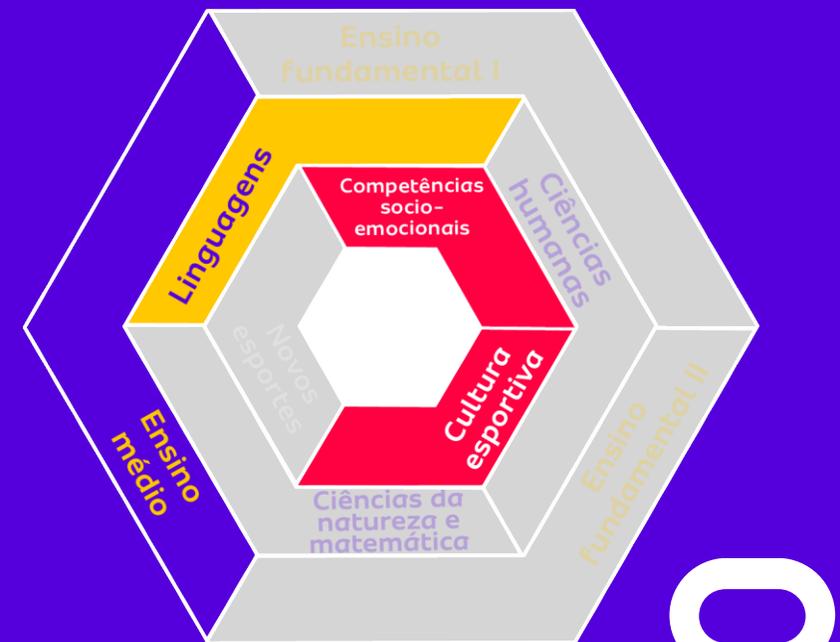




impulsiona

educação esportiva

Realização: **instituto
península**



O

RI

Treinamento funcional

Como e por quê praticar na escola?



 Este conteúdo está relacionado à BNCC!

➤ **Competências Gerais:**

- ✓ Repertório cultural
- ✓ Autoconhecimento e autocuidado
- ✓ Empatia e cooperação

➤ **Educação Física:**

- ✓ Unidade temática de Linguagens e suas Tecnologias

Objetivos

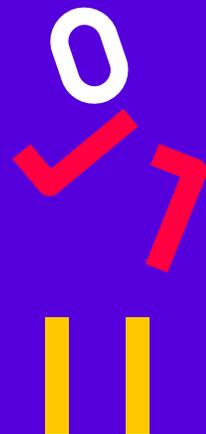
1. Conhecer o treinamento funcional
2. Entender as vantagens e os benefícios deste tipo de treino
3. Saber como aplicar o treinamento funcional na escola

Pontapé Inicial

O treinamento funcional é uma tendência contemporânea na área de atividade física. Tem sido oferecido em academias, estúdios, ao ar livre e também vai fazer sucesso nas suas aulas de Educação Física na escola!
Quer saber por quê?

Este treinamento caiu no gosto dos jovens; é ágil, prático e divertido; os exercícios podem ser realizados com acessórios ou apenas com o peso do próprio corpo.

Todos esses motivos justificam sua implementação no ambiente escolar, sobretudo com alunos do Ensino Médio. Pronto para incrementar suas aulas? Vamos começar!



