

TREINAMENTO FUNCIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

CRUZ, Mariana Silva¹; FONSECA, Maria da Conceição Vinciprova²

INTRODUÇÃO

Cerca de 40% da população adulta brasileira possui, pelo menos, uma doença crônica não transmissível (PNS, 2014), sendo 72% das causas de mortes no Brasil. São exemplos de doenças crônicas: hipertensão arterial, diabetes, doença crônica de coluna e depressão.

O sedentarismo está diretamente ligado à propensão para essas doenças, sendo imprescindível a sua prevenção e/ou tratamento.

O treinamento funcional, difundido, no Brasil, em 1998, pelo professor Luciano D'elia, é um programa de exercício de forma integrada, mantendo um controle de posição e movimento de tronco sob a pelve e pernas e transferência e controle da força gerada primeiramente do core (D'ELIA, 2013). Estudos demonstraram que o treino de força é capaz de promover inúmeras adaptações no corpo humano, aperfeiçoando as capacidades físicas (FOLLAND, & WILLIAMS, 2007; PARK, KIM, KOMATSU, PARK, & MUTOH, 2008).

Com a proposta de oferecer bons hábitos de exercício, promoção de saúde e bem estar, foi criado, em 2013, o primeiro estúdio de treinamento funcional de Barra Mansa, segundo os métodos de D'elia (2013), com constantes atualizações. O estúdio vem desenvolvendo sua própria metodologia, buscando ligar os ensinamentos à realidade local e de cada aluno.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é apresentar aos profissionais da área e público interessado os procedimentos de Treinamento Funcional, e visibilizar resultados obtidos com sua prática.

¹ Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA.

² Docente do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA.

METODOLOGIA

O presente trabalho apresenta um estudo sobre o método de Treinamento Funcional, com dados obtidos em um estúdio de Barra Mansa, RJ.¹ O programa compreende treino individualizado, avaliação física (perímetros e dobras cutâneas para verificação e classificação do percentual de gordura total corporal), anamnese detalhada de todo histórico de doença e saúde do indivíduo, avaliação da flexibilidade, força, coordenação motora, capacidade de reação, nível de condicionamento físico e consciência corporal. São apresentados resultados observáveis em alunos que frequentam o dito estúdio.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em dois anos e cinco meses, passaram pela sala pesquisada, cerca de 60 alunos entre 30 e noventa anos, cada qual com sua especificidade e necessidade.

Como exemplos indicativos dos resultados do processo, tem-se o aluno M, de 46 anos, 1,69m de altura. Treina 5 vezes por semana, 1 hora por dia.

Iniciou o treinamento em setembro de 2014, com 120,7 kg, massa de gordura de 52.2%.

Hoje, está com 93,6kg e massa de gordura de 21.4%, com um excelente preparo físico e funcional, desempenhando suas atividades diárias com mais disposição e com melhor autoestima. Já o aluno J, 49 anos, teve uma patologia na coluna que o levou a seis cirurgias (6 hérnias discais, lombar e cervical), 6 parafusos colocados na lombar, retirados devido a uma fístula liquórica. Seis parafusos na cervical (3 hérnias que causaram uma mieloma).

Com um ano de treino, realizando fortalecimento, principalmente, do core (musculatura do abdômen e posterior), hoje corre distâncias de até 10 km.

CONCLUSÃO

Os resultados notados evidenciam que a prática do Treino Funcional, explicitada acima, foi efetivamente positiva para a recuperação da saúde e a funcionalidade dos indivíduos.

¹ O referido estúdio foi idealizado e é dirigido pela primeira autora deste trabalho.

REFERÊNCIAS

D'ELIA, L.; **Guia completo de treinamento funcional**. São Paulo: Phorte, 2013.

CAMPOS, M. a; NETO, B. C. **Treinamento funcional resistido para melhoria da capacidade funcional e reabilitações de lesões músculos esqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

FOLLAND, J. P., & WILLIAMS, A. G. The Adaptations to Strength Training: morphological and neurological contributions to increased strength. *Sports Medicine*, 2007.

Pesquisa Nacional de Saúde Disponível em: <<http://www.pns.icict.fiocruz.br/>>
Acesso em: 29 jul. 2015.