

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RENATA CRISTINA DA SILVA AMÂNCIO

**O TREINAMENTO FUNCIONAL TENCIONA NA MELHORIA DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO.**

Rio de Janeiro

2021.1

RENATA CRISTINA DA SILVA AMÂNCIO

**O TREINAMENTO FUNCIONAL TENCIONA NA MELHORIA DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO.**

Projeto de pesquisa apresentado
para a Disciplina de TCC I, sob a
orientação do Prof. Diógenes
Leandro de Oliveira.

Rio de Janeiro

2021.1

SUMÁRIO

1. Introdução	4
2. Condicionamento físico e seu impacto na saúde	5-6
3. Melhoria no condicionamento físico imerso no treinamento funcional: para homens e mulheres	7
Benefícios e melhoria na qualidade de vida	7
Influências no treinamento funcional	7
4. Qualidade de vida de homens e mulheres	8
5. Treinamento Funcional: Objetivo	9
6. Benefícios do Treinamento Funcional	10
7. Considerações Finais	11-12
8. Revisão Literária	13
9. Referências	14-15

1. Introdução

Um dos principais fatores considerados quando se aborda a questão da qualidade de vida é a saúde. Embora tenha obtido a oportunidade em atuar com variadas faixas etárias incorporado ao meio do treinamento funcional objetivando um condicionamento físico adequado para cada estrutura corporal, levando em consideração a sua totalidade: gênero, medidas, idade, ciclo de vida. Este estudo é direcionado a homens e mulheres, no alcance da máxima informação possível extraída pelo profissional que busca contribuir na melhoria corporal no qual envolve, por conseguinte a saúde mental e emocional, do indivíduo. Diante do condicionamento físico, no interior do treinamento funcional, cujas as necessidades humanas atualmente priorizam a saúde física e emocional onde, a segurança do corpo transformou-se numa realização pessoal dadas as circunstâncias vividas na sociedade Brasileira.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1946 define saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Esta definição(mantida inalterada até à atualidade) pressupõe que a condição de saúde de um indivíduo é um conceito complexo, multidimensional e dinâmico. Para caracterizar-se, é necessário recolher informação sobre diferentes aspectos que, apesar de poderem ser considerados individualmente, apenas quando são alvo de uma análise em conjunto fornecem informação para descrever o estado de saúde de um indivíduo.

Baseado na experiência profissional vivenciada diariamente e, de acordo com Campos e Coraucci Neto (2004), o treinamento funcional resistido é a mais recente maneira de se melhorar o condicionamento físico e saúde geral com ênfase no aprimoramento da capacidade funcional do corpo humano. Portanto, nesse relato entende-se que, diretamente, não há uma negatividade intensa que influencie em desvantagens para o indivíduo na prática. Porém, a falta de uma anamnese bem detalhada pelo profissional com orientações indispensáveis, poderá intervir em grandes consequências prejudiciais à saúde de homens e mulheres que buscam por melhoria estética e física de forma saudável.

2. Condicionamento físico e seu impacto na saúde

Compreender o sentido de estar em forma, ser ativo e saudável é o primeiro passo a aceção do impacto existente do condicionamento físico na saúde. Atividade física e educação alimentar são fatores de estilo de vida que geram impacto no condicionamento físico e na saúde. Ambas as áreas traz uma fluência facilitada para ajudar na avaliação física, que demonstra a condição atual da pessoa que busca uma melhoria no desenvolvimento do seu bem-estar geral.

O condicionamento físico tem componentes relacionados à saúde e às capacidades. Embora os componentes de condicionamento físico relacionados às capacidades (por exemplo: agilidade, coordenação, equilíbrio, tempo de reação, força e velocidade) estejam envolvidos em suas atividades rotineiras, eles são tipicamente incluídos em programas de treinamento relacionados ao esporte e à competição, ou quando surge um problema, como a perda de equilíbrio, frequentemente observada com o avanço da idade.

Observamos o questionamento mais comum nos meios sociais, como: “Atividade física e exercício são a mesma coisa?”. O exercício é uma forma mais específica de atividade física. Atividade física refere-se a qualquer movimento do corpo que envolva esforço, e portanto, exige energia além daquela necessária em repouso. Tarefas do dia a dia, como jardinagem simples, afazeres domésticos e subir as escadas no trabalho são exemplos da atividade física básica. Incluir essas atividades em sua rotina diária é útil, mas as pessoas que praticam somente esse tipo de ação são consideradas sedentárias.