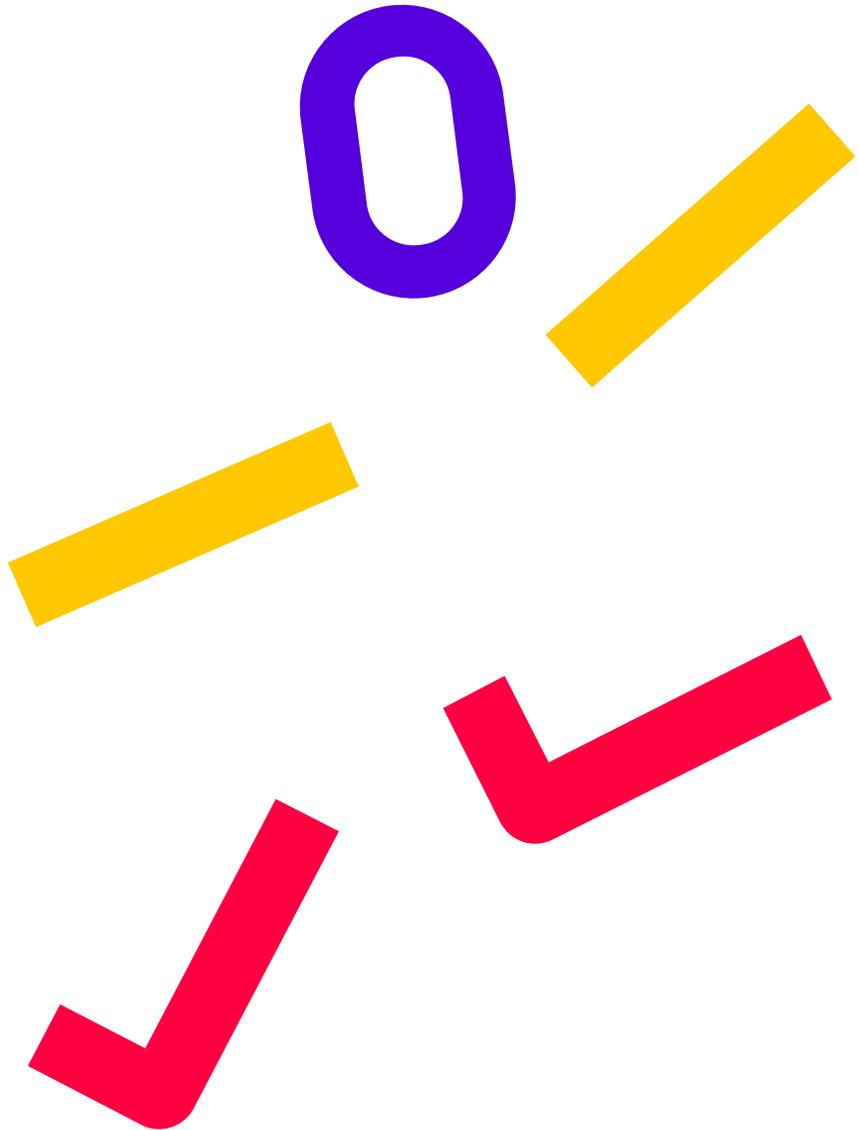
1. O que é o treinamento funcional?

O que é o treinamento funcional?

O exercício funcional se baseia na reprodução sistemática de movimentos que possuem alguma função para determinada modalidade esportiva ou tarefa diária do ser humano.

