

ROTEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA • ENSINO MÉDIO • 2ª SÉRIE

TREINAMENTO FUNCIONAL: APRENDA TUDO SOBRE ESSA MODALIDADE

por Grupo VOLL | Maio 9, 2017

Por mais antigo que seja o treinamento funcional, antes utilizado na fisioterapia para reabilitar o indivíduo para as suas atividades da vida diária (AVDS) por meio de exercícios, hoje ele está difundido pelo mundo todo. No Brasil, o professor Luciano D'Elia foi o precursor com o CORE 360°. E a febre dessa modalidade tomou conta das academias, dos clubes e dos parques.

Mas, afinal, o que é treinamento funcional?

Segundo D'Elia, treinamento funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a *performance* e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.

O que determina a dinâmica de tudo que é feito são os objetivos, as necessidades reais e o potencial de movimento de cada atleta ou aluno. O desafio do profissional é pensar de forma sistêmica, na medida em que o caminho natural dos exercícios é trabalhar o corpo globalmente.

O treinamento funcional, quando corretamente aplicado, fornece uma variedade de estímulos e benefícios adicionais que as outras modalidades não conseguem atingir. Pois a maioria dos movimentos do cotidiano ou de gestos esportivos envolvem ações multiarticulares e multiplanares, o que exige padrões dinâmicos que necessitam de transferência de forças entre as extremidades superiores e inferiores do corpo.

Então, podemos dizer que treinamento funcional, no geral, serve para treinar o corpo nas funções para o qual ele é originalmente desenhado. Para a reabilitação, serve para condicionar o paciente para retornar as suas atividades da vida diária. Para o atleta, é uma estratégia de treino com foco no estímulo constante de padrões de movimento para o aprimoramento de sua *performance*. E, para a pessoa dita "comum", envolve treinar o corpo para as atividades do dia a dia.

Sua implantação como atividade física talvez esteja segundo professores e alunos na sua dinâmica e, conseqüentemente, a motivação.

O que é o Treinamento Funcional?

Temos de ter em mente que exercício funcional se refere à reprodução sistemática de movimentos que possuem alguma função para determinada modalidade esportiva ou tarefa diária do ser humano. Portanto, todo exercício deveria ser funcional. A capacidade funcional é a habilidade para realizar as atividades simples do cotidiano com eficiência, autonomia e independência. Assim, o treinamento funcional entra como uma ferramenta para alcançar esses objetivos.

Uma das grandes vantagens é que pode ser feito em vários lugares, até mesmo em casa.

Neste treino, as máquinas são deixadas de lado, deixando de trabalhar os músculos de forma isolada e com movimentos mecânicos, exigindo que todas as partes do corpo trabalhem conjuntamente.

Podemos utilizar circuito num treino de funcional, dependendo do objetivo da aula, conciliando exercícios cardiorrespiratórios, de força, equilíbrio, tornando-o mais dinâmico e motivante; podendo ser realizado individualmente ou em grupo, desde que este grupo possua características próximas.

Como toda atividade física, recomenda-se no mínimo três vezes por semana, mas nada impede que seja realizado todos os dias, o que tornaria a prática mais efetiva. Sua duração varia de 30 a 60 minutos, o que torna promissor para pessoas que não têm tempo de se exercitar e ficam dando desculpas.

Em 30 minutos de exercícios, podemos fazer um treino dinâmico e de alta intensidade, promovendo ganhos biomotores ótimos. Um exemplo é o conhecido HITT, treinamento intervalado de alta intensidade. Alguns autores dizem que, nesse caso 10 minutos de atividade já seriam suficientes para resultar em um corpo saudável e definido. Isso seria conseguido, pois, após a atividade, o corpo continua queimando gordura e acelerando o metabolismo por até 48 horas.

A maior parte dos exercícios é executada com o peso do próprio corpo. No entanto, podem ser realizados com acessórios e até alguns equipamentos existentes no mercado, que abordaremos mais adiante.

Estes exercícios devem ter uma progressão da intensidade para a evolução do treinamento. Deverão evoluir do lento para o rápido, do simples para o complexo, e do mais estável para o menos estável. Em relação à carga, o aumento deverá ocorrer quando o exercício se tornar fácil ou ineficaz. Aí entram os princípios de treinamento esportivo que temos de respeitar: individualidade, sobrecarga, especificidade, variação e progressão.

