

TREINAMENTO FUNCIONAL FUNCIONA?

Habilidades da BNCC trabalhadas neste capítulo: EM13LGG501; EM13LGG503.

Objetivos do capítulo

- Conhecer os conceitos do treinamento funcional.
- Experimentar exercícios característicos do treinamento funcional.
- Agir de forma consciente na escolha de atividades físicas.



Parar de fumar, fazer ginástica, emagrecer.
Trabalhar menos, não trabalhar, arranjar um trabalho.
Estudar inglês, espanhol, francês, italiano, alemão, japonês.
Comer melhor.
Aprender a dizer sim, aprender a dizer NÃO.
Guardar dinheiro, ir ao dentista, terminar o tratamento.
Cortar doces, massas e frituras. Viajar mais.
Amar, se apaixonar, se desapaixonar.
Morar sozinho, morar com alguém, deixar de morar com alguém.
Trocar de carro, comprar um apartamento, uma bicicleta.
Andar mais a pé.
Sair para dançar, sair com os amigos, ficar mais em casa.
Fazer um check-up, arrumar o armário, ir ao cinema.
Casar, casar de novo, casar mais uma vez.
Ter um filho.
Mudar de emprego, mudar de escola, mudar de vida.
Não importa o que você queira mudar, mude; mudar é bom, mudar faz parte da vida [...].

PIFFER, Kathlen Heloise. Disponível em: <http://pensador.uol.com.br/autor/kathlen_heloise_piffer/>. Acesso em: 21 jan. 2020.



A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) estabelece como finalidades para o Ensino Médio o “aprimoramento do educando como pessoa humana”, propondo que a escola deva ser um espaço que permita aos estudantes, entre outros fatores, “conhecer-se e lidar melhor com seu corpo, seus sentimentos,



suas emoções e suas relações interpessoais, fazendo-se respeitar e respeitando os demais” (BNCC, p. 466). Essa orientação possibilita que a Educação Física promova discussões com os estudantes acerca de temas de seu interesse e que são marcadas pelo contexto sociocultural, como a escolha consciente em participar das práticas corporais, considerando o movimento como parte integrante do seu projeto de vida.

As discussões devem ser pautadas em torno de questões de saúde, uma vez que, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 84% das crianças e adolescentes entre 11 e 17 anos são sedentários, e também em torno de uma reflexão sobre o mercado *fitness*, que envolve as modalidades de exercício físico, a moda, a alimentação, a suplementação, entre outros aspectos.

Nos anos finais do Ensino Fundamental, os estudantes aprenderam sobre ginásticas de condicionamento físico e ginástica de conscientização corporal. No Ensino Médio, sugerimos partir de uma modalidade que permita aprofundar e refletir criticamente sobre a realidade na qual eles estão inseridos.

Uma das questões com as quais os estudantes irão lidar é o legado de uma sociedade que determina uma rotina diária cada vez mais intensa e atribulada e que tem levado muitas pessoas a adquirir hábitos de vida mais sedentários. O estresse, a má alimentação e a pouca movimentação do corpo têm influenciado de forma considerada a qualidade de vida da população. Pessoas preocupadas com o bem-estar procuram modificar seus hábitos, por exemplo, dando preferência ao consumo de alimentos saudáveis, incluindo os produtos orgânicos, e acrescentando em sua rotina a realização de atividades físicas. Além de locais específicos para a prática de atividades físicas, como parques, praças e academias, novos espaços e modalidades surgem, em parte para fornecer alternativas às atividades existentes, em parte para sustentar a avidez por novidades, uma vez que até mesmo a atividade física se torna um produto em uma sociedade que estimula o consumo. Os limites entre saúde e consumo muitas vezes são bastante próximos, dessa forma é muito importante auxiliar os estudantes a fazer escolhas saudáveis no dia a dia.





Sobe e desce, puxa e empurra

O treinamento funcional é um tipo de ginástica de muito sucesso na área do *fitness* e também no treinamento esportivo aplicado em diversas modalidades. Como vimos anteriormente, a ginástica é uma das atividades físicas mais antigas de que se tem conhecimento. Na Antiguidade, os homens eram preparados fisicamente para as guerras com a ajuda de um tutor, semelhante à figura do treinador nos dias atuais, e este buscava aprimorar a aptidão física dos indivíduos por meio de exercícios ginásticos.

Inicialmente, o treinamento funcional era exclusivo das sessões de fisioterapia e voltado à reabilitação, possibilitando que pacientes submetidos a cirurgias ou a tratamentos musculoesqueléticos pudessem retornar às suas atividades diárias.