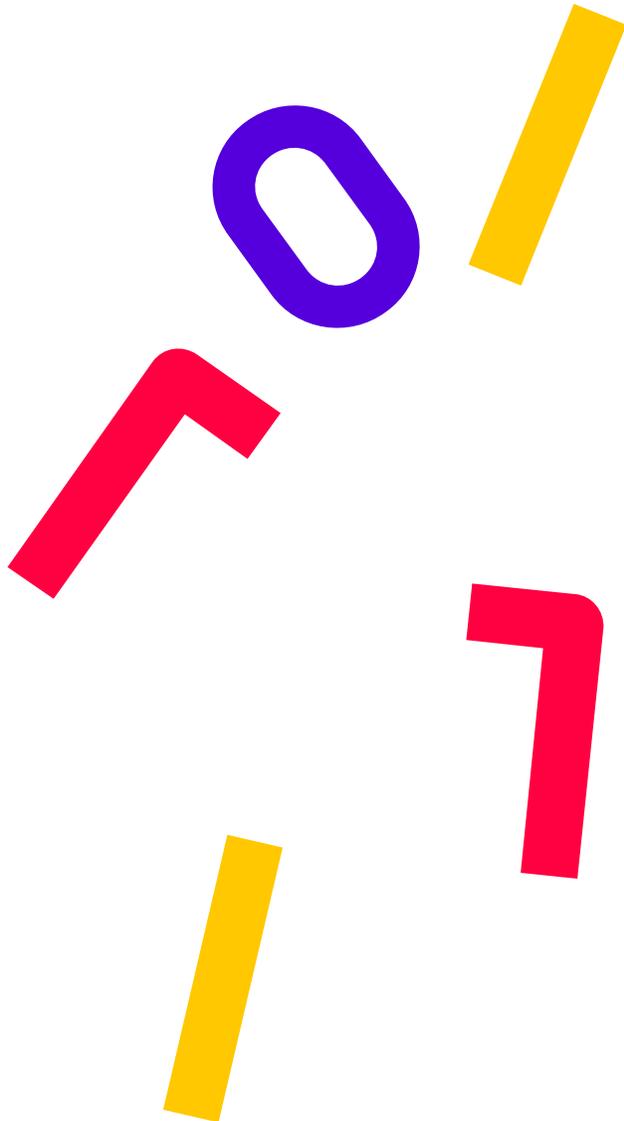
A capacidade funcional é a habilidade que o indivíduo possui de realizar as atividades simples do cotidiano com eficiência, autonomia e independência.

O **treinamento funcional**, portanto, tem como objetivo ajudar os alunos a aprimorar sua **capacidade funcional**.



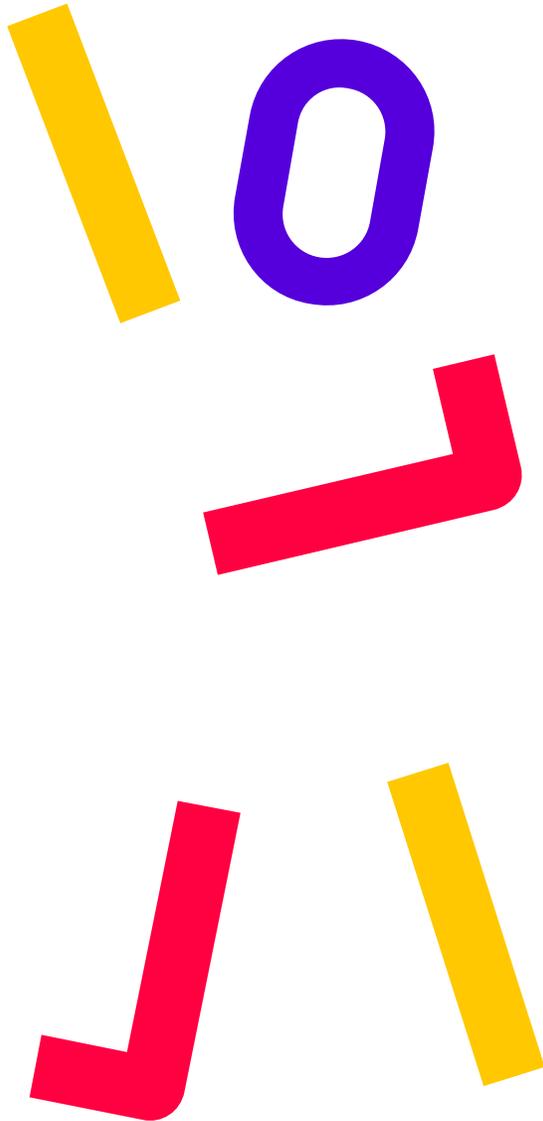
O treinamento funcional se apoia nos princípios básicos do treinamento desportivo e apresenta uma grande variedade de movimentos que podem ajudar o indivíduo a prevenir e a evitar lesões.

Os exercícios são feitos com base nos movimentos naturais do corpo, tais como agachar, pular, correr, girar, empurrar etc.



