

FACULDADE EDUCAMINAS
PÓS GRADUAÇÃO EM TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A SAÚDE E
CONDICIONAMENTO

JOÃO MARCOS TOSTES ROSSI

APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL
EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS SAUDÁVEIS.

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

MIRÁI-MG

2021

JOÃO MARCOS TOSTES ROSSI

**APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL
EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS SAUDÁVEIS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Pós graduado em treinamento funcional para a saúde e condicionamento, da faculdade Educaminas de Coronel Fabriciano MG.

MIRÁÍ

2021



Ministério da Educação
FACULDADE EDUCAMINAS
Pós graduação em treinamento funcional para a saúde e
condicionamento.



TERMO DE APROVAÇÃO

**APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM
INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS.**

por

JOÃO MARCOS TOSTES ROSSI

Este(a) Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado(a) em 20 de julho de 2021 como requisito parcial para a obtenção do título de Pós graduação em treinamento funcional para a saúde e condicionamento. O(a) candidato(a) foi arguido(a) pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

(banca examinadora)

Dedico este trabalho primeiramente ao nosso grandioso Deus que nos fortalece à todo momento e nos dá o dom da inteligência para realizar todas as tarefas que nos são dadas diariamente. Agradeço também a minha família que sempre esteve ao meu lado me apoiando em todas as etapas da minha vida e me incentivando a ser uma pessoa melhor a cada novo dia.

O Senhor é o meu pastor e nada me
faltar. Deita-me em verdes pastos e
guia-me mansamente em águas
tranqüilas. Refrigera a minha alma, guia-
me pelas veredas da justiça, por amor do
seu nome. Ainda que eu ande pelo vale
da sombra da morte, não temerei mal
algum, porque Tu estás comigo, a Tua
vara e o Teu cajado me consolam.e
Prepara-me uma mesa perante os meus
inimigos, unges a minha cabeça com
óleo, o meu cálice transborda.
Certamente que a bondade e a
misericórdia me seguirão todos os dias da
minha vida e habitarei na casa do
SENHOR por longos dias. (Salmo-23)

RESUMO

ROSSI, João Marcos.). Aplicação de um programa de treinamento funcional para indivíduos sedentários saudáveis. 2021. Número total de 22 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso em Treinamento funcional para saúde e condicionamento. Faculdade Educaminas 2021.

Este trabalho foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de analisar os resultados da aplicação de um programa de treinamento funcional em indivíduos adultos saudáveis sedentários e ativos, e através da pesquisa realizada, foi concluído que o exercício funcional trabalha várias habilidades motoras, tendo em vista que promove também a hipertrofia muscular de forma significativa e amplia o condicionamento físico do indivíduo, promove um alto gasto calórico devido à dinâmica do treino que possibilita um menor tempo de descanso entre as séries a ser executada no circuito total do treino, auxiliando o emagrecimento, o indivíduo seja ele treinado ou sedentário terá também uma melhora na resistência e força muscular no decorrer da aplicação do treinamento. Pode ser trabalhado com uma variedade de exercícios e tempos de intervalo entre eles. Os resultados são ampliados de acordo com a progressão do nível do treinamento, aumentando ainda mais seus resultados de acordo com a intensidade do treino aplicado. Promove também uma melhora significativa na coordenação motora, lateralidade, percepção corporal e também no equilíbrio corporal, que são habilidades corporais motoras importantes para manter o corpo saudável e uma excelente qualidade de vida para seus praticantes regulares.

Palavras-chave: Equilíbrio. Hipertrofia. Condicionamento. Emagrecimento. Resistência Muscular.

ABSTRACT

ROSSI, João Marcos.). Application of a functional training program for healthy sedentary individuals. 2021. Total number of 22 sheets. Course Completion Work in Functional Training for Health and Conditioning. Faculty Educaminas 2021.

