



## RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA

### Treinamento Funcional

*Afonso Junior Ribeiro<sup>1</sup>*

*Alan Loreto Couto<sup>1</sup>*

*André Luiz Ribeiro de Oliveira<sup>1</sup>*

*Felipe Prates de Andrade<sup>1</sup>*

*Mateus Ribeiro dos Santos<sup>1</sup>*

*Ramon Fernandes Valadares<sup>1</sup>*

*Valcinei Xavier da Silva<sup>1</sup>*

*Vitor Gonçalves Theodoro<sup>1</sup>*

*Prof. Ms. Aída Linhares Barboza<sup>2</sup>*

## 1 INTRODUÇÃO

É cada vez mais claro que com o passar do tempo a necessidade da atividade física na vida das pessoas se torna algo necessário e quase que imprescindível, e os estudos nos mostram que isso pode ser levado em consideração para melhora da saúde física e mental. Essa modalidade em questão, o Treino Funcional, se mostra ser muito útil e eficaz nesse sentido, pois pode proporcionar de várias formas à pessoa conhecer melhor seu corpo, conhecer melhor seus limites e desenvolver capacidades de formas variadas, 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 pesquisas com entrevista semiestruturada, realizada nos meses de agosto e setembro de 2023, como proposta da disciplina de estágio supervisionado 4 do bacharelado, percebe-se um aumento significativo da procura pela modalidade de Treino Funcional, modalidade esta que se destaca em relação a outras modalidades.

---

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

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

## DESENVOLVIMENTO

O treinamento funcional surgiu nos anos 50 e inicialmente era voltado para a reabilitação de soldados na segunda guerra mundial e em atletas olímpicos. Hoje em dia ele é mais caracterizado pelos movimentos naturais do cotidiano como correr, sentar, levantar, empurrar e saltar.

Basicamente pode se dizer que é um treino que aprimora nosso corpo para a realização de um esporte ou de movimentos e funções do dia a dia, e é por isso que é nítido que o treinamento funcional hoje se encontra entre as modalidades mais procuradas e isso vem crescendo cada vez mais muito por conta da facilidade em adaptação do treino de acordo com aluno e da facilidade em encontrar algum espaço para a realização do treinamento como academias, praças, parques ou até mesmo em casa.

Mais um facilitador que também pesa na hora da escolha dessa modalidade é a forma de treinamento que é aplicada, aquele(a) que não tem condições ou não é acostumado a treinar e é considerado um iniciante na vida fitness, facilmente pode iniciar os treinamentos usando apenas o peso do corpo, alguns elásticos e borrachas sem a necessidade de pesos ou aparelhos, 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).

## CONCLUSÃO

Pode-se concluir que o treinamento funcional como o nome já sugere traz muita funcionalidade na vida de quem pratica, seja ela uma melhora na parte cardíaca, parte articular, parte de equilíbrio, parte de força muscular, enfim, é uma modalidade muito completa que atende desde o mais acostumado a praticar algum tipo de esporte ou modalidade desde aquele que quer iniciar algum tipo de atividade física

Este trabalho foi desenvolvido pelos acadêmicos do oitavo período do curso de Educação Física Bacharelado, turno da noite, disciplina de Estágio Supervisionado 4, campo de atuação em ginástica em academia

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, B. S.; BIANCO R.; LIMA, W. P. Treinamento funcional: Conceitos e benefícios. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 05, Ed. 06, v. 08, p. 69-80. 2020. Disponível em: <[10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/treinamento-funcional](https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/treinamento-funcional)>. Acesso em: 28 nov. 2023.

CÂNDIDO, T. F. M. **Treinamento funcional para a qualidade de vida de homens e mulheres de planaltina-df**. Orientadora: Prof. Me. Hetty Lobo. 2016. 48f. TCC (Graduação) – Bacharelado em Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação E Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/10763/1/21313137.pdf>>. Acesso em: 28 nov. 2023.

DIEHL, J. **O treinamento funcional e sua influência nas capacidades físicas, na composição corporal e na qualidade de vida em mulheres**. Orientador: Prof. Me. Marcos Minoru Otsuka. 2020. 17 f. TCC (Graduação) – Bacharelado em Educação Física, Universidade do Vale do Taquari, Lajeado, 2020. Disponível em: <<https://www.univates.br/bduserver/api/core/bitstreams/2445828d-f762-44dd-b06f-0e5eb7f9f3ce/content>>. Acesso em: 28 nov. 2023.

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.