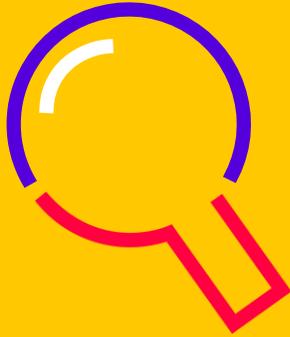
Os objetivos do treinamento funcional são:

- ✓ tornar o corpo capaz de exercer os movimentos com a melhor competência possível;
- ✓ fortalecer o **core**, que é a região central do corpo;
- ✓ melhorar a capacidade funcional do corpo por meio da atividade física.



Os músculos do core são responsáveis pela força que mantém a estabilidade e a flexibilidade da coluna lombar.

O treinamento funcional não trabalha apenas músculos isolados, os movimentos exercidos no treino permitem que todos os grupos musculares sejam trabalhados de forma integral e global.



Saiba mais

Acredita-se que o treinamento funcional surgiu há mais de 50 anos, nos EUA e na Europa.

A prática foi trazida para o Brasil pelo professor Luciano D'Elia, em 1998. Seu método ficou conhecido como CORE 360°.

Inicialmente, o treinamento funcional era utilizado na fisioterapia, com o objetivo de

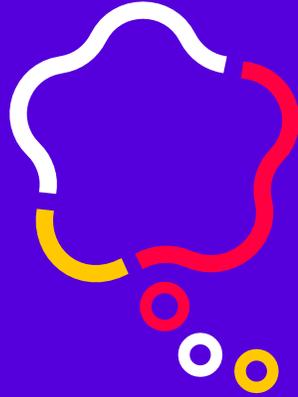
reabilitar o indivíduo para as suas atividades cotidianas. Atualmente, o treinamento funcional está difundido pelo mundo todo e é praticado por todo tipo de pessoa.

Proporcionar aos alunos contato com atividades físicas deste tipo favorece a ampliação do seu **repertório cultural**. E esta é uma das competências gerais previstas na BNCC.

O treinamento funcional e a BNCC

A BNCC para o Ensino Médio prevê o diálogo constante entre a Educação Física e as diferentes esferas de atividade humana. Temas como a saúde, o lazer e as manifestações da cultura corporal de movimento são utilizados como pano de fundo para discussões mais amplas, envolvendo a tomada de posicionamento crítico diante dos discursos sobre o corpo e a cultura corporal.

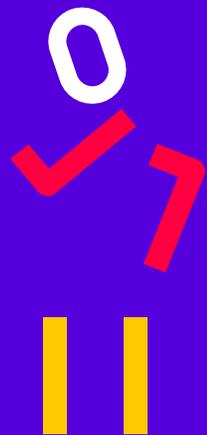




Para refletir

As aulas de treinamento funcional podem ser utilizadas como pontapé inicial para promover debates sobre o modismo das atividades físicas em academias x atividades físicas que objetivem a saúde.

Além disso, é muito comum que o treinamento funcional seja associado ao emagrecimento e à aquisição de um padrão de beleza corporal, tanto masculino quanto feminino. Você pode questionar com seus alunos se este é o objetivo deste tipo de treino e quais são os reais benefícios da sua prática.



2. Características

Como funciona o treino funcional?

O treinamento funcional engloba uma série de exercícios que incluem e integram as seguintes características:

A instabilidade é usada para que o aluno aprenda a agir rapidamente para recuperar o equilíbrio.

Os exercícios utilizam apoios nos pés ou nas mãos, multiarticulares, multiplanares e integrados.

O treinamento visa aprimorar as habilidades de força, equilíbrio, resistência, coordenação, flexibilidade, velocidade e postura.

O treinamento deve ser planejado levando-se em consideração a combinação dos movimentos básicos de locomoção, estabilidade, manipulação e consciência do movimento.

Movimentos primários como agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, girar e levantar, são usados como base para realizar os movimentos necessários às atividades cotidianas do aluno.