This work was carried out through a bibliographical research with the objective of analyzing the results of the application of a functional training program in sedentary and active healthy adult individuals, and through the accomplished research, it was concluded that the functional exercise works several motor skills, having considering that it also promotes muscle hypertrophy significantly and increases the individual's physical conditioning, it promotes a high caloric expenditure due to the dynamics of the training that allows for a shorter rest time between sets to be performed in the total training circuit, helping the weight loss, the individual whether trained or sedentary will also have an improvement in endurance and muscle strength during the application of training. It can be worked with a variety of exercises and break times in between. The results are magnified according to the progression of the training level, further increasing your results according to the intensity of the applied training. It also promotes a significant improvement in motor coordination, laterality, body perception and also in body balance, which are important body motor skills to keep the body healthy and an excellent quality of life for its regular practitioners.

Keywords: Balance. Hypertrophy. Conditioning. Slimming. Muscular endurance.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1 TREINAMENTO FUNCIONAL	11
1.1 APLICAÇÃO DO EXERCÍCIO FUNCIONAL E INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA.....	12
1.1.1 MELHORIA NAS FUNÇÕES COGNITIVAS E EQUILÍBRIO.....	14
1.1.1.1 HIPERTROFIA MUSCULAR E GANHO DE FORÇA	17
1.1.1.1.1 TREINO FUNCIONAL RELACIONADO AO EMAGRECIMENTO.....	19
CONCLUSÃO.....	21
REFERÊNCIAS.....	23

INTRODUÇÃO

A pesquisa foi realizada através de uma pesquisa bibliográfica com a intenção de obter resultados referentes ao tema elaborado, a aplicação de treinamento funcional em indivíduos saudáveis, a pesquisa foi realizada sem distinção de sexo biológico ou idade dos indivíduos, a pesquisa foi embasada em autores conceituados e pesquisas realizadas com diversos indivíduos saudáveis.

É uma pesquisa de extrema relevância para pessoas praticantes de exercícios físicos, ou até mesmo para quem deseja começar a sua rotina de exercícios e precisa de informações relevantes sobre o tema. Especificamente praticantes da modalidade que envolve os exercícios funcionais irão assimilar o conteúdo deste trabalho com a sua prática diária de exercícios.

Um argumento a favor do treinamento funcional é o fato de que há melhora no desempenho obtido nas tarefas funcionais e até nas esportivas. (EVANGELISTA E MONTEIRO, 2010, p. 1).

O exercício funcional engloba os movimentos voltados para o dia a dia do praticante e podem ser executados ou não, em forma de circuito de um ou mais exercícios alternando tempo ativo realizando os movimentos e tempo inativo descansando entre as séries executadas. Esse tempo de execução e descanso pode ser manipulado de acordo com o nível de treinamento do(s) aluno(s), o número de exercícios realizados por circuito pode ser variado também de acordo com o nível de treinamento do(s) indivíduo(s). E o tempo de duração de cada circuito pode ser manipulado também da mesma forma. Sendo assim, a modalidade de treinamento funcional pode ser manipulada de variadas formas se adaptando aos seus praticantes.

O estudo realizado por (POLITO, 2008, p. 34). Relatou em sua conclusão que um período determinado de treinamento na rotina de seus praticantes é suficiente para redução da composição corporal de forma significativa e com resultados satisfatórios.

Pode ser realizada por indivíduos saudáveis de diversas idades sem limitações de movimentos dos exercícios aplicados, proporcionando um resultado satisfatório independente da idade ou sexo biológico, lembrando que

cada indivíduo possui uma individualidade biológica sendo assim a resposta ao exercício pode variar entre cada pessoa praticante da modalidade que foi objetivo do estudo realizado.

A modalidade esportiva de exercícios funcionais está sendo umas das modalidades mais procuradas na atualidade, por ser uma atividade coletiva altamente dinâmica e que por ventura acaba tendo um valor de mercado inferior em relação às demais atividades que são oferecidas no mercado.

1 TREINAMENTO FUNCIONAL

Dentro do contexto do treinamento funcional ao ser escolhido um determinado exercício, relevando a sua funcionalidade de movimento, não quer dizer que se realizou “treinamento funcional”, porque este exercício apresenta determinada característica. Um treino para ser classificado como funcional deve ser formado por exercícios escolhidos com as características específicas da funcionalidade de movimento do ser humano em sua rotina diária e isto só é possível se existir dentro desse contexto às cinco variáveis distintas da funcionalidade, que são elas:

A frequência adequada dos estímulos de treinamento, o volume em cada uma das sessões, a intensidade adequada, densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação, organização metodológica das tarefas. O manejo adequado das variáveis supracitadas permitirá uma eficaz consecução dos objetivos pretendidos na melhora ou manutenção da capacidade funcional do sistema psico-biológico. (Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Hum 2014, 16(6):714-719).

