

Treinamento Funcional



Sumário:

Introdução	02
O que é Treinamento Funcional?	03
Atividades diárias e o Treinamento Funcional	04
Como deve ser o Treinamento Funcional então?	06
Características do Treinamento Funcional	08
Benefícios do Treinamento Funcional	09
Dicas importantes	11
Conclusão	12
Phantom Academia	13

Introdução:

Como o nome já diz, o TREINAMENTO FUNCIONAL é um conceito de preparação física que tem por objetivo conectar-se à funcionalidade dos movimentos ou atividades.

Seja para melhorar o desempenho dentro da prática esportiva predileta, melhorar o desempenho nas atividades de vida diária, ou, simplesmente, traçar metas pessoais e buscar o sucesso, o TF torna-se grande aliado, pois, ele possibilita uma preparação para execução mais eficiente de movimentos, além da prevenção de lesões.

O TREINAMENTO FUNCIONAL é democrático! Pode ser praticado por qualquer indivíduo, nas mais variadas idades, podendo evoluir (e muito!) dentro dela.



O que é Treinamento Funcional?

Segundo Luciano D'Elia, pioneiro do treinamento funcional no Brasil, o nome *TREINAMENTO FUNCIONAL* é auto-explicativo. Traduzido do original em inglês, esse conceito de preparação física tem por objetivo estar conectado à funcionalidade dos movimentos ou atividades. Como o nome diz tem a ver com função, e é regido pelos princípios básicos do treinamento desportivo. O treinamento funcional é uma abordagem diferente para se pensar o desenvolvimento motor e o condicionamento físico do indivíduo.



Atividades diárias e o Treinamento Funcional

Nas situações do dia a dia são realizados uma série de movimentos automáticos, variados e repetitivos: levantar, agachar, puxar, empurrar, saltar, dobrar, torcer, virar, andar, correr... nas mais diversas situações do cotidiano. Limpar a casa, lavar o carro, carregar as compras do supermercado, segurar o bebê, e até mesmo brincar com as crianças exige esforço e dispêndio de energia. Esses são exemplos das atividades nas quais o corpo humano está utilizando o trabalho simultâneo de vários grupos musculares, e colocando a prova a capacidade cardiorrespiratória.



Atividades diárias e o Treinamento Funcional

“O Treinamento Funcional prepara o corpo para a realização das tarefas cotidianas com eficiência e economia de energia.”



Como deve ser o Treinamento Funcional então?

A Educação Física moderna tem mostrado uma variedade de exercícios criativos e diferentes.



O Treinamento Funcional vai muito além deste conceito.

O genuíno Treinamento Funcional é global, ou seja, seus programas devem desenvolver todas as capacidades físicas: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. Um indivíduo condicionado sob a ótica do TF é tão forte quanto rápido, tão flexível quanto coordenado e tão resistente quanto equilibrado.

Como deve ser o Treinamento Funcional então?



Nenhum exercício carrega consigo o rótulo de funcional. O que vai determinar se ele é funcional ou não é a necessidade de sua aplicação em um determinado indivíduo, como esse exercício irá beneficiá-lo, e em qual momento do processo de treinamento, ou etapa da vida do praticante ele se aplicará para ter resultado positivo.

Antes de iniciar nesta modalidade deve ser feita uma avaliação criteriosa por parte do profissional de Educação Física a fim de avaliar e prescrever o que é, ou não, o treinamento funcional para este aluno. Afinal, sob esta perspectiva, o que é TF para um indivíduo pode não ser para outro.

Características do Treinamento Funcional

Uma das características do TF é o uso do próprio corpo como carga de trabalho, movimentando várias regiões de forma integrada. Porém podem ser utilizados também alguns acessórios como fitas elásticas, bolas suíças, bosú, halteres, medicine ball, cones, entre outros, para potencializar esse trabalho.



O Treinamento Funcional pode ser praticada por qualquer pessoa, mesmo as sedentárias, desde que não tenha nenhuma restrição médica. Para os iniciantes existe uma gama enorme de exercícios com menos complexidade e menor nível de exigência.