O treinamento funcional pode ser classificado em três grandes bases:

**Transição de exercícios
convencionais para
funcionais**

Troca paulatina
de exercícios em aparelhos,
para exercícios com o
próprio corpo.

Treinamento do Core

Concentrar o trabalho do
centro do corpo para as
extremidades, auxiliando o
aprendizado e a melhoria da
consciência corporal.

Cinestesia

Realizar atividades
seguras em superfícies
instáveis para melhorar a
reação do corpo com
relação a um percalço ou
desequilíbrio.

Atenção!

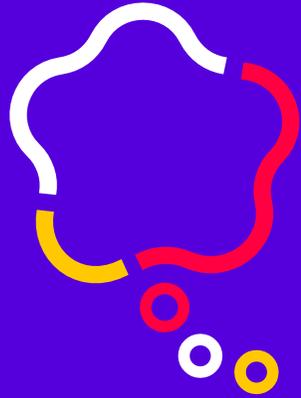
Quando se fala em exercícios com o peso do próprio corpo, logo vem a cabeça que são exercícios fáceis. Mas não é bem assim!

Muitos exercícios funcionais que utilizam somente a força corporal exigem preparo físico. Além disso, é comum que os alunos adotem posturas incorretas durante os movimentos, prejudicando a saúde. Por este motivo, é importante observar o seu aluno e

corrigir as compensações do corpo.

Faça, também, com que o aluno se perceba durante os movimentos, favorecendo o desenvolvimento da consciência corporal e da autocorreção das posturas.

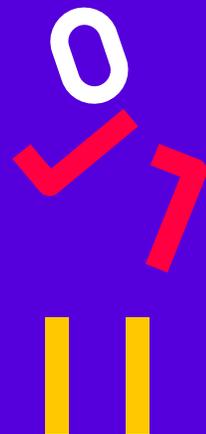
Com o tempo, ele será capaz de fazer isto não só nas aulas de Educação Física, mas também em suas atividades cotidianas.



Para refletir

Na medida em que promove a consciência corporal do seu aluno, você vai estar trabalhando com ele uma das competências previstas na BNCC: **autoconhecimento e autocuidado.**

Quando o aluno conhece o próprio corpo, ele se torna mais apto a cuidar e a manter a própria saúde.



3. Acessórios funcionais

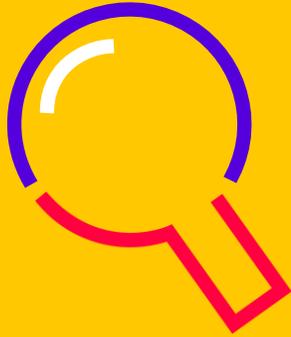
Acessórios do treinamento funcional

O treinamento funcional pode ser feito com o **peso do próprio corpo** ou com equipamentos desenvolvidos especialmente para este tipo de atividade: cabos, elásticos, pesos livres, base de suporte instável e reduzida, medicine balls, bolas suíças etc.

Para desenvolver o treinamento funcional na escola, você pode utilizar cones, bambolês, bolas, cordas, barras e o que mais sua imaginação permitir.



Lembre-se que o que faz um treinamento ser funcional é o seu objetivo: melhorar as funções corporais. Para isto, utiliza-se os movimentos básicos de agachar, avançar, correr, puxar, empurrar, girar, levantar, trabalhando o corpo globalmente.

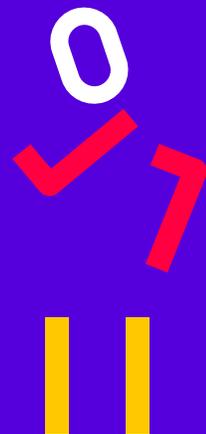


Saiba mais

Clique aqui para conhecer uma experiência prática de treinamento funcional na escola.

Neste vídeo, você vai ver possibilidades de treinamento funcional em grupos, utilizando alguns acessórios.

No próximo capítulo, você vai conhecer alguns exercícios que podem ser aplicados na escola que utilizam apenas o peso do próprio corpo.



