

RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA

Treinamento Funcional

Ana Caroline Amorim¹
Arnaldo Lomeo Ferreira¹
Felipe Guimarães Soares¹
Gabriel Campos Nogueira¹
Gabriel Coelho Brandão¹
Marcelo Persechini Cunha¹
Rogério Fábio Neves Júnior¹
Thúlio Franck Maciel¹
Prof. Ms. Aída Linhares Barboza²

1 INTRODUÇÃO

O movimento *Fitness*, vem ganhando desde a década de 70 grande número de pessoas que procuram uma melhora da qualidade na vida, saúde, estética e bem-estar interior e social. Atividades orientadas como Treinamento Funcional, proporcionam aos praticantes conhecer e compreender os limites do seu corpo o que é fundamental, seja como uma prática esportiva ou de lazer. Esta modalidade foi apontada como uma das práticas mais frequentada nas academias de BH e grande BH.

A partir de uma pesquisa com entrevista semiestruturada, realizada nos meses de agosto e setembro de 2022, como proposta da disciplina de estágio supervisionado 4 do bacharelado, onde o campo de atuação é ginásticas de academia, chega-se aos dados quantitativos que apontam a partir de uma pequena amostra, quais as modalidades mais praticadas nestes estabelecimentos pesquisados. Somado a esta proposta de pesquisa, tinha-se como objetivo além de verificar as modalidades mais vivenciadas, trazer estas modalidades para dentro do Centro Universo/BH e aplicá-las como oportunidade de os funcionários dos diversos setores experimentarem e criarem uma identidade com as modalidades então oferecidas, despertando no grupo a importância da atividade física para saúde e qualidade de vida.

2 DESENVOLVIMENTO

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo/BH

² Professora da disciplina de Estágio Supervisionado 4 Bacharelado do Centro Universo/BH

Segundo a pesquisa, a modalidade de Treinamento Funcional (TF) está relacionada entre as modalidades mais praticadas nas academias nos últimos tempos, a partir desta informação, buscou-se conhecer mais sobre esta modalidade, quais os exercícios que a compõe, quando entrou no mercado *Fitness*, espaços necessários para sua prática, materiais envolvidos, público-alvo, benefícios e possibilidades desta vivencias em espaços outros.

O TF surgiu há mais de 50 anos nos EUA e Europa, teve início na reabilitação física e foi criado por fisioterapeutas para potencializar a recuperação do paciente após uma lesão. Este tipo de treino se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade (SILVA,2014).

Baseado na funcionalidade com características de atividades, exercícios e movimentos que realizamos no dia a dia. Os movimentos englobam a aceleração, estabilização e movimentos desestabilizadores, a desaceleração e aprimoramento de habilidade dos movimentos, principalmente músculos estabilizadores (CORE) e ativações neuromusculares. O treinamento, deve respeitar sempre a integridade do aluno e sua disponibilidade física ao espaço proposto. Os materiais utilizados dependem do tipo de treino do dia, variando entre a corda, cones, escada funcional, mini *band*, *kettebell*, dentre outros materiais e ou próprio peso do corpo (SILVA,2014).

Grande parte dos treinos funcionais utilizam o peso do próprio corpo, podendo parecer que seja algo simples, mas não é, afinal, exige preparo físico e controle corporal. A prancha, flexões, agachamento livre, saltos com elevação de joelhos, extensão de quadril, *stiff* unilateral e *burpees*, seguem como alguns exemplos. O TF tem como principal objetivo, desenvolver e aperfeiçoar os movimentos, as funcionalidades do corpo e dessa forma, oferecendo uma melhora na qualidade de vida de seus praticantes. Esse tipo de treinamento trabalha fundamentos como: força, resistência, velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio ou alguma variação relacionada a estas qualidades (PHYTOART,2016).

Um dos principais benefícios desta modalidade é consciência sinestésica e controle corporal, melhora da postura, melhora do equilíbrio muscular e diminuição da incidência de lesões. Com essa prática, é possível melhorar o tônus muscular, aumentar a massa magra e diminuir o percentual de gordura, auxiliando na definição corporal. Para iniciantes, é recomendado treinar de duas a três vezes por semana. Ressalta-se ainda a importância de fazer uma consulta médica antes de começar a realizar qualquer atividade física.

A alimentação é uma das partes mais importantes antes de um treino, com isso, vai garantir a energia necessária para realização do treinamento. A principal fonte de energia são os

carboidratos. Lembrando que, o principal profissional responsável por passar os melhores alimentos a serem ingeridos, antes e depois do treino, é o nutricionista.

3 CONCLUSÃO

Diante da vivência prática, conclui-se que por se tratar de uma ginástica mais dinâmica e que exige mais do movimento do corpo, alguns funcionários não completaram a atividade alegando não estarem com roupa adequada. Este fato chama atenção para que possamos fazer um trabalho de conscientização sobre a roupa adequada para a prática, seja ela, esportiva ou de lazer.

Ao desenvolver a proposta com os funcionários, percebe-se da importância de o praticante passar por uma avaliação médica, como foi descrito no trabalho. Tivemos uma funcionária que apresentou uma deficiência respiratória, somada a uma queda de pressão. São fatos recorrentes em caso de pessoas que não tem o hábito da prática e que precisam de avaliação médica antes de submeter-se às atividades.

Assim sendo, fica o alerta para algumas ações que devem anteceder a prática de exercícios físicos resistidos. Este trabalho foi desenvolvido pelos acadêmicos o oitavo período do curso de Educação Física Bacharelado, turno manhã, disciplina de Estágio Supervisionado 4, campo de atuação em ginástica em academia.

REFERÊNCIAS

SILVA - Grigoletto M.E, BRITO CJ, HEREDIA JR. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2014;16(6):714. doi:10.5007/1980-0037.2014v16n6p714

PHYTOART, LUIZ, F.G. **Treinamento funcional emagrece e define músculos.** Phytoart. Published January 23, 2016. <https://www.phytoart.com.br/treinamento-fuefine-musculos> Acesso: em 01 out,2022.