando a recuperação" (SILVA; OLIVEIRA, 2018, p. 75).

Para a fidedignidade do relato e a análise da experiência, os instrumentos de registro utilizados foram as Observações Sistemáticas e Relatórios Descritivos, elaborados pelos mediadores, detalhando o engajamento e as dificuldades, além dos Registros Fotográficos. A análise dos dados foi de natureza qualitativa, focando na percepção dos discentes sobre o envolvimento dos beneficiados e na coerência metodológica entre o planejamento das etapas e a promoção dos objetivos biopsicossociais e comunitários.

3. Resultados e Discussões

A experiência de extensão demonstrou resultados significativos em termos de engajamento e impacto social e comportamental, superando as expectativas iniciais. O principal achado reside no Envolvimento dos Beneficiados, onde a observação sistemática registrou que a totalidade dos participantes que se dispuseram a iniciar as atividades realizou-as até o final, independentemente de suas limitações ou do nível inicial de resistência. Foi evidente a aceitação positiva e o prazer manifestado



pelo grupo ("se divertiram e gostaram do circuito que realizamos"), o que se traduz diretamente em evidência de aprendizagem comportamental – a associação da atividade física com a satisfação. Este alto índice de permanência e satisfação é um impacto crucial, sobretudo em um contexto de alto sedentarismo como o de Manaus, pois reforça a mensagem de que "todos podem e devem praticar atividade física". A estrutura inclusiva da metodologia (Aquecimento lúdico, Exercícios Adaptados) funcionou como a principal estratégia para superar o desafio da heterogeneidade do grupo e das suas diferentes condições físicas. O formato de circuito com variações de intensidade e a valorização das ações cooperativas, em vez de competitivas, assegurou que as limitações individuais não se transformassem em barreiras para a participação. Outro impacto notável foi a troca de experiências positiva, indicando um fortalecimento dos vínculos sociais e da convivência comunitária, objetivos centrais do projeto. O Envolvimento dos Discentes também gerou um impacto educacional relevante. A satisfação em perceber o interesse e a vontade de participar dos jovens e adultos reforçou o papel do futuro profissional. A vivência prática consolidou a compreensão de que o educador físico é um intermediador e incentivador de práticas corporais para a qualidade de vida.

Os resultados observados estabelecem um diálogo robusto com os fundamentos teóricos que sustentaram o projeto. A alta adesão e satisfação dos participantes confirmam a eficácia da abordagem metodológica adotada. A etapa inicial lúdica, conforme já apontado por Freitas e Santos (2021), cumpriu seu papel de promover a integração e diminuir a inibição, facilitando a transição para a atividade principal de forma prazerosa. Essa satisfação é vital para transformar a prática esporádica em hábito duradouro, um objetivo crucial no combate ao sedentarismo crônico. A realização da intervenção no Parque Mosaico e a gratuidade da ação demonstram a potencialidade do projeto em seguir as diretrizes de Guimarães e Silva (2019), que defendem a utilização de ambientes cotidianos para a promoção da saúde. Ao ressignificar o espaço público, o projeto não apenas facilita o acesso à atividade física, mas também promove a participação popular, essencial para a saúde coletiva. A satisfação gerada pelas atividades cooperativas e a troca de experiências evidenciam que o projeto foi além da dimensão puramente física, impactando o bem-estar biopsicossocial.

O impacto positivo percebido pelos discentes reitera a importância do papel do educador físico no contexto da saúde pública. Os resultados validam o conceito de Toscano (2001), segundo o qual o profissional deve basear a aplicação de um programa de atividade física em sua "visão científica, de sua experiência e do que possa realizar". O sucesso em motivar um grupo heterogêneo e a capacidade de adaptação em tempo real demonstraram a consistência do raciocínio teórico-prático da equipe discente, preparando-os para o mercado de trabalho com um olhar crítico e responsabilidade social. O principal limite da ação reside na curta duração (apenas dois encontros), o que impede a medição de melhorias fisiológicas significativas (como redução da obesidade). No entanto, a grande potencialidade da experiência reside na comprovação de que o modelo de circuito funcional adaptado, aliado a dinâmicas cooperativas, possui um elevado potencial de replicabilidade e sustentabilidade em outros espaços públicos, oferecendo uma resposta de baixo custo e alto impacto social para a crise de inatividade física.

4. Considerações Finais

As atividades desenvolvidas no âmbito do projeto de extensão evidenciaram de forma consistente o potencial do Treinamento Funcional Adaptado como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e da inclusão social em espaços públicos, reforçando o papel da Educação Física na construção de práticas comunitárias acessíveis, participativas e socialmente relevantes. A participação ativa dos envolvidos e o elevado nível de engajamento observado ao longo das intervenções demonstraram que propostas simples, lúdicas e pedagogicamente bem estruturadas favorecem a adesão do público, estimulam a continuidade das práticas corporais e fortalecem os vínculos sociais estabelecidos no grupo, contribuindo de maneira significativa para o bem-estar biopsicossocial da população atendida.

