



IV CONGRESSO ACADÊMICO CIENTÍFICO
II SEMINÁRIO DE LETRAS
I FÓRUM REGIONAL DE PESQUISA
Formação Profissional: Linguagens e Representações
UEG – Câmpus Porangatu
04 a 07 de novembro de 2014
ISSN 2237-2571

IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA MELHORIA DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS

Oswaldo Alves do Nascimento
Thiago Neris Spindola de Athayde
João Mário Toledo Lima

Resumo: A sociedade vem evoluindo a cada geração e essa evolução vem fazendo com que cada dia as pessoas percam a habilidade de fazer movimentos naturais do seu dia a dia, ou seja, vem comprometendo suas atividades da vida diária. Sendo assim o conceito de Treinamento Funcional (TF) não vem dos dias de hoje, afinal a funcionalidade do ser humano é uma questão de sobrevivência, ele existe desde a Grécia antiga. Os atletas gregos desenvolveram equipamentos e métodos de treinamento específicos visando melhorar seu desempenho e seus resultados nas competições. Treinamento Funcional é um conceito de atividade física dinâmica e mais atrativa que as demais atividades ou treinos convencionais. É conhecido por trabalhar diferentes capacidades físicas (força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, resistência, velocidade e coordenação motora) com a combinação de vários exercícios relacionados à especificidade da vida diária. Os objetivos desse treinamento é uma volta aos padrões fundamentais do movimento humano, como empurrar, puxar, agarrar, girar e arremessar; envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento. O TF leva o indivíduo à melhoria do desempenho nas tarefas que ele realiza, sejam elas, no esporte, no trabalho, nas tarefas domésticas, no dia-a-dia, nos momentos de lazer, etc. Por isso, virou uma alternativa para quem estava cansado dos exercícios mais tradicionais na academia. É um método que ajuda a prevenir lesões, gera melhorias cardiovasculares, redução do percentual de gordura, emagrecimento e definição muscular. Preocupado com o envelhecimento de forma saudável as pessoas estão cada vez mais procurando um tipo de atividade física que possa dar uma melhora na qualidade de vida. Assim esse estudo tem como objetivo identificar capacidades físicas comprometidas em pessoas sedentárias, e com um trabalho de treinamento funcional verificar após 10 aulas contínuas as possíveis melhoras nas capacidades avaliadas. Para conduzir os estudos será feita uma pesquisa quanti-qualitativa com um grupo pré-selecionado de 8 indivíduos, onde o único requisito foi não estar praticando nenhuma atividade física regular.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Atividades de vida diária. Capacidades físicas. Exercícios.