4. Como planejar as aulas?

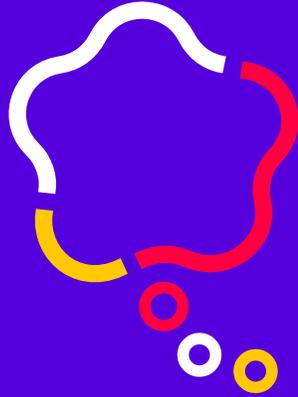
Dicas de planejamento das aulas



- ✓ Como muitos exercícios são feitos de pé e movimentando várias articulações ao mesmo tempo, é importante ter atenção com os grupos estabilizadores do quadril, da coluna e do ombro.
- ✓ Para que haja um maior gasto calórico, é aconselhável que o treinamento seja executado em circuitos. Planeje cada exercício com duração de 30 a 60 segundos, passando em seguida para o próximo exercício.

- ✓ Ao terminar um circuito, o aluno deve descansar por um ou dois minutos para, em seguida, realizar o próximo circuito. Neste intervalo, de acordo com a capacidade de cada aluno, pode-se realizar uma série de abdominais.
- ✓ Planeje alguns exercícios em duplas ou em grupos, favorecendo a cooperação entre os alunos.





Para refletir

Atividades realizadas em parceria com os colegas tem como vantagem promover a motivação do grupo, tornando a atividade mais prazerosa e divertida.

Além disso, você vai estar trabalhando mais uma das competências gerais previstas na BNCC: **empatia e cooperação**.

Durante os circuitos, ajude seus alunos a perceberem que:

- cada um tem seu ritmo, suas limitações e forças;
- ser o mais rápido em um determinado exercício não significa ser o mais rápido em todos;
- a colaboração faz com que o grupo se fortaleça ainda mais.

Exercícios funcionais sem acessórios

1 Agachamento

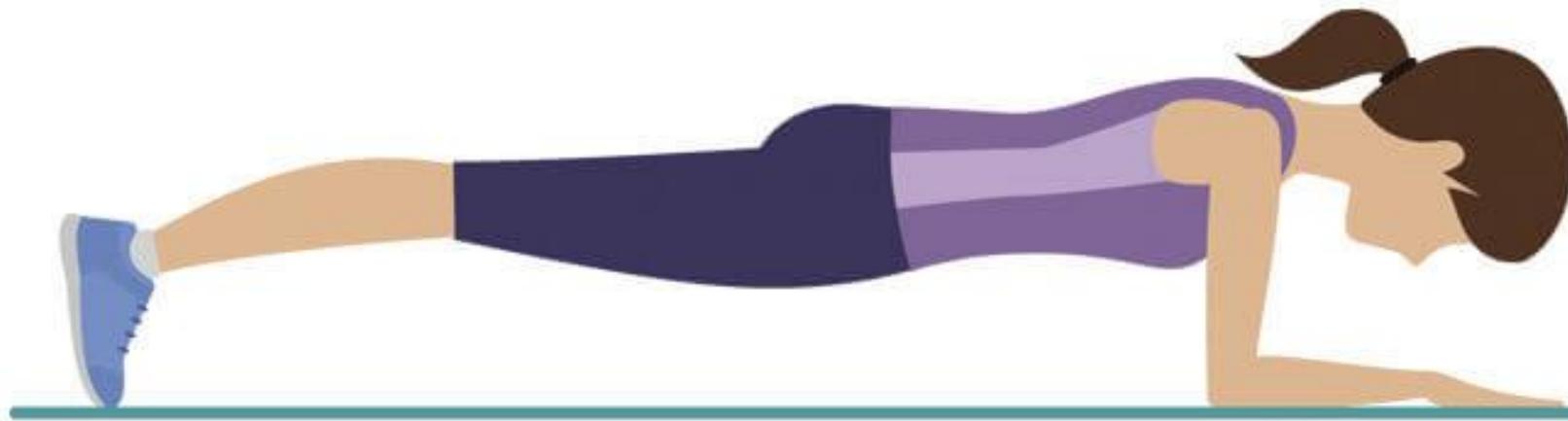
O agachamento é um exercício bem completo. Na hora de inseri-lo, entretanto, você deve estar atento a um detalhe: a postura do aluno durante o movimento.

