



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

**Fátima Braúna Corrêa
Ingrity Pereira Dos Santos**

**TREINAMENTO FUNCIONAL NO BRASIL -
ORIGEM E BENEFÍCIOS**

ARIQUEMES – RO

2018

TREINAMENTO FUNCIONAL NO BRASIL - ORIGEM E BENEFÍCIOS

Fátima Braúna Correa²
Ingrity Pereira dos Santos³

RESUMO

O Treino Funcional é uma ferramenta imprescindível para melhorar as condições e qualidade de vida, visando melhorias na saúde, condições físicas e por consequência uma maior autoestima, trazendo benefícios múltiplos para o indivíduo. No Brasil, o treinamento funcional tem seu primeiro expoente o professor Luciano D'Elia, que começou o trabalho na academia Única em São Paulo no final da década de 1990, oriundo do que os americanos chamam de "functional training"; porém o primeiro treino funcional escrito por autores Brasileiros foi o Treinamento Funcional Resistido, por Maurício de Arruda Campos e Bruno Coraucci em 2004. 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. O Treino funcional é de extrema importância para quem deseja seguir uma rotina de exercícios, devido ao fato de que este tipo de prática se baseia na melhoria da qualidade do movimento. Este tipo de treinamento é extremamente benéfico para idosos, gestantes e crianças, cujos benefícios serão citados no presente trabalho

PALAVRAS CHAVE: Treino Funcional, Condições Físicas, Benefícios.

ABSTRACT

The Functional Training is an essential tool to improve the conditions and quality of life, aiming for improvements in health, physical conditions and consequently a greater self-esteem, bringing multiple benefits to the individual. In Brazil, functional training has its first exponent Professor Luciano D'Elia, who began work at the Unica academy in São Paulo in the late 1990s, coming from what the Americans call "functional training"; but the first functional training written by Brazilian authors was the Functional Resisted Training, by Maurício de Arruda Campos and Bruno Coraucci in 2004. This type of training is based on the natural movements of the human being, such as jumping, running, pulling, crouching, push. The practitioner gains strength, balance, flexibility, conditioning, endurance and agility. Functional training is of extreme importance for those who want to follow an exercise routine, due to the fact that this type of practice is based on improving the quality of movement. This type of training is

extremely beneficial for the elderly, pregnant women and children, whose benefits will be cited in the present study.

KEYWORDS: Functional Training, Physical Conditions, Benefits

¹Artigo Científico apresentado ao curso de Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física como requisito parcial para obtenção do título de Especialista.

²Fátima Braúna Correa pós-graduanda em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física.

³Ingrity Pereira dos Santos pós-graduanda em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física.

INTRODUÇÃO

As atividades físicas são de extrema importância para a saúde e bem-estar do ser humano, representando qualquer atividade ou exercício que tenha como consequência a perda de energia. O ser humano procura sempre diversas maneiras de gastar essa energia, visando principalmente à perda de peso, aumento da musculatura e melhoria na qualidade de vida.

Nos últimos anos, os conceitos de treinos de força utilizados para ganhar músculos e perder calorias vêm ganhando fortes concorrentes, devido a outros métodos desenvolvidos para se obter resultados positivos em relação aos objetivos de cada pessoa, visando principalmente a melhoria da qualidade de movimento e não só o desenvolvimento de músculos.

Um método que vêm mostrando resultados bastante satisfatórios é o Treinamento Funcional – TF. O termo funcional significa algo que foi criado para se ter maior eficácia nas funções que lhe são próprias, sendo algo prático e utilitário. “O Treinamento Funcional visa melhorar a capacidade funcional, ou seja, a habilidade de realizar as atividades normais da vida diária com eficiência, autonomia e independência” ⁽¹⁾.

O treino funcional baseia-se em uma prescrição segura e coerente de exercícios que permite a estimulação do corpo humano, melhorando todas as qualidades do sistema músculo esquelético e seus sistemas interdependentes ⁽²⁾.

O treinamento funcional 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 ⁽³⁾.

