



## RESENHA: GINÁSTICA EM ACADEMIA:

### TREINAMENTO FUNCIONAL

*Felippe Marco Chuff Fonseca<sup>1</sup>*  
*Guilherme Henrique Vespasiano Naziazeno<sup>1</sup>*  
*Jean Stefano De Souza Santos<sup>1</sup>*  
*Jessica Poliana Silva de Souza<sup>1</sup>*  
*Thais Silva dos Santos<sup>1</sup>*  
*Luis Felipe de Almeida Pinheiro<sup>1</sup>*  
*Prof. Ms. Aída Linhares Barboza<sup>2</sup>*

#### 1 INTRODUÇÃO

A partir dos estudos, pesquisas com entrevistas, realizadas nos meses de agosto e setembro de 2023, como proposta da disciplina de estágio supervisionado 4 do bacharelado, onde o campo de atuação é ginástica de academia, chegamos aos dados que apontam, quais modalidades mais praticadas neste estabelecimento pesquisado. A proposta de pesquisa, tinha como objetivo verificar as modalidades propostas, vivenciar e também trazer a modalidade para dentro do Centro Universo/BH e aplicá-las para os alunos da nossa turma, ministrando uma aula fazendo com que todos tivessem uma oportunidade de experimentar e criarem uma identidade com as modalidades oferecidas, despertando nos grupos a importância e abrindo novos leques de atividade física.

O treinamento funcional, teve um início visando a reabilitação física, sendo criada por fisioterapeutas, com intuito de reabilitar pacientes com algum problema de mobilidade.

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

<sup>2</sup> Professora da disciplina de Estágio Supervisionado IV Bacharelado Centro Universo Belo Horizonte

Surgindo na década de 50 nos Estados Unidos e Europa, o seu principal objetivo era devolver às pessoas a capacidade de desenvolver suas atividades diárias do dia a dia, a partir deste conceito, exercícios específicos foram desenvolvidos para auxiliar os pacientes, de forma que eles retornassem às atividades diárias. Entretanto, os benefícios do treinamento funcional diferem de outras propostas, devido à maneira como ele interage com seu corpo. Esta modalidade vem se tornando muito praticada nas academias ou lugares abertos em BH e Grande BH.

## **2-DESENVOLVIMENTO**

O grupo pesquisou sobre o treinamento funcional, uma atividade desde a antiguidade e que já foi questão de sobrevivência, hoje em dia o treinamento funcional mantém sua essência como um método de treinamento físico com melhoria da aptidão física, performance e prevenção de lesão. Tem como característica realizar a igualdade das habilidades biomotoras do ser humano, isso é tanto para indivíduos bem treinados quanto para os indivíduos que não são tão bem treinados. O treinamento partir deste conceito, exercícios específicos foram desenvolvidos para auxiliar os pacientes, de forma que eles retornassem às atividades diárias. Entretanto, os benefícios do treinamento funcional diferem de outras propostas, devido à maneira como ele interage com seu corpo.

O Treinamento Funcional melhora a estabilidade articular e a amplitude do movimento, emagrece, dá até ganho de massa magra e qualquer pessoa pode fazer dentro do seu limite, é claro.

O espaço utilizado para esse tipo de atividade tem que ser grande o suficiente para as pessoas não esbarrarem umas nas outras, foi utilizado o salão de basquete, onde a maioria dos alunos participaram, todos bem esforçados e divertindo também, o grupo trouxe materiais para a atividade e tudo funcionou muito bem.

## **3-CONCLUSÃO**

Perante a vivência do grupo na prática de treinamento funcional a turma se mostrou participativa, embora nem todos usassem vestimenta adequada e alguns se negaram a participar da atividade, os resultados foram positivos entre os participantes. Percebemos que alguns não possuíam preparo físico adequado apresentando dificuldade na respiração.

A experiência prática nos mostrou que a falta de exercício físico constante dificulta a prática de algumas modalidades mais dinâmicas. Trabalho dos acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte”

## **REFERÊNCIAS**

Greenlife, academias. <https://greenlifeacademias.com.br/treinamento-funcional-como-funciona-e-para-quem-e-indicado/> . Disponível em . Acesso em 30/nov/2023