Exercício físico é uma forma mais direcionada, ou específica, de atividade movimentação física para melhora da saúde. Tanto a atividade física como o exercício incluem movimento que exigem energia, mas a finalidade do exercício é melhorar ou manter um bom condicionamento físico. A seguir, detalhamos alguns componentes do condicionamento físico relacionados à saúde, fixa o entendimento que exercício é uma variação de atividade física e que os dois termos são frequentemente usados de modo permutado.

Diante da resistência cardiorrespiratória que se refere ao funcionamento do coração, dos vasos sanguíneos e dos pulmões para fornecer oxigênio necessário aos músculos e aos órgãos durante uma atividade. Portanto, a resistência cardiorespiratória atua frequentemente à capacidade aeróbia ou ao condicionamento aeróbio. Dando significado a palavra “aeróbio” – com base no corpo, que requer oxigênio para desempenhar tais exercícios. De forma a gerar explicações diversas da ascensão de benefícios que o condicionamento aeróbio provoca à saúde.

Ao passo que o condicionamento muscular refere-se ao modo como os músculos se contraem para permitir que levante, puxe, empurre e segure objetos, incluindo tanto força como resistência muscular. Sua melhoria advém de treinamentos de força, incluindo musculação, uso de bandas ou cordas elásticas e, de práticas de exercícios com o peso corporal, como flexões de braços e

abdominais.

A flexibilidade refere-se à amplitude de movimento de uma articulação. E, mantê-la é importante, assim como, melhorá-la por meio de um programa abrangente de alongamento.

A composição corporal concerne da composição do corpo, composto de tecido magro(incluindo músculos) e tecido adiposo. Normalmente, o foco da composição do corpo estão nas quantidades relativas do músculo *versus* gordura.

Em análise aos quatro componentes de condicionamento físico relacionado à saúde, os três primeiros são parte de um treino de exercícios completo e o quarto, que é a composição corporal sofre influência desses exercícios aeróbio e de condicionamento muscular. Independentemente da faixa etária ou de condicionamento físico atual, aprimorar e investir em saúde e bem-estar mostrarão resultados mensuráveis e, conseqüentemente um desenvolvimento interior, físico e mental maximizado de benefícios, bem como complemento do equilíbrio pessoal.

Quando se exercita a pomto de seus batimentos cardíacos e de sua respiração aumentarem de frequência, é fornecida uma certa tensão positiva ao sistema cardiorespiratório e, também, ao corpo por inteiro. Um estilo de vida inativo, não cria essa tensão positiva e portanto conduz a possíveis doenças relacionadas ao sedentarismo. É de vital importância encontrar meios de adaptar a atividade física à rotina.

A razão principal e mais relevante que o treinamento funcional – na porção, voltado para o treino de força inclui melhorar a função muscular, a fim de lidar com as atividades diárias com menos estresse. O treinamento de força afeta a aparência pela qual não deve ser ignorada, pois reflete no próprio indivíduo confiança na realização das tarefas no dia a dia. Além de trazer um peso compensativo na auto-estima de forma estética, nos levando ao alcance de outro benefício.

Rematar com a flexibilidade, consideramos que muitas pessoas demonstram um sentimento desestimulado quando se trata desta atividade. Embora seja correto afirmar que algumas pessoas têm naturalmente um nível mais alto de flexibilidade do que outras, todos têm potencial para progredir com esse exercício, mesmo que não torne-se um ginasta. Pois, a flexibilidade varia muito entre as pessoas e as articulações do corpo. O valor trazido pode ser visto em atividades diárias como, curvar-se, olhar por cima dos ombros, fechar um zíper nas costas, entre outras atividades recreativas, por exemplo. Resultando assim em benefícios diversos no movimento das articulações, na saúde geral.

3. Melhoria no condicionamento físico imerso no treinamento funcional: para homens e mulheres

- Benefícios e melhoria na qualidade de vida

Na metade do século passado, as recomendações de atividade física para melhorar o condicionamento físico e ter benefícios à saúde foram baseadas em comparações sistemáticas dos efeitos de diferentes protocolos de exercícios. Tal recomendação foi apoiada pela OMS e pelo Ministério da Saúde do Brasil, atualmente prescrita na prevenção de algumas doenças.

Na tentativa de aumentar o reconhecimento tanto profissional quanto público dos benefícios à saúde, associados às atividades físicas moderadas; chamar a atenção para a quantidade e a intensidade mínima de atividade física necessária para atingir benefícios e encorajar homens e mulheres de forma geral, a se tornarem mais ativas condicionalmente, permitindo a inclusão de programas mais flexíveis em suas vidas cotidianas.