Um fator essencial e muito falado é o treinamento do CORE, que envolve a região lombo-pélvica-quadril. É o centro, de onde parte algo. A partir dele, se produz força, gera estabilidade e aceleração/desaceleração. Nesse ponto, o conhecimento, tanto do professor quanto do aluno auxilia muito para uma ativação eficaz dessa região, o que também comentaremos em seguida.

Principais pontos sobre o treinamento funcional: benefícios

- Desenvolvimento da *performance* ocupacional.
- Melhora da *performance* desportiva.
- Aprimoramento das atividades cotidianas diárias.
- Tonificação muscular.
- Melhora da flexibilidade, da coordenação motora, da agilidade e do equilíbrio.
- Melhora da postura.
- Condicionamento cardiorrespiratório.
- Emagrecimento.
- Treina a propriocepção, o que aumenta a consciência corporal.
- Aula dinâmica, o que motiva a prática.
- Previne de lesões.

Treinamento funcional para mulheres

Temos de pensar que todos os exercícios são bem-vindos, mas sabemos que este gênero gosta de dar ênfase em abdômen, glúteo e pernas.

Assim, no treinamento funcional, trabalhamos com a variabilidade, com esse enfoque, sem deixar membros superiores e dorso de fora. Sem esquecer, também, os exercícios aeróbicos, que, numa sessão de treino funcional, podem ser colocados como intervalo ou como objetivo da sessão.

Como funciona o treinamento funcional

Geralmente, os homens buscam a hipertrofia (aumento da massa muscular) ou um trabalho de força. Lembrando que nem sempre músculo grande é músculo forte. Se o objetivo é hipertrofia, o treinamento funcional não é o mais indicado; apesar de promover isso, ele não é tão eficiente. Nesse caso, a musculação entra como opção.

Para o ganho de força, podemos utilizar o treinamento funcional. Nesse caso, só para deixar claro, não há distinção do treinamento para homens e mulheres. A única diferença é o enfoque que os próprios alunos querem dar ao seu treinamento, já que os homens preferem trabalhar mais tronco e braços.

Para quem busca massa magra, a alimentação influencia bastante. Um cardápio rico em proteína e pobre em carboidrato pode ajudar.

No treinamento, a proposta é uma sequência de exercícios com maior carga e menor repetição, dando um descanso maior entre os exercícios para os músculos se recuperarem.

Lembrando sempre que o trabalho do core é a base do treinamento, pois toda a força sai do centro para as extremidades, causando estabilidade e gerando força.

Com treinos utilizando apenas o peso do corpo, pode-se conseguir ganhos de força expressivos.

Continua, aqui, a opção de o treinamento funcional ser dinâmico, fugir do convencional treino em máquinas, podendo variar os estímulos para se alcançar os objetivos.

Observações sobre o treinamento funcional: equipamentos

Como dito, muitos dos exercícios utilizam o peso do próprio corpo, o que garante uma aproximação maior com os movimentos executados no dia a dia. Mas podemos utilizar acessórios como bola suíça, cinto de tração, *medicine ball*, *bosu*, mini trampolim, faixa elástica, cones, escada de agilidade, anilhas e halteres, cordas, entre outros. São materiais fáceis de serem encontrados em *sites* e, geralmente, vêm com vídeos explicativos, o que torna fácil a utilização em casa.

Também se encontram equipamentos, como o *trenó* e a estação (*gaiola*) de treinamento funcional. E, além disso, podemos adaptar o que temos ao nosso alcance, sem necessidade de compra, como utilizar uma cadeira, banco, caixas resistentes, escadas. Diferenciar o piso, como grama e areia.

Isso é uma das vantagens do treinamento funcional, em que temos de pensar nos movimentos a serem executados e não em músculos isolados nem em materiais a serem utilizados. Esses dois últimos vêm como uma consequência do primeiro.

Conceitos importantes sobre o treino funcional: hipertrofia

O treinamento funcional faz com que nossos músculos se tornem mais fortes para determinados movimentos, no qual o corpo é visto como uma unidade, integrando as estruturas corporais e melhorando a ativação de unidades motoras nos músculos, o que é importante para o aumento da força e, conseqüentemente, facilita a hipertrofia.