No Brasil existem três linhas metodológicas que são chamadas de treinamento funcional, sendo elas: uma mais voltada a especificidade esportiva, outra que vem do pilates que é focada no Power house (que no treinamento funcional é denominado core) e por último a visão dos exercícios integrados para melhoria das capacidades funcionais ⁽⁴⁾.

O objetivo deste trabalho é discorrer em forma de revisão literária sobre a importância do treinamento funcional e seus diferentes métodos, a diferenciação com a musculação citando seus benefícios a saúde e ao condicionamento físico, visando um conhecimento mais amplo sobre o que vêm sendo utilizado de forma cada vez mais crescente, sendo amplo método de atividade física, adentrando também sobre três diferentes tipos de público: gestantes, idosos e crianças.

1. HISTÓRICO DO TREINO FUNCIONAL NO BRASIL

Segundo Shimizu⁽⁴⁾, 2018, no Brasil o treinamento funcional sofre uma divergência sobre sua metodologia, existindo sempre uma discussão sobre o que é, e o que não é funcional. Contudo, se olharmos para as origens do treinamento funcional, pode ser que fique mais claro. Atualmente existem métodos e meios semelhantes na forma de treinar, mas que possuem origens diferentes e por esse motivo, existe uma divergência de informações.

No final da década de 1990, o método pilates se firmava com uma nova forma de atividade física. Alguns anos depois, no começo do ano 2000, surgiu uma versão metodologia chamada de ballness (apresentado no “fitness Brasil” por Inélia Garcia), onde os exercícios de pilates eram aplicados utilizando a bola suíça.

Em 2004 foi lançado o Treinamento Funcional Resistido, primeiro livro sobre o treinamento funcional escrito por autores Brasileiros. Nele os professores Maurício de Arruda Campos e Bruno Coraucci Neto, apresentam uma nova versão de atividade física ligada a capacidades funcionais do dia a dia e a reabilitação, fazendo uso de exercícios integrados.

Shimizu⁽⁴⁾, 2018, conclui que cabe a um profissional que irá prescrever os treinos, ter conhecimento sobre qual das três linhas de trabalho (Esportiva, Power house, Integrada) é mais adequado para as necessidades, funcionalidades e objetivos de cada aluno.

Além de fatores como idade e sexo, a prática do treinamento funcional tem muito a ver com o histórico de cada praticante. Pessoas que, ao longo da vida, praticaram diferentes modalidades esportivas e atividades físicas, certamente se adaptam melhor a este tipo de treinamento. Vale ressaltar que, pessoas que nunca possuíram hábito de se exercitar, também podem aderir a esta prática tranquilamente.

2. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Entre as principais vantagens do treinamento funcional salienta-se o número amplo de exercícios diferentes. Este tipo de treinamento é dinâmico, não sendo um exercício monótono. Metade do tempo que se destinaria ao tradicional equipamento de musculação, pode-se otimizar nesse treino.

O treino funcional melhora a habilidade e aptidão para realizar movimentos cotidianos e além disso, melhora o desempenho na atividade física, podendo ajudar também a prevenir

lesões musculares e, ainda, aprimoram o funcionamento cardíaco, facilitam a circulação sanguínea e fortalecem tendões e articulações ⁽³⁾.

Além das diversas vantagens que o treinamento funcional favorece ao ser humano, seus benefícios podem ser enumerados de acordo com o público através de seus determinados exercícios.

Segundo NatuLife ⁽⁵⁾, os principais benefícios do treinamento funcional são:

- ✓ Aumento da flexibilidade;
- ✓ Perda de peso;
- ✓ Agilidade;
- ✓ Melhora no equilíbrio;
- ✓ Ganho de força;
- ✓ Melhora na capacidade cardiorrespiratória;

Segundo Imirante ⁽³⁾:

- ✓ O treinamento funcional, ativa fibras musculares e tonifica as curvas por completo, sem dependência de exercícios específicos para cada parte do corpo;
- ✓ O treino funcional pode ser feito de acordo com os objetivos de cada aluno, com especificidade para cada parte do corpo, mas sem esquecer outros grupos musculares.
- ✓ Melhora a postura e a consciência sobre o próprio corpo. O treinamento funcional fortalece os músculos que ajudam a manter a coluna reta, proporcionando mais conforto ao andar ou passar horas sentado;
- ✓ Reduz as dores nas costas fortalecendo a chamada “região do core”, que compreende músculos das regiões lombar, pélvica e do quadril;
- ✓ A combinação de diferentes habilidades, como o treino aeróbico com o de equilíbrio, faz surgir infinitas variações de atividades no treinamento funcional.
- ✓ Auxilia no funcionamento do sistema cardiorrespiratório, pois o treino funcional exige velocidade na realização das tarefas e uma maior permanência nas mesmas;
- ✓ Define os Músculos e emagrece, pois no treinamento funcional, há maior complexidade do movimento e, portanto, mais gasto de energia.
- ✓ O treinamento funcional é uma forma interativa de desenvolver a percepção dos movimentos.

- ✓ No processo de reabilitação, o treino funcional colabora na recuperação de estruturas afetadas por lesão trazendo fortalecimento para elas.

3. TREINAMENTO FUNCIONAL ESPECÍFICO

3.1 TREINO FUNCIONAL PARA A TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é acompanhado pelo declínio das capacidades funcionais, o qual resulta da interação de diversos fatores, tais como, fatores genéticos, estilo de vida e doenças crônicas. Na velhice costuma-se observar baixos níveis de capacidade funcional, principalmente devido à depreciação das funções físicas, como a diminuição da função dos sistemas osteomuscular, cardiorrespiratório e neuromuscular, situação que pode impedir os idosos de realizar suas atividades cotidianas com eficiência. Sendo assim, partindo de uma perspectiva terapêutica, o treinamento funcional surge como uma excelente ferramenta nas mãos do profissional de educação física ⁽⁶⁾.

Os benefícios do treinamento funcional para idosos são:

- ✓ Melhora na força e no equilíbrio;
- ✓ Proporciona bem-estar;
- ✓ Independência para realizar tarefas diárias, como subir escadas, amarrar os sapatos e mover objetos;
- ✓ Melhora da autoestima;
- ✓ Controle do peso corporal;
- ✓ Melhora a postura;
- ✓ Diminuição na incidência de lesões;
- ✓ Maior estabilidade da coluna vertebral.

Para este público os métodos utilizados para os exercícios são simples, como levantamento de livros, roupas do chão, e treinos básicos de equilíbrio, imitando de melhor forma possível as atividades que já estão presentes em seus cotidianos.

Apesar das vantagens existem ainda algumas limitações, como a fragilidade do idoso, sendo ideal que se evitem exercícios que possam causar quedas e conseqüentemente lesões.

3.2 TREINO FUNCIONAL PARA GESTANTES

O treinamento funcional na gravidez ajuda no controle do peso, além de trazer alívio do estresse diário e aumento da autoestima. Os exercícios do método tonificam as pernas, ajudando-a a se mover melhor até mesmo nas tarefas mais simples do dia-a-dia, como: se levantar, caminhar e sentar. As panturrilhas ajudam no retorno do sangue aos membros superiores, atuando como uma espécie de “segundo coração” ⁽⁷⁾.

Durante a gestação, algumas mulheres sofrem com dores localizadas no ombro. Com as aulas de treinamento funcional há o fortalecimento gradativo da região. Vale ressaltar também que o educador físico irá ajudar a mulher a desenvolver a sua consciência corporal, de modo que ela aprenda a segurar o bebê corretamente, evitando o ressurgimento de dores e novas lesões.

Os benefícios do TF para gestantes são:

- ✓ Melhora a circulação;
- ✓ Alivia as dores nas costas;
- ✓ Previne e controla diabetes e hipertensão;
- ✓ Diminui os inchaços;
- ✓ Previne depressão pós-parto;
- ✓ Ajuda no controle do peso;
- ✓ Atua na melhora da autoestima;
- ✓ Reduz o estresse;
- ✓ Melhora a circulação do sangue, oxigenando melhor o bebê;
- ✓ Facilita na recuperação pós-parto.