Benefícios do Treinamento Funcional

Alguns benefícios do Treinamento Funcional nas atividades da vida diária (AVDs)

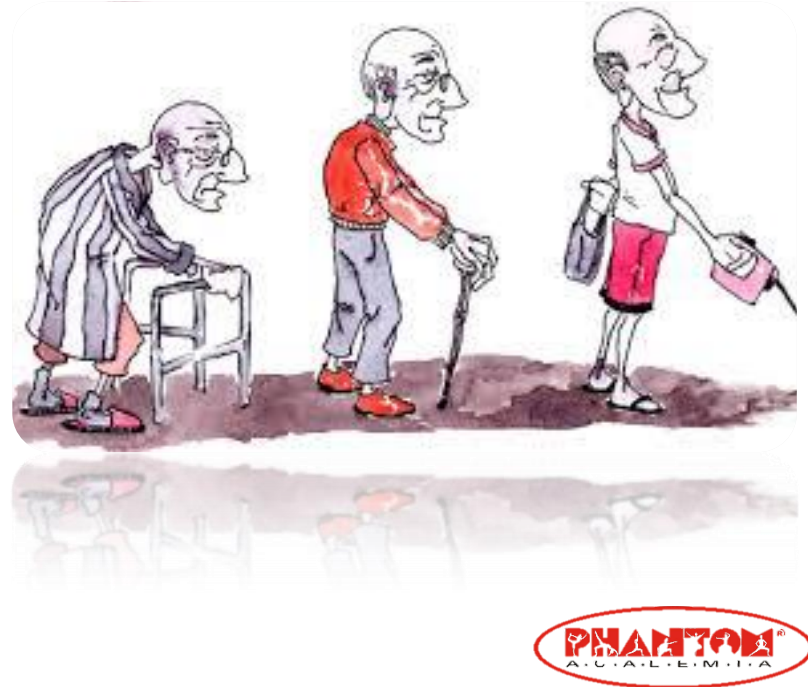
- Melhora na postura
- Equilíbrio
- Agilidade
- Flexibilidade
- Força muscular
- Coordenação motora
- Alívio das dores musculares e articulares
- Melhora do sistema cardiorrespiratório

Os exercícios propostos no TF tonificam os músculos e exigem um grande gasto calórico, o que, consequentemente, contribui para um emagrecimento saudável.



Benefícios do Treinamento Funcional

No trabalho com idosos o TF pode simular situações vividas diariamente tornando as tarefas mais fáceis, seguras e diminuindo os fatores de risco como quedas, por exemplo. Além disso ajuda a prevenir a perda óssea e de massa muscular tão comum com o avanço da idade.



Dicas importantes!!!



1 - Antes de iniciar qualquer exercício físico fazer uma avaliação médica e, estando apto, procurar a orientação de um profissional da Educação Física.

2 - Pratique os exercícios respeitando os limites e a capacidade física de seu corpo. Lembre-se! Aquele exercício maravilhoso mostrado na internet pelo seu ídolo é ótimo... para ele, mas não para você!

3 - Ouça o profissional de E.F. responsável pelo seu treino. Ele irá ajudá-lo de forma eficiente e segura a atingir seus objetivos.

Conclusão

O grande desafio do profissional que pretende trabalhar com o Treinamento Funcional é saber avaliar adequadamente o aluno (individualmente) e aplicar os exercícios adequados as suas necessidades.

Mesmo nas aulas em grupo um bom profissional de Educação Física tem condições de adequar os exercícios as particularidades de cada aluno. Ele deve utilizar uma metodologia criteriosa e segura, no qual não existe espaço para o diferente pelo diferente, mas sim que tudo esteja conectado e pensado com o objetivo único de promover transformação na forma como o indivíduo se movimenta e realiza as tarefas no ambiente ao qual está inserido.

Phantom Academia

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

Missão: Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.

Valores: Trabalhar com profissionalismo, conhecimento, ética, transparência e amor pelo que faz.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4491

www.phantomacademia.com.br

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>