Na atualidade, tendo em vista a data do estudo realizado, o treinamento funcional é uma das modalidades mais procuradas e de fácil acesso por ser um treinamento dinâmico e com equipamentos fáceis de manusear, com isso podendo ser praticada em espaços públicos como: quadras poliesportivas, praças, praia, entre outros, e também pode ser praticada em espaços privados. Isso faz com que a modalidade se torne prática e viável em qualquer situação.

Suas atribuições são de extrema importância para o desenvolvimento das habilidades motoras de seus praticantes, tendo em vista que ao longo do tempo de treino, os seus praticantes irão desenvolver diversas habilidades que acabam sendo deixadas para trás nas demais modalidades esportivas.

1.1 APLICAÇÃO DO EXERCÍCIO FUNCIONAL E INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA

O exercício funcional pode ser praticado por variadas pessoas de diferentes idades ou sexo biológico, pessoas saudáveis e pessoas que possuem algum tipo de doença crônica ou comorbidade, porém cada indivíduo possui um nível de treinamento ou uma limitação diferente, isso se chama individualidade biológica.

Segundo Tubino (1984), "define-se individualidade biológica o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais".

Sabendo que cada indivíduo possui uma característica física, motora e psíquica diferente, pressupõe que para obter resultados satisfatórios, os estímulos devem se adequar as limitações de seu praticante, com isso poderemos obter uma melhoria nos resultados obtidos. Porém, a modalidade de treinamento funcional também pode ser trabalhada de forma coletiva. A individualidade biológica dentro desse contexto da prática coletiva é aplicada da seguinte forma: Os exercícios podem ser padronizados, porém adaptado as limitações de cada um dos praticantes.

Nahas, (2001, p. 33) relata que "a capacidade que um indivíduo tem para realizar atividade física. Deriva da hereditariedade, estado de saúde, alimentação e prática regular de exercícios físicos".

Em uma turma coletiva de dez participantes, por exemplo: vamos levar em consideração que dentre eles, dois deles são obesos e sedentários e estão em um nível avançado de sarcopenia e encurtamento muscular. Estes indivíduos irão ter um grau de dificuldade mais elevado para executar os movimentos dos exercícios que foram prescritos, em relação aos oito alunos que não são obesos e não são sedentários. Porém, é papel do professor que está ministrando a aula adaptar diferentes formas de execução com o intuito de facilitar a prática para que o aluno não corra risco de se lesionar, ou não consiga executar o exercício de forma correta.

Em outra variável que podemos deparar em relação à individualidade biológica entre dois indivíduos saudáveis de níveis de treinamento diferente, é

a sobrecarga de peso dos exercícios. Quanto maior o nível de treinamento do aluno, maior será o seu desempenho em relação à força que é aplicada na execução do exercício. Sendo assim, deve se respeitar esse conceito.

Sobre a idade do aluno praticante da modalidade, pouco irá influenciar na sua aptidão física, pois o processo de hipertrofia muscular ocorre durante todo o processo de vida do ser humano. Relevando que quanto mais avançada é a idade do mesmo, maior será o nível de sarcopenia. Podemos tomar como exemplo um idoso que reside em zona rural e que possui uma rotina de vida e histórico de trabalho repleto de atividades físicas intensas, e que demandam um maior número de movimentos corporais em relação à um idoso da mesma idade que mora na zona urbana porém, possui uma vida menos ativa, onde sua rotina não exige uma demanda grande de esforço físico e seu histórico de trabalho não demande força física e movimentos corporais. Ambos vão ter aptidão física diferente.

O idoso que leva uma vida mais ativa apresenta mais força muscular, flexibilidade, percepção corporal, resistência muscular, entre outras habilidades em relação ao idoso que leva uma vida mais sedentária. Concluindo que quanto mais ativo você é em sua vida profissional e pessoal, você terá mais facilidade em adaptar à uma rotina de exercícios físicos prescrita por um profissional de educação física, pois as habilidades motoras e aptidão física são benefícios relacionados diretamente com uma vida ativa.