Mas, para treinar, especificamente, hipertrofia, o treinamento funcional não é o mais eficiente. Aí entra a musculação, como já dito antes. O que seria recomendado é praticar as duas modalidades, já que o treinamento funcional ensina nosso corpo a gerir os movimentos, o que contribui para que a maior parte da energia dispendida em um trabalho de musculação seja destinada especificamente ao grupo muscular solicitado.

Lembre-se de que: o treinamento funcional tem base nos movimentos, e não nos músculos. Para um trabalho de hipertrofia, o objetivo é treinar o músculo.

Treinamento funcional emagrece?

Antes de tudo, é importante frisar que, para que o emagrecimento ocorra, é necessário um balanço calórico negativo (gastar mais do que estocar) e que qualquer atividade física contribui para isso.

No caso do treinamento funcional, a resposta é positiva: sim, emagrece.

Com todas as combinações de exercícios dentro de uma sessão de treino, fica muito fácil gastar as calorias necessárias para a perda de peso.

Mas, como toda atividade física, o emagrecimento não depende apenas do treinamento. É preciso, também, ter uma disciplina na alimentação e pensar no pré e pós-treino.

Assim, cuidando do que se come, até o que é feito para eliminar os quilos a mais, é possível alcançar os objetivos. Não existe fórmula milagrosa; a disciplina e o conjunto alimentação/exercício são fundamentais.

Dicas especiais para alunos que estão em treinamento funcional

- Lembrar que, antes de se submeter a qualquer atividade física, no caso o treinamento funcional, consulte um médico e informe a seu professor qualquer restrição ou problema de saúde que existir e que possa ser agravado com a prática.
- Pensar nos músculos como ferramentas, e não como troféus. O treino não deve se restringir a puxar e empurrar. Ir além disso: deve levantar, rodar, saltar e correr, fazendo com que o corpo torne-se mais inteligente e funcional.
- Treinar o centro antes das extremidades. Fortalecer o Core (região lombo pélvica e dos quadris), porque é nessa região que o corpo gera estabilidade e produz força.
- Treinar mais na posição em pé que sentado ou deitado. Quando o movimento parte do chão e se está em pé, as forças produzidas envolvem o corpo todo, da mesma forma pela qual ele é exigido na vida real.
- O programa de treino deve ser global: força, equilíbrio, velocidade, resistência, agilidade, potência, mobilidade e flexibilidade são qualidades físicas que sempre devem ser estimuladas.
- Tornar o corpo mais equilibrado entre os lados direito e esquerdo, as cadeias anterior e posterior; as extremidades superior e inferior têm um impacto positivo sobre os objetivos.
- Respeitar seus limites, mas aceitar desafios. Usar cada sessão de treino para conhecer seus limites e vencê-los, sendo um atleta de alto nível ou alguém que está iniciando um programa de condicionamento.
- Um programa de condicionamento eficiente vai além do treino. Comer, dormir e recuperar-se com qualidade é fundamental.
- Lembrar sempre que boas coisas levam tempo. Os melhores resultados não vêm fáceis, demandam tempo e esforço para serem alcançados.

Treinamento funcional, musculação e o auxílio do pilates

Na musculação, os exercícios são executados nos aparelhos (direcionando os planos e eixos de movimentos), os quais diminuem, consideravelmente, a exigência de equilíbrio, da coordenação e padrões complexos de ativação muscular, importantes para as atividades diárias. Já no treino funcional, com a ajuda dos implementos, tais como pesos livres, elásticos, bolas, superfícies instáveis, entre outros, exigem maior propriocepção na execução do exercício, trazendo mais benefícios à capacidade funcional do corpo. O treino de força funcional deve servir como complemento para o treino de força tradicional, e não como substituto.

Como abordado, no treinamento funcional, os exercícios são multiarticulares. Isso faz com que o aluno tenha de prestar atenção em como realiza o movimento, o que aumenta a percepção corporal; assim, diferenciando-se da musculação, em que as máquinas levam o exercício a ser monoarticular, fazendo com que o aluno não precise pensar muito para executar o movimento.

Os avanços e as descobertas sobre o treinamento funcional

O treinamento funcional não é um conjunto de regras fechadas e deve incorporar novas ideias e características, com base na vivência de cada professor/treinador e, também, na vivência motora do aluno.