Esses achados dialogam com a literatura que defende a aproximação entre o conhecimento científico e a realidade comunitária, evidenciando a importância de intervenções contextualizadas e sensíveis às demandas locais (Toscano, 2001). O uso de estratégias adaptadas, acessíveis e de baixo custo mostrou-se fundamental para viabilizar a participação de diferentes perfis de



usuários, promovendo a democratização do acesso às práticas corporais e reforçando a função social da Educação Física em contextos comunitários.

Do ponto de vista formativo, a experiência foi igualmente relevante para os acadêmicos envolvidos, ao consolidar aprendizagens relacionadas à mediação social, à comunicação interpessoal e à adaptação pedagógica das atividades às necessidades e limitações dos participantes. A vivência extensionista possibilitou compreender, na prática, o papel do profissional de Educação Física como agente de promoção da saúde coletiva, atuando para além do ambiente escolar ou esportivo tradicional, conforme destacam Gomes e Pereira (2018). Essa atuação ampliada contribui para o desenvolvimento de competências profissionais essenciais, como planejamento, flexibilidade metodológica, trabalho em equipe e sensibilidade social.

Apesar dos avanços observados, reconhece-se como limitação do projeto a curta duração da intervenção, restrita a dois encontros, o que dificultou a mensuração de efeitos fisiológicos mais consistentes e de mudanças comportamentais de médio e longo prazo. Tal constatação está em consonância com estudos que apontam que intervenções de curta duração tendem a apresentar menor potencial de gerar transformações sustentáveis nos hábitos de vida da população (Carvalho & Neto, 2019). Nesse sentido, torna-se evidente a necessidade de ações continuadas para a consolidação dos benefícios físicos, sociais e emocionais associados às práticas corporais.

Como perspectiva futura, destaca-se a importância de ampliar o tempo de intervenção, diversificar as estratégias metodológicas e replicar o modelo em outras comunidades, fortalecendo ainda mais a função social da universidade e ampliando o impacto das práticas corporais no cotidiano das pessoas. A articulação com políticas públicas, equipamentos comunitários e lideranças locais também se apresenta como um caminho promissor para garantir maior alcance e sustentabilidade às ações propostas. Dessa forma, o projeto reafirma o compromisso da Educação Física com a promoção do bem-estar coletivo, a inclusão social e a construção contínua do conhecimento aplicado, alinhando-se às demandas contemporâneas de saúde pública e desenvolvimento comunitário.



Referências Bibliográficas

- Brasil. Ministério da Saúde. (2017). *Vigitel Brasil 2016: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Ministério da Saúde.
<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2016-fatores-risco.pdf/view>
- Carvalho, F. F. B., & Neto, A. S. (2019). Intervenções em atividade física e promoção da saúde: Limites e possibilidades das ações de curta duração. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 24(1), 1–9.
<https://doi.org/10.12820/rbafs.24e0082>
- Freitas, A. C., & Santos, M. B. (2021). *O jogo e a recreação como elementos facilitadores na educação física comunitária* (3ª ed.). Editora Saúde em Movimento.
- Gomes, M. A., & Pereira, E. F. (2018). Educação Física e saúde coletiva: Desafios e perspectivas para a atuação profissional em espaços comunitários. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(2), 123–131.
<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.005>
- Guimarães, F. A., & Silva, E. P. (2019). *Espaços públicos e promoção da saúde: Estratégias comunitárias*. Editora Bem-Estar.
- Secretaria de Vigilância em Saúde. (2013). Relato condizente ao projeto de extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, esporte e lazer no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. In *Anais do 5º Encontro de Extensão Universitária*. UEPB.
https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/09/1121197/projeto-de-extensao-universitaria-fortalecendo-as-acoes-de-vig_2vTx4Hb.pdf
- Silva, R. M., & Oliveira, C. F. (2018). *Bases fisiológicas do treinamento físico e o processo de recuperação*. Editora Cinesiologia.
- Toscano, J. J. O. (2001). Academia de ginástica: Um serviço de saúde latente. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9(1), 40–42.
- Toscano, J. J. O. (2001). Educação em saúde e prática pedagógica: Aproximações entre o saber científico e a realidade comunitária. *Revista Saúde e Sociedade*, 10(2), 45–54.
<https://doi.org/10.1590/S0104-12902001000200005>
- Vieira, M. F., & Almeida, L. R. (2022). *Extensão universitária: Impacto social e formação profissional*. Editora Conhecimento Aberto.