

# TREINAMENTO FUNCIONAL E SAÚDE

Kayke Castro de Assis  
Luiz Antônio Ribeiro Soares das Neves

## RESUMO

Sabe-se que o treinamento funcional é capaz de melhorar diversas questões relacionadas à saúde; seja para crianças, jovens, adultos e até mesmo os mais idosos. Porém é necessário entender que cada público tem suas necessidades e especificidades diferentes. Quando se trata de atividades físicas para as crianças deve-se pensar num ambiente favorável para que haja melhor adesão das mesmas, e com isso mantê-las com uma vida fisicamente ativa, o que é extremamente interessante, pois além de combater o sedentarismo, aumenta também as chances de se tornarem adultos saudáveis. Pensando por esse lado a equipe da Body Station FI criou a modalidade Funcional Kids, exclusivamente para as crianças. Com isso, no funcional onde havia a participação de 4 crianças que praticava as atividades juntamente aos adultos, o número triplicou em poucas semanas, somando 12 crianças após os inícios de atividades voltadas especificamente para elas. Pode-se concluir que se tratando de atividades físicas, não se deve padronizar as atividades para todo tipo de público, e sim trabalhar de acordo com a demanda. Assim, houve um crescimento notável do interesse e da quantidade das crianças quando realizaram os exercícios de acordo com suas necessidades e gostos.

**Palavras-chave:** Funcional. Saúde. Crianças

## Introdução

O treinamento funcional refere-se a movimentos que mobilizam mais de um segmento ao mesmo tempo, que podem ser realizados em diferentes planos e envolvem diferentes ações musculares. Essa modalidade de forma bem orientada é eficaz para a melhoria da condição física, motora, intelectual e social. Outro ótimo benefício, especialmente para as crianças, é a incitação à prática de atividade física desde cedo, porém se praticado de forma errônea, pode ter efeito contrário.

Por mais que seja algo que pode parecer óbvio, a Educação Física é a ciência que lida com pessoas e não com objetos. (OLIVEIRA, 2006). A partir dessa informação é compreendido que o profissional de educação física que atua na área do treinamento funcional deve estar atento a isso e ser capacitado para poder lidar com a individualidade e necessidade que cada aluno precisa, porém num mesmo treinamento funcional podemos notar crianças realizando os mesmos exercícios que um adulto, o que pode sobrecarregar a criança e até mesmo levá-la a desistência, e isso é justamente o contrário do que se busca, pois o principal objetivo da criança e de seu responsável que a conduz, é justamente a busca pela saúde e qualidade de vida (MARIN 2019). Visto que o exercício físico funcional pode auxiliar tanto no

controle do peso como no combate ao sedentarismo (LUCATAN, 2020), é de grande valia para as crianças realizá-lo, pois Segundo Carvalho et al. (2021) o sobrepeso atinge de 10% a 20% das crianças e adolescentes.

Logo, temos como objetivo buscar uma solução para que as crianças se sintam motivadas e empolgadas para praticar o exercício físico, ao contrário do que geralmente acontece quando não se tem atividades específicas e lúdicas para elas. Com isso conseguiremos induzi-las a praticar exercícios físicos desde novos, tornando-as adultos possivelmente mais saudáveis e diminuindo os riscos futuros de terem problemas relacionados ao sedentarismo e obesidade.

## **Desenvolvimento**

Como foi esclarecido a importância da atividade física na vida de crianças e adolescentes, é necessário lembrar do ensinamento citado por Oliveira (OLIVEIRA, 2006), onde é reforçado que os praticantes da atividade física são pessoas e não objetos, e trazer isso para a prática, respeitando a individualidade e limitações desses jovens perante as atividades do funcional. Para que isso aconteça da melhor forma possível, é imprescindível a presença de bons profissionais e estudantes da educação física, que dominem o assunto; e é daí que vem a importância de não só sempre estar atento às aulas, como também a vivência do estágio durante a formação e a busca por conhecimento em outros meios, seja em livros, videoaulas, através de outros profissionais da área e até mesmo em cursos específicos; dessa forma consegue-se um vasto conhecimento que levará ao sucesso com alunos com diferentes características e necessidades, sabendo o instruir pelo melhor caminho para alcançar seus objetivos sem que haja prejuízo algum.

Pensando por esse lado das diferentes características e necessidades de cada público, a equipe Body Station FI também notou o quão válido e importante é ter atividades especificamente voltadas ao público infantil e recentemente decidiu então trazer uma nova modalidade para a academia, o Funcional KIDS; onde há um certo horário e local reservado apenas para as crianças praticarem atividades físicas, assim podendo ter uma atenção melhor e mais específica para cada uma delas.

Sem dúvidas essa foi uma ótima ideia que solucionou vários problemas abordados nesse texto, pois com o funcional kids, além das crianças estarem praticando atividades próprias para elas, junto a isso também aumentou a adesão, visto que agora se sentem muito mais acolhidas e incluídas, com boas companhias. Logo o resultado não poderia ser outro, a modalidade vem ganhando cada vez mais alunos (e satisfeitos), e esses estão a cada dia mais próximos de se tornarem adultos saudáveis.

## **Conclusão**

Logo, podemos afirmar que o treinamento funcional é sim uma atividade que gera inúmeros benefícios para qualquer pessoa, independente da idade; basta saber quais as adaptações serão necessárias a se realizar, de acordo com as especialidades e individualidades de cada público. Com isso aumentamos a adesão e o gosto dos alunos pela prática da atividade física, como foi feito com as crianças no caso citado.

---

Kayke Castro de Assis – Estudante de Educação Física, Aluno da Universo BH

Luiz Antônio Ribeiro Soares das Neves – Profissional de Educação Física, Mestre em educação, Professor da Universo BH.

### **Referências**

- GUIOTI RV, Carvalho ADS, Júnior JRG, Shigaki GB, Silva LSLD, Júnior GDBV, et al. A relevância do treinamento funcional para as capacidades físicas, funcionais e aspectos da saúde de idosos.2021.
- LUCATAN MLD de. A contribuição do treinamento funcional para a diminuição da obesidade infantil. 2020
- MARIN JL de O, Alencar GP de, Lima LEM, Teixeira CVLS, Silva A. O treinamento funcional na infância: o que pensam os pais e as crianças? Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. 2019
- OLIVEIRA, Vitor Marinho de. O Que É Educação Física. 11ªed. São Paulo: Brasiliense, 2006