

Treinamento funcional na promoção da saúde e inclusão social de mulheres em situação de vulnerabilidade

¹Sebastião Venicius Tavares da Silva; ¹Bianca da Silva Virginio; ¹Kassadra Costa de Sousa; ¹Marcos Antônio do Nascimento; ¹Josélia dos Santos Almeida

¹Universidade Estadual do Maranhão (UEMA)

Resumo: A inatividade física configura-se como um importante problema de saúde pública, especialmente entre mulheres em contextos de vulnerabilidade social, que enfrentam barreiras relacionadas à sobrecarga de trabalho, limitações de acesso e ausência de programas estruturados. Evidências apontam o sedentarismo como um dos principais fatores de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (Malta et al., 2026). O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão “Treinamento Funcional”, desenvolvido com mulheres de 40 a 60 anos no bairro Olaria, na cidade de São João dos Patos (MA), com foco na promoção da saúde, bem-estar e inclusão social. Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, com duração de oito meses, por meio de encontros semanais (3) de 60 minutos, incluindo treinamento funcional, alongamentos e caminhadas. Participaram 20 mulheres, com frequência semanal de 3 encontros ao longo do período. Os resultados indicaram elevada adesão, com taxa de permanência de 100%, além de melhora autorreferida na disposição física (85%), redução de dores musculoesqueléticas (80%), aumento da autoestima (90%) e fortalecimento dos vínculos sociais (95%). Conclui-se que o treinamento funcional, quando adaptado e desenvolvido em contexto comunitário, constitui estratégia acessível, de baixo custo e potencialmente replicável para promoção da saúde em populações vulneráveis.

Palavras-chave: Extensão Universitária. Promoção da Saúde. Treinamento Funcional. Mulheres. Inclusão Social.

Functional training for health promotion and social inclusion of women in vulnerable situations

Abstract: Physical inactivity is recognized as a major public health problem, especially among women in socially vulnerable contexts, who face barriers related to workload overload, limited access, and lack of structured programs. Evidence identifies sedentary

E-mail: tavaresvinicius501@gmail.com Sebastião Venicius Tavares da Silva, E-mail: bs3885921@gmail.com Bianca da Silva Virginio, E-mail: kassandrалоis2@gmail.com Kassandra Costa de Sousa, E-mail: marcosnascimento@oul.com.br Marcos Antônio do Nascimento, E-mail: kakaejose@hotmail.com Josélia dos Santos Almeida.

behavior as one of the main risk factors for noncommunicable chronic diseases (NCDs) (Malta et al., 2026). This study aimed to report the experience of the extension project “Functional Training,” developed with women aged 40 to 60 years in the Olaria neighborhood, in the city of São João dos Patos (MA), Brazil, focusing on health promotion, well-being, and social inclusion. This is a descriptive study with a qualitative approach, conducted over eight months through weekly sessions of 60 minutes, including functional training, stretching, and walking activities. A total of 20 women participated, attending three sessions per week throughout the period. The results indicated high adherence, with a 100% retention rate, as well as self-reported improvements in physical disposition (85%), reduction of musculoskeletal pain (80%), increased self-esteem (90%), and strengthening of social bonds (95%). It is concluded that functional training, when adapted and implemented in a community context, represents an accessible, low-cost, and potentially replicable strategy for health promotion in vulnerable populations.

Keywords: Extension. Health Promotion. Functional Training. Women. Social Inclusion.

1. Introdução

A prática regular de atividade física é reconhecida como um dos principais determinantes para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), contribuindo para a saúde física, mental e social (WHO, 2020). No Brasil, observa-se aumento do sedentarismo, associado à obesidade e doenças cardiovasculares (Brasil, 2021).

As DCNT representam a principal causa de mortalidade no país, sendo fortemente associadas a fatores de risco modificáveis, como a inatividade física e o comportamento sedentário. Projeções indicam que, até 2050, esses fatores podem comprometer avanços na redução da mortalidade (Malta et al., 2026).

Esse cenário é ainda mais crítico em populações em situação de vulnerabilidade social, especialmente mulheres adultas, que enfrentam múltiplas jornadas e dificuldades de acesso a programas de atividade física (Nahas, 2017).

No bairro Olaria, em São João dos Patos (MA), identificou-se que mulheres entre 40 e 60 anos apresentavam dores musculoesqueléticas, fadiga, baixa autoestima, ansiedade e ausência de práticas orientadas de atividade física.

Diante disso, o treinamento funcional destaca-se como estratégia acessível e adaptável, com potencial para promover benefícios físicos, psicológicos e sociais (Souza, 2023). Assim, o estudo teve como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão “Treinamento Funcional.