Entretanto, sentar e levantar de cadeiras e assentos, agachar para pegar objetos no chão, empurrar e tracionar objetos pesados, subir e descer escadas, correr e andar são algumas das habilidades exigidas para a prática de atividades diárias. Esse tipo de treinamento auxilia a melhorar nossa capacidade funcional, ou seja, a possibilidade de realizar as atividades simples do cotidiano com eficiência, autonomia e independência. A força muscular, a resistência muscular e cardiorrespiratória, a velocidade, a coordenação motora, a flexibilidade e o equilíbrio são capacidades físicas muito importantes a serem desenvolvidas, independentemente do desempenho esportivo ou da participação em práticas corporais.

O treinamento funcional também dá muita ênfase à estabilidade central do tronco, garantida pela região conhecida como *core* (centro, em português), situada no centro do corpo, entre quadris e barriga, e que integra vários músculos que suportam o complexo bacia-pelve-lombar. O **core** é responsável pela realização da maioria dos movimentos que requer força, sustentação de cargas elevadas e rotação de tronco. Seu uso melhora o desempenho durante as atividades esportivas ou cotidianas e aumenta a estabilidade articular. Além disso, o uso consciente desse conjunto de músculos melhora a amplitude nos movimentos, aumenta a resistência muscular localizada e garante maior consciência corporal.

Com o passar do tempo, o treinamento funcional deixou de ser uma especialização com foco na reabilitação de pacientes cirúrgicos ou em tratamentos musculoesqueléticos e voltou-se também para a prevenção e a reabilitação de atletas. Os treinadores e os preparadores físicos passaram, então, a incorporar esses exercícios ao treinamento orgânico e funcional dos atletas, preparando-os para as competições. Para a adequação desse tipo de treino, porém, foi necessário considerar as características específicas de cada modalidade para a qual o atleta seria treinado, pensando na posição que ele ocupa no espaço físico durante a realização de uma prova, as principais características da modalidade, os movimentos específicos realizados durante a prática, entre outras.

A aplicação do treinamento funcional nas mais diversas modalidades esportivas tem benefícios comprovados, como indica o excerto a seguir.

Treinamento funcional nos esportes: algumas considerações metodológicas

São diversas as investigações que comprovam os benefícios proporcionados pelos programas de TF [treinamento funcional] no esporte na sua variedade de modalidades: futebol, golfe, beisebol, taekwondo, basquetebol, voleibol, corredores fundistas, tênis de campo, futebol americano, rugby, hóquei no gelo, forças militares, entre outros. [...]

Disponível em

https://www.researchgate.net/publication/301348116_Treinamento_funcional_nos_esportes_algumas_consideracoes_metodologicas. Acesso em: 21 jan. 2020.

Uma das grandes vantagens do treinamento funcional é a possibilidade de ele ser realizado em diferentes lugares, até mesmo em casa. Entretanto, não demorou muito tempo para que esse tipo de treinamento fosse implantado também nas academias de ginástica. A partir da década 1990, a área do fitness passou a utilizar os conceitos dessa metodologia para melhorar as capacidades físicas e oferecer um novo produto a seus clientes.

Rotina do treinamento funcional

A rotina do treinamento funcional consiste na execução de atividades físicas com ou sem locomoção e com ou sem implementos. Entre as atividades mais realizadas nas aulas que levam o nome de “treinamento funcional” nas academias estão: deslocamentos entre cones ou sinalizadores, treinamentos em escadas de agilidade, corridas de



velocidade, saltos sobre obstáculos (caixas ou bancos), arremessos de bolas (*medicine ball*, *wall ball*), agachamentos livres (com ou sem pesos e barras), flexão de braços, ginástica natural (imitando os movimentos dos animais), exercícios de propriocepção sobre objetos instáveis (bosu, plataforma, disco inflável, minitrampolim), exercícios pirométricos (subir e descer degraus e bancos em deslocamento lateral, frontal, agachado), exercícios isolados de abdome (uso de pranchas diversas sobre colchonete, bola suíça, bosu), exercícios suspensos com uso de fita elástica de resistência, *total body resistance exercise* — TRX, ou exercícios de resistência do corpo todo —, abdominais variados e exercícios de tração com corda naval.

Por conta da diversidade de exercícios, o treinamento funcional tem agradado muitos frequentadores de academias, principalmente aqueles que procuram atividades desafiadoras e estimulantes.