O intuito desta pesquisa está na espera de convencer o leitor que exercícios respectivos a cada estrutura e histórico corporal aprofundado, seguindo as orientações adequadas fornecidas pelo profissional – conduzirá somente benefícios e melhoria na qualidade de vida física, estética e emocional. Agregando maior segurança as condições do corpo.

- Influências no treinamento funcional

Em análise de possíveis patologias naturalmente omitidas por homens e mulheres adultos, como dores musculares para determinados movimentos, algum indeterminado problema na estrutura óssea e articulares: cervical, ombro, espinha torácica, coluna lombar, quadril, joelho, tornozelo e pé; influenciam negativamente na repercussão das atividades estabelecidas no treinamento funcional.

Sejam eles no: Aumento da performance, Reabilitação, Prevenção, Estética. Diante das revisões de artigos acadêmicos, considerou-se o treinamento funcional terapêutico em sua totalidade o mais popular condicionamento físico, voltado para a correção de patologias e problemas de movimento.

4. Qualidade de vida de homens e mulheres

Em relevância, o treinamento funcional tem por base a realização de exercícios visando a melhoria do controle, da estabilidade e da coordenação motora, e busca adicionar ao estímulo neuromuscular e aeróbio outras características, como estímulo proprioceptivo e agilidade.

Desenvolver um bom condicionamento físico é tratar a qualidade de vida como uma construção interdisciplinar que depende da contribuição de diferentes áreas do conhecimento. Levando em consideração que existem diferenças entre homens e mulheres, tanto anatômicas, fisiológicas e emocionais, quando se trata de treinamento a procura das mulheres pela prática de atividade física tem elevado, modificando a antiga predominância masculina no quesito treinamentos. Ao tratar domínios separadamente, tais como: capacidade funcional, dores, estado geral de saúde e por fim, limitação por aspectos emocionais; em dependência da faixa etária é possível correlacionar uma forte igualdade em relação à capacidade funcional e limitações por aspectos funcionais. Assim como uma leve predominância, segundo teses relatados em teses – dentre idades de 25 a 36 anos, no domínio dor.

Ao seguir, conforme consta na literatura, como avanço da idade existe uma proporcional progressão na limitação funcional, esta pode se originar naturalmente ou de doenças patológicas cujos indicadores são os sinais e sintomas, os quais são verificados em atributo ao indivíduo.

“Tendo perdas consideravelmente da normalidade psicológica, fisiológica, estrutura anatômica ou função, ocasionando assim limitações funcionais para a realização de várias atividades motoras, como andar, subir escadas, pegar objetos, e nos mecanismos sensoriais, como o tato, olfato, audição”(CAMPOS;NETO2004).

“A capacidade funcional é definida pela capacidade de realizar atividades rotineiras, é o grau de facilidade com que uma pessoa pensa, sente, age ou comporta-se em relação ao seu ambiente e ao gasto de energia, e estaria associada à qualidade da automanutenção, ao papel social, à condição intelectual, ao estado emocional, à atividade social e às atitudes do indivíduo perante o mundo e si próprio.”(CAMPOS;NETO2004).

Conforme estudado pela literatura este fato pode influenciar em diversos aspectos do cotidiano de homens e mulheres praticantes de treinamento funcional, pois qualidade no condicionamento físico engloba o ser humano com um todo e, agrega na melhoria de demais âmbitos da vida das pessoas.

5. Treinamento Funcional: Objetivo

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. O treinamento isolado proporciona resultados em termos de ganho de massa muscular e força, pois admite, em sua forma de treinamento, que ocorra fadiga muscular; contudo a metodologia do treinamento funcional aproxima-se mais dos movimentos reais, ou seja, dos movimentos realizados de forma habitual e que abrangem a conexão entre os movimentos. Deste modo, esse aspecto atende ao princípio da especificidade, um dos mais importantes princípios do treinamento.

Em primeiro lugar, vale a pena lembrar que o treinamento funcional pode ser caracterizado como exercício corretivo exatamente por trabalhar movimentos rotineiros e disfuncionais. Segundo algumas literaturas já citadas, é possível apontar o treinamento funcional como flexível e ilimitado, pois apresenta infinitas adaptações. A realização de movimentos múltiplos planos também é apontada como uma das características deste método de treinamento, já que as atividades funcionais acontecem geralmente em três planos e demandam da aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica. É possível separar em duas categorias o treinamento funcional que facilita na definição como base. São eles, o treino de alta intensidade feito para aperfeiçoar a capacidade e preparação física e, o treino de baixa

densidade feito para àqueles que desejam manter boa saúde, ajudando na força, resistência e afins.

