

## TREINAMENTO FUNCIONAL

*\* Diego Reink da Silva*

*\*\* Luciano do Amaral Dornelles*

## RESUMO

Em virtude da crescente quantidade de pessoas que praticam o treinamento funcional, buscamos mostrar os benefícios que essa atividade física traz aos seus praticantes. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento e manutenção da funcionalidade dos seus adeptos. O objetivo geral dessa revisão bibliográfica é um levantamento de dados dos benefícios que o treinamento funcional pode trazer para as pessoas. A metodologia utilizada para esse trabalho realizado através de uma revisão bibliográfica de artigos com a intenção de se investigar os benefícios que o uso do treinamento funcional traz para as pessoas. Ao realizar esse trabalho percebemos que o treinamento funcional traz vários benefícios, uma vez que este método reproduz exercícios da atividade de vida diária de seus praticantes.

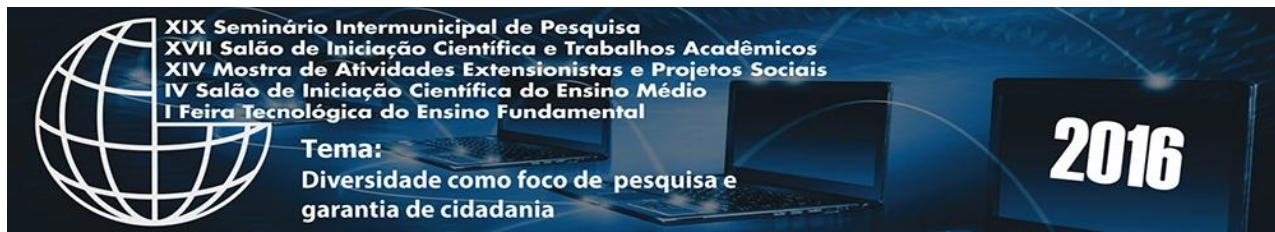
Palavras-chave: Treinamento funcional. Atividade Física. Benefícios.

## INTRODUÇÃO

---

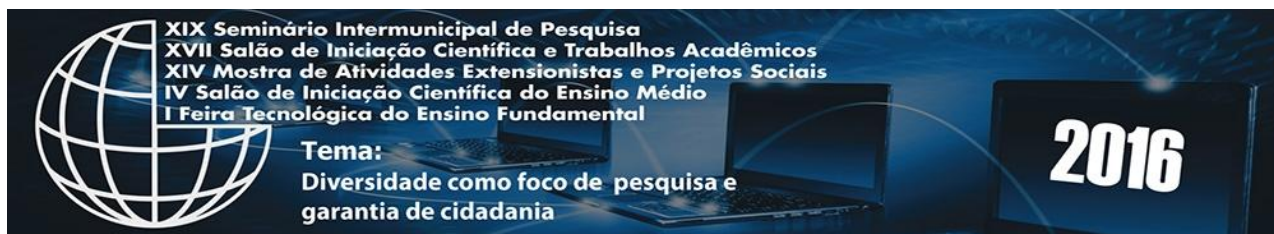
\* Acadêmico da disciplina Estágio 2 do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Luterana do Brasil Campus Guaíba. Mail: diego\_reink@hotmail.com.

\*\* Docente do Curso de Educação Física Bacharelado e da Universidade Luterana do Brasil Campus Guaíba e orientador deste trabalho.



O presente trabalho relata a prática de treinamento funcional e tem como objetivo relatar sua importância e benefícios para a vida dos seus praticantes, foi utilizado como metodologia uma revisão de literatura relacionada ao assunto.

DESENVOLVIMENTO



Desde os primórdios da sociedade o homem realiza atividades físicas para sobreviver. Com o passar do tempo, as facilidades da vida moderna e o estilo de vida tem diminuído estas práticas. O avanço da tecnologia estimula a prática mínima de movimento, no dia-a-dia temos acesso a carros, elevadores, aparelhos domésticos e até mesmo o controle remoto. Atualmente na sociedade tem-se valorizado cada vez mais a prática de exercícios físicos regulares supervisionados por profissionais de Educação Física. Esta prática regular pode auxiliar no tratamento e prevenção de várias doenças e proporcionar uma maior qualidade de vida. (ARENA, 2009).

Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia: alimentação, uso de drogas – lícitas e/ou ilícitas –, prática de atividades físicas regulares, dentre outros, que são passíveis de serem modificadas. Essa mesma organização reconhece a prática de atividades físicas como um relevante meio de promoção da saúde e redução dos fatores de risco.

Apesar de não ser recente, o treinamento funcional atualmente vem recebendo uma grande visibilidade dentro das academias e estúdios. Tal exposição é causada principalmente pela atual e crescente preocupação das pessoas com bem estar físico e mental. O treinamento funcional é uma excelente forma de melhorar a qualidade vida e prevenir lesões, pois, o treinamento consiste em realizar exercícios específicos focado no movimentos fundamentais do homem primitivo que são executados também no cotidiano do homem moderno: agachar, avançar, puxar, empurrar, levantar e girar, para melhorar a eficiência do movimento do praticante durante as tarefas do dia-a-dia. Os exercícios podem ser realizados utilizando equipamentos específicos e também o peso corporal.

O treinamento funcional é um método de trabalho ainda mais dinâmico que os treinos convencionais. Ele é caracterizado por mesclar diferentes capacidades físicas em único exercício. Assim o foco passa de um grupo muscular isolado para todo o corpo, os



movimentos trabalham a força muscular, a flexibilidade, o sistema cardiorrespiratório, a coordenação motora e o equilíbrio.

O treinamento físico funcional está embasado na melhoria dos aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo humano, utilizando exercícios que desafiem os diferentes componentes do sistema nervoso e que, assim, estimulam sua adaptação. Isto resulta em uma melhoria das principais qualidades físicas tanto no dia a dia quanto nos gestos esportivos (CAMPOS; NETO,2004).

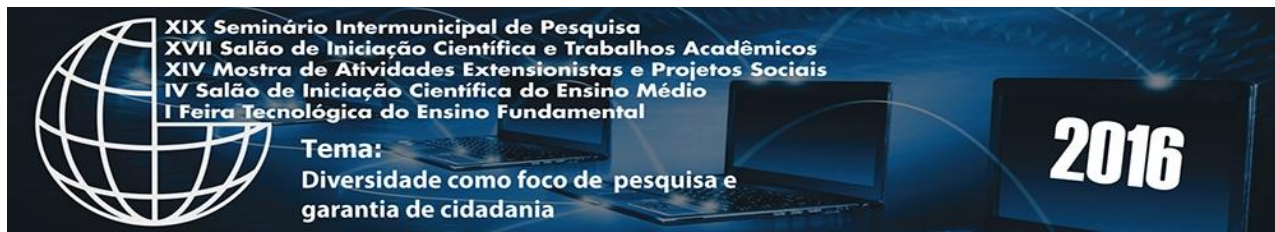
Para Campos; Neto, (2004), o treinamento funcional, mantém a sua base como um método de treinamento físico, com a proposta básica de melhoria da aptidão física relacionada à saúde ou melhoria da aptidão física relacionada a performance e prevenção de lesões.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste trabalho pode se afirmar que o treinamento funcional traz grandes benefícios para a vida de seus praticantes, uma vez que traz uma grande melhora na capacidade funcional de suas atividades diárias.

Diante dos expostos acima citados a Educação Física tem a finalidade de formar o indivíduo fisicamente e mentalmente sadio, assegurando o desenvolvimento funcional do aluno sempre respeitando sua individualidade e planejando da melhor forma possível suas atividades.



## REFERÊNCIAS

ARENA, Simone Sagres. *Exercício físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento*. São Paulo: Phorte, 2009.

CAMPOS, Maurício de Arruda; NETO, Bruno Corraucci. **Treinamento Funcional Resistido- Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas**. 2º edição. Rio de Janeiro: Revinter, 2204.

FERREIRA, Vanja. **Educação física, recreação, jogos e desportos** 3. Ed., Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.





XIX Seminário Intermunicipal de Pesquisa  
XVII Salão de Iniciação Científica e Trabalhos Acadêmicos  
XIV Mostra de Atividades Extensionistas e Projetos Sociais  
IV Salão de Iniciação Científica do Ensino Médio  
I Feira Tecnológica do Ensino Fundamental

**Tema:**  
Diversidade como foco de pesquisa e  
garantia de cidadania

**2016**