Para gestantes devem-se adaptar exercícios a cada mês, evitando aqueles que trabalham equilíbrio e que podem causar quedas. O recomendado são os exercícios que trabalham a postura e o alongamento de pernas e coluna, podendo utilizar também a bola suíça.

3.3 TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CRIANÇAS

Apesar de ser uma atividade física séria e com embasamentos científicos, o treinamento funcional para crianças se difere do treino realizado para adultos por promover a atividade física de forma mais divertida ⁽⁸⁾.

Este método é uma forma de as crianças se interessarem desde cedo pela prática de exercícios e vida saudável, realizando atividades que muitas vezes já estão presentes em seu cotidiano, como correr, pular corda, agachar e usar a bola.

Qualquer criança saudável pode realizar o treinamento funcional infantil, a partir dos 4 anos de idade, desde que supervisionadas por um profissional especializado. No treinamento funcional para crianças, todas as atividades são realizadas de forma lúdica, utilizando jogos, brincadeiras e músicas. Segundo Ayalla ⁽⁸⁾, os principais benefícios do treinamento funcional para crianças são:

- ✓ Promover a perda de peso através de uma atividade física divertida;
- ✓ Auxilia no desenvolvimento motor e cognitivo;
- ✓ Regula o apetite;
- ✓ Melhora a qualidade do sono;
- ✓ Promove a consciência corporal e mental;
- ✓ Previne doenças como: obesidade, diabetes, hipertensão, osteoporose, dores na coluna e estresse.

4. TREINO FUNCIONAL OU MUSCULAÇÃO

Até pouco tempo atrás, prevaleceu a cultura de treino de força voltado para ganhar músculos e queimar calorias, deixando de lado a qualidade do movimento” ⁽⁹⁾. Porém recentemente o TF vem ganhando cada vez mais espaço nas academias, por ser um tipo que exercícios que auxilia nas atividades cotidianas das pessoas, e por não necessariamente necessitar de aptidão para desenvolve-las, desta forma trazendo resultados positivos para seus praticantes que querem melhorar suas condições físicas necessárias para o dia a dia.

Há um grande questionamento se o Treino Funcional pode substituir a musculação ou vice versa, a questão em si esta pautada nos objetivos de cada pessoa: “fisiculturismo ou exercícios com qualidade de movimento”? Em suma o TF por si só já proporciona uma adequação e melhoria nas condições físicas e estéticas, porém para os amantes do fisiculturismo o jeito é optar pela musculação, que proporciona quantidade e volume de músculos, assim gerando resultados mais rápidos e satisfatórios para este tipo de público.

Nas academias os exercícios são feitos em forma de circuito com combinações de exercícios de aeróbicos e de força, com o objetivo de mudança da estrutura corporal,

principalmente na busca da redução de gordura corporal. O treinamento funcional esta conciliado as adaptações neuromusculares, alterações estas que ocorrem por uma ação bem coordenada dos músculos agonistas e antagonistas, sinergistas e estabilizadores. Para que ocorra a perda de tecido adiposo é necessário que os exercícios estejam associados a dietas hipocalóricas ⁽¹⁰⁾.

Estudos comprovam que praticar treinamento de força regularmente pode fazer com que o corpo humano produza inúmeras adaptações, principalmente em questão das capacidades físicas, perda de tecido adiposo, aumento de massa muscular, maior densidade óssea e resistência do tecido conjuntivo, sendo assim o treinamento funcional com cargas (TCF) tem se firmado como uma técnica utilizada com objetivo de aprimorar o desempenho físico, reabilitar e prevenir lesões, o TFC é constituído por exercícios multiarticulares, com alta e baixa intensidade, realizados para trazer controle, estabilidade e coordenação motora, o aumento muscular é considerado uma adaptação a sobrecarga imposta no treinamento, a menor taxa de lesões ortopédicas, recuperação muscular são derivados do treinamento funcional ⁽¹⁰⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento funcional trás para os seus praticantes uma melhora em sua postura, autonomia funcional e qualidade de vida, o indivíduo busca através de exercícios funcionais, a melhoria de sua funcionalidade através de estímulos aos receptores proprioceptivos que existem no corpo, assim proporcionando o controle corporal, equilíbrio muscular tanto estático quanto dinâmico, auxiliando na diminuição da ocorrência de lesões com a eficiência dos movimentos (11).