Sobre individualidade biológica, iremos abordar agora sobre os biótipos, que são características genéticas herdadas e que podem interferir no seu ganho de massa magra e na perda de gordura. Os biótipos são caracterizados em ectomorfos, mesomorfos e endomorfos e terão relação direta com sua composição corporal.

Vamos falar um pouco sobre o indivíduo ectomorfo, geralmente é caracterizado por ser magro e de estatura mais elevada em relação aos demais, e membros superiores e inferiores mais alongados. Apresenta um nível inferior de massa muscular e pouca gordura corporal, esse biótipo é classificado por ser o indivíduo que possui grande dificuldade em ganhar massa muscular e gordura corporal.

O mesomorfo é classificado como um biótipo intermediário que, por sua vez, é aquele indivíduo que possui um físico atlético com musculatura esquelética bem desenvolvida e percentual de gordura baixa. Possui uma resposta maior em relação aos outros biótipos no ganho de massa muscular e perda de gordura. Esse biótipo é caracterizado por indivíduos que possuem o rosto mais largo e arredondado em relação aos demais, o pescoço tem a espessura mais larga, pernas e braços curtos em relação ao tronco do indivíduo. Homens possuem um acúmulo de gordura maior na região da cintura que por sua vez é mais arredondada em relação aos demais biótipos, e em relação às mulheres, possuem o quadril mais largo em comparação com os ombros.

De acordo com essa classificação podemos definir de qual forma podemos trabalhar com cada indivíduo, podendo dentro do treinamento funcional dividir as turmas e as duplas para obter uma dinâmica melhor de treinamento, pois pessoas com o mesmo biótipo geralmente possuem o mesmo objetivo em relação aos resultados obtidos com o treinamento e possuem também aptidões físicas bem parecidas.

Podemos então concluir que esta divisão de alunos feita através dos biótipos seria um meio mais fácil para o profissional de educação física aplicar os exercícios escolhidos da sessão de treino funcional de acordo com a limitação das turmas que serão trabalhadas.

1.1.1 MELHORIA NAS FUNÇÕES COGNITIVAS E EQUILÍBRIO

Sobre as funções cognitivas do corpo humano, podemos dizer que é o processo de informação do cérebro para a musculatura esquelética realizar o movimento de forma correta. Essas funções são habilidades treináveis e que é armazenada como memória muscular de movimento.

A atenção na hora de realizar um movimento de algum exercício físico é essencial para treinar essa habilidade, pois quando você usa o máximo possível de sua atenção na aprendizagem e na realização de um movimento, você irá obter maior facilidade em acertar o movimento e realizá-lo de forma correta.

Segundo o Departamento de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo Unifesp/EPM, “Ao longo da última década foram identificados alguns fatores de risco que podem aumentar a predisposição de um indivíduo ao prejuízo cognitivo. Dentre esses fatores destacam-se idade, gênero, histórico familiar, trauma craniano, nível educacional, tabagismo, etilismo, estresse mental, aspectos nutricionais e socialização. Mais recentemente fatores que podem ser revertidos ou atenuados pelo exercício físico, tais como as doenças crônico-degenerativas, hipercolesterolemia e aumento na concentração plasmática de fibrinogênio e o sedentarismo, estão sendo associados ao maior risco de declínio cognitivo.”

O funcionamento psicomotor do corpo humano (tempo de reação, tempo de movimento e velocidade de desempenho) é a função cognitiva mais relevante e que terá maior impacto no cotidiano do praticante de atividade física.

É uma habilidade que trará benefícios nas atividades diárias que um ser humano pode realizar como subir em uma escada de forma mais segura, saltar de um lugar para o outro sem risco de ter uma queda que poderá ser lesiva, resolver problemas diários de forma mais rápida que o normal, pois o raciocínio lógico e a atenção são aprimorados também através do exercício físico.