2. Material e Métodos

Caracterização do estudo e Público-alvo

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência com abordagem qualitativa, desenvolvido entre setembro de 2025 e abril de 2026. Participaram 20 mulheres de 40 a 60 anos, residentes no bairro Olaria, em São João dos Patos (MA), selecionadas por meio de divulgação comunitária e articulação com a Unidade Básica de Saúde local.

Equipe executora

01 docente coordenadora do projeto, 01 docente supervisor do projeto e 03 discentes do curso de Educação Física – Licenciatura, 1 aluno bolsistas e 2 voluntários.

Atividades realizadas e Materiais utilizados

Foram realizadas atividades de treinamento funcional, caminhadas orientadas, alongamentos e exercícios de equilíbrio e coordenação. Utilizaram-se materiais de baixo custo, como steps adaptados, faixas elásticas, halteres e cones.

Para avaliação dos resultados, aplicou-se ao final um questionário estruturado com 10 questões, visando identificar a percepção das participantes sobre os impactos do projeto.

3. Resultados

Observou-se elevada adesão ao projeto, com frequência semanal de 3 encontros e taxa de permanência de 100%, evidenciando engajamento contínuo das participantes.

No âmbito físico, 80% relataram redução de dores musculoesqueléticas, especialmente na região lombar e membros inferiores, enquanto 85% indicaram melhora na disposição para atividades diárias. Também foi observada evolução no desempenho motor, com melhora no equilíbrio, coordenação e resistência.

Em relação aos aspectos psicológicos, 90% das participantes relataram aumento da autoestima e da motivação, além de redução de sintomas de estresse e ansiedade.

No campo social, 95% indicaram fortalecimento dos vínculos interpessoais, maior interação social e diminuição da sensação de isolamento.

Tabela 1 – Adesão e permanência

Item	Quantidade	Percentual
Mulheres inscritas ao longo do projeto	20	100%
Média de frequência semanal (set a abr)	3	100%
Taxa de desistência	0	0%
Participante que completarem os 8 meses	20	100%

Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

3. Discussão

Os achados reforçam a eficácia do treinamento funcional na promoção da saúde, com melhora da capacidade funcional e redução de dores musculoesqueléticas, conforme evidenciado por Bezerra (2025).

Além disso, a atividade física contribuiu para a melhoria da saúde mental e fortalecimento dos vínculos sociais, favorecendo o bem-estar e o sentimento de pertencimento. Esses resultados destacam a relevância de intervenções comunitárias em contextos de vulnerabilidade social.

4. Conclusões

E-mail: tavaresvinicius501@gmail.com Sebastião Venicius Tavares da Silva, E-mail: bs3885921@gmail.com Bianca da Silva Virginio, E-mail: kassandrалоis2@gmail.com Kassandra Costa de Sousa, E-mail: marcosnascimento@oul.com.br Marcos Antônio do Nascimento, E-mail: kakaejose@hotmail.com Josélia dos Santos Almeida.

O projeto “Treinamento Funcional” demonstrou ser eficaz na promoção da saúde, bem-estar e inclusão social de mulheres em contexto de vulnerabilidade. Foram observadas melhorias nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, além de elevada adesão e permanência.

A proposta apresenta potencial de replicação em diferentes contextos, especialmente por seu baixo custo e fácil aplicabilidade. O estudo também se alinha aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3, 4 e 10).

Como limitações, destacam-se a ausência de avaliações quantitativas e a frequência semanal reduzida. Recomenda-se, para estudos futuros, ampliar a frequência das atividades e utilizar instrumentos mais precisos.

Referências

BEZERRA, Tarciso Nascimento. Treinamento funcional e qualidade de vida em adultos com estilo de vida sedentário. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 7, p. 1-12, 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia de atividade física para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 2 maio 2026.

MALTA, Deborah Carvalho et al. As doenças crônicas não transmissíveis e os desafios à saúde em 2050. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 29, e260011, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720260011>. Acesso em: 2 de maio 2026.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 2 maio 2026.

SOUZA, R. S. Treinamento funcional aplicado à saúde. Rio de Janeiro: Editora Científica, 2023.

E-mail: tavaresvinicius501@gmail.com Sebastião Venicius Tavares da Silva, E-mail: bs3885921@gmail.com Bianca da Silva Virginio, E-mail: kassandrалоis2@gmail.com Kassandra Costa de Sousa, E-mail: marcosnascimento@oul.com.br Marcos Antônio do Nascimento, E-mail: kakaejose@hotmail.com Josélia dos Santos Almeida.