6. Benefícios do Treinamento Funcional

A prevalência das implicações existentes à saúde física de homens e mulheres na fase adulta, a partir dos 30 anos têm sido graves e encontram-se relativamente bem caracterizadas – com algumas patologias conhecidas comumente, a obesidade, a sarcopenia, entre outras que mostram a necessidade do aprofundamento das teorias que trabalham na busca de uma melhoria no condicionamento físico ao encontro da performance adequada a cada estrutura corporal limitada, configurada a sua especificidade. A prática regular de exercício físico tem vindo a ser reconhecida como uma estratégia promissora para o controle dessas disfunções.

Essa dimensão de programas e treinos encontrado no funcional, diante da intensa experiência praticada com alunos dentro e fora de academias, desperta a perspectiva do aprimoramento. Assim sendo, tem crescido a evidência de que diferentes tipos de exercício físico têm um impacto distinto na modulação da composição corporal. Além do esforço crescente em otimizar as características dos programas de exercício de modo a maximizar os seus efeitos na variável de interesse. Por exemplo, alguns estudos realizados em adultos mostram que a utilização de treinos combinados, promove melhorias marcadas na composição corporal, em menos tempo total de treino e com benefícios a serem observados mais precocemente do que nos programas de treino aeróbico ou resistido. Com a finalidade de atrair a atenção para o tema e, contribuir para o acréscimo da veracidade dessas informações na prática em que atuo profissionalmente. Buscando o alcance do condicionamento idealizado pelo indivíduo que deseja melhoria no seu condicionamento físico, por consequência visando a estética, a mente, respeitando suas limitações.

7. Revisão Literária

As informações encontradas me permitem concluir que a maioria dos autores persistem com ideias convergentes e que se complementam, acerca do conceito e das características do treinamento funcional. Em continuidade, a relação dos benefícios, são apontadas melhorias em nível de bem-estar, saúde, performance e eficiência nas atividades diárias.

De acordo com Boyle (2015) o treinamento funcional pode ser descrito como um treinamento com um propósito, já que função é essencialmente o propósito. Teixeira e Guedes Júnior (2010) afirmam que o treinamento funcional se baseia no conceito da especificidade, pois é caracterizado pela semelhança do exercício com situações do dia a dia.

É explícito o avanço desse estilo de treino nos últimos anos, que a fez alcançar notoriedade em nível mundial e vem conquistando muito espaço na rotina de indivíduos de diferentes faixas etárias e classes sociais. Porém, grande parte das pessoas possui uma visão distorcida do que realmente se trata o treinamento funcional, associando-o simplesmente a um treino com materiais diversos como bolas, rolos, elásticos etc. Com isso, o treinamento funcional fica descaracterizado, sem sentido algum, ficando difícil compreender para o que serve esse tipo de treino, e o que ele traria de benefícios para seus praticantes.

Logo, percebe-se a importância de estudar a temática acerca dos efeitos e possibilidades desse treinamento, levando em consideração os conceitos apresentados inicialmente nesse estudo.

Segundo Campos; Coraucci - o treinamento é baseado em uma prescrição coerente e segura de exercícios que permitam a estimulação do corpo humano de um modo capaz de melhorar todas as qualidades do sistema musculoesquelético, como força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, lateralidade, resistência cardio e neuromuscular e motivação através da manutenção do centro de gravidade do corpo.

Objetivando identificar os benefícios do treinamento funcional, bem como suas possibilidades práticas, foi possível perceber muitas ideias semelhantes entre os pesquisadores da

área, com uma ou outra divergência a respeito de determinado aspecto. Enaltecendo perspectivas diferentes dentro de cada área estudada e aprimorada, especificamente. Facilitando uma visão mais interativa e associativa de como o nosso corpo é interligado na maneira de trabalhar o condicionamento físico, pois, percebe-se a importância da observação de nossas reações corporais.

Que envolve todas as faculdades sejam elas: físico-motoras, corporais, emocionais, mostram a necessidade na melhoria da qualidade de vida.

Normman(2009) nos afirma que as vantagens do treinamento funcional são: - os exercícios podem ser realizados por pessoas de todas as idades, desde adolescentes a idosos; - aprimoramento da postura; - desenvolvimento de forma equilibrada de todas as capacidades físicas como: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência; - indicado não só para aqueles que buscam resultados estéticos, mas também para os que buscam melhora nas capacidades físicas e motoras; - ideal para ser aplicado em reabilitação de pacientes vítimas de sequelas; - melhora o desempenho de praticantes de outras modalidades esportivas; - previne lesões; - oferece grande variação de exercícios e, com isso, é mais difícil de se tornar monótono.