O Departamento de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo Unifesp/EPM diz que: “Diversos trabalhos demonstram que a prática de exercício pode levar à melhora de funções cognitivas como memória, atenção, raciocínio e praxia, existindo forte correlação entre o aumento na capacidade aeróbia e a melhora destas funções. Não estão totalmente esclarecido quais são as tarefas cognitivas mais sensíveis ao exercício físico. Estudos sugerem que tarefas com componentes automáticos seriam pouco afetadas, observando-se maior impacto em tarefas que envolvam controle de consciência e um aumento de esforço como processamento executivo central. Entretanto, existem outros estudos que não observaram alterações significativas na função cognitiva com a prática regular de atividade física.”

O Desempenho cognitivo de um indivíduo é afetado com o decorrer dos anos e quando chegamos na terceira idade podemos ver isso de forma

mais clara e sucinta. Isso ocorre porque durante o processo de envelhecimento do corpo humano, perdemos neurônios que são responsáveis por mandar informações para o corpo realizar o movimento.

Porém podemos retardar esse processo com o auxílio da introdução de uma rotina de exercícios físicos, isso pode ver em comparação entre um idoso que teve um histórico de um grande período de tempo de sua vida realizando exercícios físicos, em comparação com um idoso que começou a realizar atividades físicas recentes, o idoso que possui um nível de treinamento maior, terá muito mais facilidade em realizar atividades diárias em comparação ao idoso que é destreinado.

Podemos afirmar que mesmo não tendo praticado uma rotina de exercício físico ao longo da vida e a faixa etária está em estado avançado, não é tarde para iniciar o treinamento, pois o corpo humano irá obter uma resposta aos estímulos do exercício físico independente da idade do indivíduo e isso irá afetar de forma direta em seu envelhecimento, trazendo mais qualidade de vida e saúde para sua vida.

O equilíbrio corporal é uma das funções do corpo humano que mais tem importância em relação às demais, pois quando são estimuladas ao longo da vida, você automaticamente terá um envelhecimento saudável, pois estudos comprovam que são muito eficaz na prevenção de queda entre idosos, mais entre a maioria dos praticantes de exercício físico que tem uma faixa etária mais baixa não se preocupam tanto com essa questão.

De acordo com estudos recentes, podemos afirmar que o treinamento de força e de resistência muscular que é trabalhado nos exercícios do treinamento funcional é considerado um treino de equilíbrio ausente, ou seja, você consegue obter uma melhora de forma significativa no equilíbrio indiretamente.

Exercícios feitos de forma livre e que imitam o movimento corporal diário do ser humano, como é aplicado na modalidade de treinamento funcional tem uma influência muito grande nesse contexto, pois o corpo exige muito mais uma percepção corporal motora para realizar o movimento de forma correta, em relação a exercícios feitos em aparelhos de musculação ou similares, pois estes exigem menos essa percepção corporal, pois o movimento é feito de forma simples, na maioria das vezes com movimentos mono articulares.

1.1.1.1 HIPERTROFIA MUSCULAR E GANHO DE FORÇA

A hipertrofia muscular é classificada como o aumento do volume muscular esquelético. Esse processo ocorre quando o corpo recebe um estímulo muscular, na maioria das vezes um treino de força e após esse estímulo o corpo manda material genético para as fibras musculares recrutadas durante este estímulo muscular.

Esse material genético irá restituir às micro lesões causadas na fibra muscular, porém o corpo entende que precisa dessas fibras musculares mais fortes, e então irão aumentar o volume das fibras musculares através do acréscimo da seção transversal do músculo esquelético, tornando as fibras musculares mais fortes do que antes do estímulo realizado. Esse processo é denominado hipertrofia muscular.

Em relação à hipertrofia muscular, podemos afirmar que cada pessoa possui uma resposta adaptativa ao treino devido as classificações genéticas que irão definir se esse processo de hipertrofia irá ocorrer rapidamente ou com um período maior de tempo, mesmo tendo os mesmos estímulos em diferentes indivíduos.

Dentro do treinamento funcional e de seus exercícios, podemos afirmar que em sua maioria estão relacionados ao processo de hipertrofia muscular, pois é utilizado em sua grande maioria de exercícios, equipamentos ou pesos com uma sobrecarga regular ou alta, porém dentro do contexto do treinamento funcional podemos utilizar exercícios que não objetivam a hipertrofia muscular, como os exercícios aeróbicos.