A intensidade e a forma em que são realizados os exercícios pode ser variável de acordo com o profissional responsável, além de levar em conta o conjunto de participantes e suas características intrínsecas.

A proposta do treinamento funcional carece de critérios de aplicação e progressão baseada em fundamentos do treinamento desportivo (12).

Os benefícios como já foram supracitados são múltiplos, abrange desde a saúde do indivíduo a estética desejada, porém os resultados são muito dependentes do esforço do indivíduo e da metodologia abordada por cada academia.

O Treino Funcional é uma modalidade que vem crescendo e cada vez mais ganhando espaço nesse meio por abranger uma gama de tipos diferentes de pessoas como foi citado, tornando a prática cada vez mais popular.

REFERÊNCIAS

1 - CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B. Treinamento Funcional Resistido: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, 2004.

2 – FRANCISCO, B. B.; VIEIRA, L. F. M. L.; SANTOS, M. V. Benefícios Do Treinamento Funcional Na Musculatura Abdominal. 2012. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/54822.pdf>>. Acesso em 19 de julho de 2018.

3 - IMIRANTE. Revista eletrônica. As vantagens em aderir ao treinamento funcional. 2014. Disponível em: <<https://imirante.com/namira/brasil/noticias/2014/11/03/as-vantagens-em-aderir-ao-treinamento-funcional.shtml>> Acesso em 20 de julho de 2018

4 - SHIMIZU, A. Histórico do treinamento funcional no Brasil. 2011. Disponível em: <<http://www.alexandreshimizu.com/2011/03/historico-do-treinamento-funcional-no.html>>. Acessado em 29 de julho de 2018.

5 – NATUELIFE. Revista eletrônica. Treinamento funcional: conheça os benefícios desta prática. 2016. Disponível em: <<https://www.natue.com.br/natuelife/treinamento-funcional-conheca-os-beneficios-desta-pratica.html>>. Acesso em 05 de agosto de 2018

6 - SILVA, M. C. Guia definitivo do treino funcional para idosos. 2017. Disponível em: <<http://blogeducacaofisica.com.br/treinamento-funcional-para-idosos/>> Acesso em 10 de agosto de 2018.

7 - ACTION. Revista eletrônica. A importância do treinamento funcional na gestação. 2018. Disponível em: <<https://www.action360.com.br/blog/importancia-do-treinamento-funcional-na-gestacao/>> Acesso em 10 de agosto de 2018.

8 - AYALLA. Revista eletrônica. Treinamento funcional para crianças. 2018. Disponível em: <<https://ayallastudio.com.br/many-desktop-publishing-packages-and-web-page-editors-4/>>. Acesso em 10 de agosto de 2018.

9 - A Crítica. Revista eletrônica. Treinamento Funcional: o que é, seus benefícios, exercícios e um comparativo com a musculação. 2015. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/fitness2/treinamento-funcional-o-que-e-seus-beneficios-exercicios-e-um-comparativo-com-a-musculacao/>>. Acesso em 11 de agosto de 2018.

10 - Pereira P.C. et al. Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas. vol.8 no.1 2012. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2012000100006&script=sci_arttext&tlng=es>. Acessado em 04 de Agosto de 2018

11 - LEAL, S. M. O. et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. R. bras. Ci. e Mov, 2009, 17(3):61-69. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1045/1401>>. Acessado 20 de Agosto de 2018.

12 - SILVA-GRIGOLETTO et al. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2014, 16(6):714-719. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf>. Acessado 23 de agosto de 2018.