Para todos os conceitos apresentados seguem com a mesma idealização do funcionamento natural do corpo de forma a percorrer no conhecimento e promovê-lo em sua melhor condição. Observa-se que o condicionamento físico se entende por sua condução de exercícios integrados para que sejam alcançados padrões de movimento mais eficientes. Ou seja, neste tipo de treinamento os músculos não trabalham de forma isolada e sim em sinergismo. Dessa forma, ocorre o fortalecimento dos músculos, e das funções cerebrais responsáveis por todo o controle do corpo.

8. Considerações finais

Diante das informações expostas acima, podemos concluir que o treinamento funcional possui mais benefícios do que desvantagens e pode ser bem explorado, onde cada metodologia trará ao executor(aluno ou atleta) acréscimos ao seu vocabulário motor, sendo aplicado em diferentes estágios de evolução do aluno. No entanto, podemos perceber que a metodologia funcional vem, dia-a-dia, conquistando mais adeptos devido aos desafios propostos tanto para o aluno quanto para o profissional de Educação Física no que se refere a equipamentos e execução de exercícios, proporcionando ao aluno maiores ganhos de propriocepção corporal, fortalecimento, dentre outros. É inegável que a funcionalidade sempre esteve presente em todos os momentos da evolução humana. O ser humano como um todo sempre necessitou realizar com eficiência as tarefas do dia-a-dia, garantindo, dessa forma, a sobrevivência em situações muitas vezes adversas. Porém, com a evolução tecnológica, a facilidade e o conforto para a realização de ações que antes eram essencialmente físicas tornaram o homem menos funcional.

O treinamento funcional representa uma nova metodologia de condicionamento físico, norteado pelas leis basais do treinamento e amparada cientificamente por meio de pesquisa e referências bibliográficas em todos os seus pontos principais e, sobretudo, avaliadas extensivamente nas salas de treinamento, onde foi possível definir suas linhas básicas. No entanto, a essência do treinamento funcional está fundamentada no progresso dos aspectos neurológicos que comprometem a capacidade funcional do corpo humano através de treinos estimulantes que desafiam os vários componentes do sistema nervoso e, por isso, geram sua adaptação. Dessa forma, entende-se que o treinamento, seja resistido, seja funcional, gerarão adaptações positivas ao organismo do praticante, desde que estes sejam abordados de forma a atender aos princípios do treinamento, cada um - homem e mulher além de todos os fatores respectivos dentro das suas características, possibilitando ao praticante melhor qualidade de vida.

9. Referências

CAMPOS, Maurício de Arruda; NETO, Bruno Coraucci. Treinamento Funcional Resistido: Para Melhoria da Capacidade Funcional. 1ª ed. Livraria da Travessa: Revinter, ano 2004.

PRANDI, Fernanda Rafaela. Treinamento Funcional e CORE TRAINING: Uma Revisão de Literatura. Tese (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T. O que é Treinamento Funcional? 20 de abril de 2010. Disponível em: <<http://www.arturmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamentofuncional/>> Acesso em: 23 mar. 2021.

CALOMENI, M; ALMEIDA, M. Treinamento funcional: uma revolução na preparação desportiva. 25 mar. 2008. Disponível em: <<http://pt.shvoong.com/medicine-and-health/1794537-treinamento-funcional/>> Acesso em: 22 mar. 2021.

D'ELIA, Rodrigo; D'ELIA, Leandro. Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores. São Paulo: SESC-Serviço Social do Comércio, 2005.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVAGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento Funcional: Uma abordagem prática. São Paulo: Phorte, 2010.

RIBEIRO, Ana Paula de Freitas. A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido. Tese (Pós-graduação) - UNIFMU, São Paulo, 2006.

SILVA, Larissa Xavier Neves. Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de Personal Training. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32289/000785233.pdf?sequeq=1>> Acesso em 22 fev. 2012.

ANDRADES, Michele Taís de; SALDANHA, Ricardo Pedrozo. Treinamento funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas.

Revista Vento e Movimento, v. 1, n. 1, p. 114-133, 2012. Disponível em:
<http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/vento_e_movimento/abril_2012/#!/page/1>

BOSSI, Luis Cláudio. Treinamento funcional da musculação. São Paulo: Phorte, 2013.

BOYLE, Michael. Avanços no treinamento funcional. Porto Alegre: Artmed, 2015.