Os exercícios que são trabalhados dentro da modalidade do treinamento funcional irão gerar não só um bom resultado em relação à hipertrofia muscular, mais também irá aumentar a força muscular. Devido ao aumento de volume muscular automaticamente o músculo esquelético terá maior força para a realização do movimento.

Porém esta modalidade e seus exercícios não são classificados como a forma correta para se trabalhar somente a força pura. O “treino de força” como é denominado é característico por ser trabalhado com uma carga de

peso elevada e poucas repetições e séries, com o objetivo de trabalhar o máximo de força na execução do exercício, sendo assim o seu objetivo prioritário não é a hipertrofia e sim o aumento de força máxima.

Porém, em alguns estudos podemos ver que os treinos de força não alteram o volume das fibras musculares da mesma forma que o treino de hipertrofia ocasiona, mas geram alterações bioquímicas das células musculares e isso traz grandes benefícios para a hipertrofia muscular, além de ter um recrutamento maior das unidades musculares em relação ao treino de hipertrofia.

O estudo realizado por (ROCHA, 2011.) diz que: “O treinamento de força pode minimizar ou retardar o processo de sarcopenia para obter significantes respostas neuromusculares (hipertrofia muscular e força muscular), por meio do aumento da capacidade contrátil dos músculos esqueléticos. O treinamento de força tem sido apontado como fator atuante para evitar quedas nas situações de desequilíbrio do corpo, pelo aumento da massa magra e força muscular. Sugere-se que esse tipo de treinamento, por no mínimo duas vezes por semana, com cargas de aproximadamente 70% da carga máxima e com ênfase maior aos membros inferiores, produz melhoras significativas no equilíbrio corporal em idosos.”

Dentro desse contexto podemos afirmar que o treinamento de força não está relacionado diretamente a população jovem, pode ser realizado por pessoas de qualquer faixa etária trazendo benefícios também para idosos. Lembrando que como quaisquer outras modalidades deveram respeitar a limitação do aluno para que ele execute os exercícios prescritos com muita segurança.

Dentro da modalidade de treinamento funcional, a hipertrofia muscular ocorre de forma sistêmica e harmônica, trabalhando todos os agrupamentos musculares, sendo eles de membros inferiores ou superiores. Entretanto em comparação a modalidade de musculação praticada em academias, ele é inferior no aumento de volume muscular. Pois dentro da musculação você trabalha exercícios de forma isolada podendo aumentar o volume muscular de agrupamentos em específico.

O ideal é manter uma harmonia dos dois treinamentos dentro da rotina de treinos do praticante, pois o treinamento funcional irá corrigir alguns erros advindos da musculação, entre esses erros estão o encurtamento muscular e assimetria muscular que é muito comum nos praticantes da modalidade musculação. As duas modalidades podem ser praticadas no mesmo dia ou então em dias alternados, isso irá depender do nível de treinamento do indivíduo. Tendo em vista que o ideal é dar um intervalo de horas entre um treinamento e o outro.

1.1.1.1.1 TREINO FUNCIONAL RELACIONADO AO EMAGRECIMENTO

Nos dias atuais, podemos perceber que prevalece o excesso de peso e obesidade entre a população mundial, e isso ocorre através de vários fatores e a humanidade no decorrer dos tempos vem se tornando sedentária devido à praticidade do cotidiano. É bem mais prático pedir um “fast food” do que preparar uma refeição saudável, além das práticas corporais que vão sendo deixado de lado, pois nos locomovemos o tempo todo usando automóveis e não a caminhada ou então a bicicleta que são os meios de transportes saudáveis.

Porém, levar uma vida saudável não é nada fácil com tantas praticidades dentro do nosso cotidiano, tornando a obesidade um dos maiores problemas relacionado à saúde pública. O exercício físico em conjunto com uma alimentação saudável pode reverter esse quadro, nos dias de hoje temos várias opções de modalidades de exercícios físicos que irão proporcionar um gasto calórico, retirando o indivíduo do sedentarismo.

Existem estudos que comprovam que o exercício funcional reduz de forma significativa o percentual de gordura, diminuindo a massa gorda de seus praticantes, além de aumentar o nível de massa magra devido a hipertrofia muscular que também é um benefício advindo do exercício funcional.