Se, antes, ele foi introduzido como a reabilitação na área da fisioterapia, hoje se tornou o “queridinho” nos treinamentos. Com sustentação científica, está baseado nas leis básicas de treinamento. Estudos comprovam que o treinamento funcional está associado com a melhoria dos aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo, melhorando a força, auxiliando na hipertrofia muscular, no equilíbrio, na postura, entre outros benefícios. Suas variações implicam em diferentes metodologias a serem empregadas, como o Hitt, o Crossfit, o Q48, o Extreme 21, entre outros.

O treinamento funcional e o aumento da qualidade de vida na terceira idade

Sabemos que, hoje, os idosos estão mais ativos, mas, muitos dos profissionais da Educação Física falham quando trabalham com o idoso, por “medo” e insegurança, achando que ele é muito frágil. Temos de saber que o idoso perde força, massa muscular, massa óssea, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, entre outras coisas, podendo sofrer quedas. E a única maneira de manter ou recuperar tais perdas é realizando atividades que exijam isso deles. Desse modo, os exercícios funcionais, que simulam as situações vividas diariamente, são bem-vindos.

O treinamento funcional, como é visto nas academias e nos centros de treinamento, parece ser agressivo para este público, mas, se tiver uma adaptação e realizar os exercícios dentro do seu limite, com o bom senso do profissional, será muito benéfico.

Dessa forma, a participação em programas de atividades físicas, como o treinamento funcional, em que os idosos realizam trabalho de força, de flexibilidade, de agilidade, de resistência aeróbica e de coordenação, é fundamental para a manutenção e a preservação da capacidade física ou funcional, que é um dos marcadores importantes de um envelhecimento bem-sucedido, prolongando, por maior tempo possível, a independência, o que oportuniza uma vida mais saudável.

Como aliar o pilates com o treino funcional em busca de grandes resultados

O pilates é baseado em seis princípios: concentração, respiração, controle, centralização, precisão e fluidez de movimento. Assim, desenvolvemos o controle do corpo, aumentando a consciência corporal, preparando-o para qualquer movimento. Essa consciência que o pilates proporciona evita possíveis lesões durante o treino funcional, que desafia o corpo a realizar movimentos tridimensionais.

Como exemplo, temos a respiração, que ajuda o aluno a atingir o potencial na execução de um exercício no pilates, o que poderíamos levar para uma aula de funcional, auxiliando no treino.

Os primeiros ensinamentos no pilates se baseiam nos princípios, no recrutamento da musculatura estabilizadora, *powerhouse*, ou core no funcional, e o correto alinhamento corporal para a execução dos exercícios. Agora, se unirmos isso com o objetivo do treinamento funcional que trabalha em cima de movimentos multiplanares objetivando várias qualidades físicas, teremos uma opção eficiente de treinamento.

Conclusão

Podemos perceber que um dos maiores ganhos do treinamento funcional é a otimização dos movimentos, em que as atividades mesclam muitas capacidades físicas de uma vez só. Juntar força, flexibilidade, sistema cardiorrespiratório, coordenação, equilíbrio, entre outras, é essencial.

A grande diferença dessa modalidade é que ela visa à melhoria do movimento como um todo, e não apenas do músculo. Por isso, envolve movimentos integrados em múltiplos planos, que incluem aceleração, estabilização e desaceleração, com o objetivo de melhorar a eficiência do sistema neuromuscular em atividades específicas, sejam elas desportivas ou diárias.

Em comparação com outras modalidades, o treinamento funcional se torna mais dinâmico e prático, já que não depende de acessórios, e muito menos de máquinas, para ser desempenhado. E, quando precisamos usar alguns itens, podemos adaptá-los ao local de prática.

Mas, como todo exercício, nesse tipo de treino, tanto o professor como o aluno têm de atentar para os riscos de lesões, já que os movimentos são realizados de forma solta. Assim, temos de buscar a execução da forma mais correta possível e com consciência do movimento.

Além disso, com a execução correta, os resultados almejados vêm com mais rapidez, já que estão ligados ao desempenho de quem pratica. Por isso, o profissional tem de entender o que está promovendo para o aluno, para potencializar seus resultados, corrigindo quando necessário, tornando o treino agradável, mas adequado aos objetivos.