O exercício funcional possui uma infinidade de exercícios que podem ser trabalhados em forma de circuito e com pouco intervalo de descanso entre suas séries, com isso você tem um gasto calórico mais elevado, aumentando ainda mais o processo de emagrecimento.

Os exercícios aplicados dentro do treinamento funcional irão replicar movimentos naturais do ser humano que são realizados no dia a dia, com isso podemos afirmar que a maioria dos exercícios são multi-articulares, fazendo com que o recrutamento de fibras musculares seja maiores e em consequência disso maior também será o gasto calórico do indivíduo praticante dessa modalidade.

Na modalidade do treinamento funcional, podemos introduzir exercícios aeróbicos com a utilização de equipamentos como o jump e o step e também exercícios aeróbicos que não utilizam equipamentos como os tiros de corrida. Determinados exercícios como os que foram citados à cima irão ampliar ainda mais o gasto energético do indivíduo que relacionado à uma alimentação correta, irá proporcionar ao indivíduo um déficit calórico.

Podemos então concluir que o treinamento funcional em relação ao emagrecimento é muito eficiente, ressaltando que cada indivíduo possui uma individualidade biológica e um objetivo diferente, podendo assim moldar a prescrição dos exercícios de acordo com o objetivo do praticante, para os praticantes que tem por objetivo o emagrecimento, esta é uma modalidade que irá trazer excelentes resultados.

CONCLUSÃO

Através do estudo realizado, podemos concluir que a modalidade treinamento funcional pode ser aplicada em indivíduos de todas as idades podendo eles, serem sedentários ou ativos. O treinamento funcional traz uma variedade ampla de benefícios para o seu praticante, dentre elas o emagrecimento e a hipertrofia muscular.

O treinamento funcional não auxilia somente na estética devido a melhora na composição corporal, mais está interligado a outras habilidades motoras como o equilíbrio, lateralidade coordenação motora dentre outras habilidades que são provindas dos exercícios praticados no treinamento funcional.

O praticante de treinamento funcional, pode também introduzir em sua rotina de exercícios outras modalidades de treinamento. Como exemplo a musculação, pois as maiorias dos exercícios prescritos nessa modalidade irão ser de movimentos mono articular e de intensidade alta, fadigando um agrupamento muscular específico, tendo em vista essa dinâmica podemos afirmar que o treinamento funcional por ser um exercício que trabalha mais de uma articulação de movimento, não irá interferir de forma significativa nos resultados obtidos pela prática da musculação.

O treinamento funcional pode ser praticado por idosos, e irá trazer excelentes benefícios para seu cotidiano, os movimentos realizados no treinamento funcional simulam os movimentos realizados no dia a dia de seu praticante, promovendo a hipertrofia muscular que irá proporcionar resultados significativos retardando o processo de sarcopenia, ou seja, perda de massa muscular esquelética que é natural do ser humano.

Em relação ao material utilizado, o treinamento funcional pode ser aplicado com a utilização de bolas com carga de peso, pneu, cordas, jump, step, halteres, kettbell, cones, colchonetes, e também pode ser aplicado de forma simples sem material algum, utilizando banco de praças, degraus, parede, o peso corporal dentre outros objetos que estão no ambiente que será praticado.

A prática de exercício físico em conjunto com uma alimentação saudável independente de qual seja a modalidade de exercícios, irá trazer benefícios de forma significativa para o cotidiano de seu praticante, nunca é tarde para começar uma rotina de exercícios, e mesmo com alguma limitação, o seu praticante pode realizar os exercícios que podem ser adaptados de acordo com suas necessidades.

REFERÊNCIAS

Simão R, Polito M, Monteiro W. Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para indivíduos treinados. Rev Bras Med Esporte 2008;14(4):353-6.

Monteiro, A. G.; Evangelista, A. L. Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática. São Paulo, SP: Phorte, 2010.

American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exercise 2009;41(3):687-708.

Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Hum 2014, 16(6):714-719

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

Departamento de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo Unifesp/EPM. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão, 2006.

Cíntia de la Rocha Freitas. Influence of strength training and flexibility on body balance in elderly, 2011.