Muita gente não consegue realizar o agachamento profundo, que é o ideal. Nestes casos, oriente que o aluno diminua a amplitude do movimento, agachando-se num ângulo menor ou maior do que 90° .

Outra opção é realizar o agachamento sumô, feito com os pés mais abertos, para que o aluno tenha mais equilíbrio durante o movimento.



2 Prancha



A versão mais simples da prancha é feita com o apoio dos antebraços e dos pés, com a coluna perfeitamente alinhada, sem compensações (como mostrado na imagem). Para fazer variações da prancha, basta tirar um dos braços do chão e, ao mesmo tempo, levantar a perna oposta.

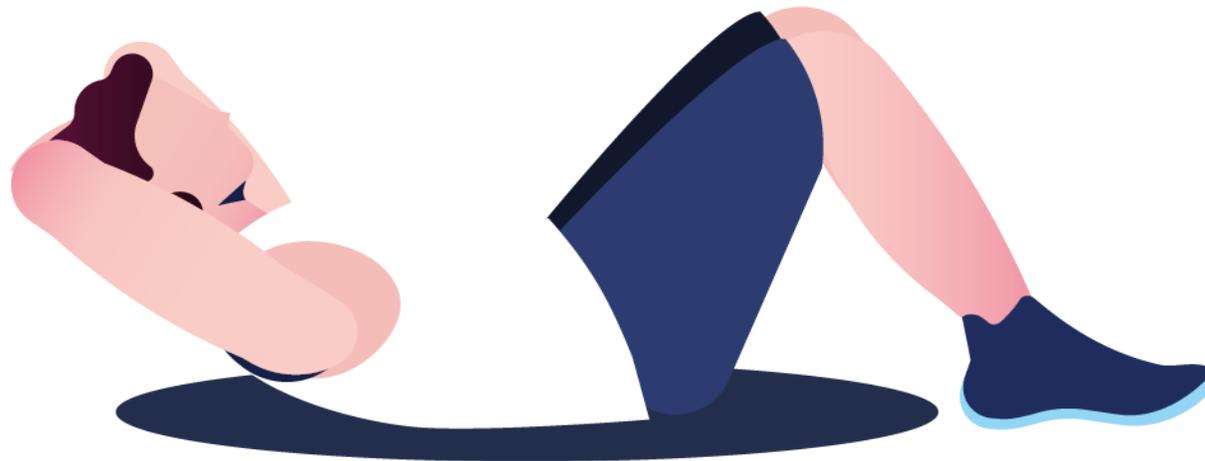
Este exercício fortalece o core, melhora a postura e o equilíbrio.

3 Abdominal

As abdominais são muito indicadas para o fortalecimento das seguintes musculaturas do core: reto abdominal; oblíquos internos e externos; e transverso abdominal. Além disso, são exercícios fáceis de fazer e aceitam um grande número de variações.

Praticar abdominais proporciona ao aluno melhora da postura, diminuição das dores lombares e manutenção do centro de gravidade, favorecendo o equilíbrio.

Se o aluno apresentar dificuldade/resistência para fazer abdominais, comece devagar e vá aumentando a complexidade do exercício à medida que o aluno se adapte ao movimento.



4 Flexão



As flexões são exercícios que combinam movimentos dos membros superiores e dos músculos do core, colaborando para fortalecer as musculaturas estabilizadoras de tronco, tríceps, peitoral (dependendo da posição dos braços) e os ombros. Além disso, melhoram os movimentos funcionais de puxar e de empurrar.

Tome cuidado com os alunos que apresentam algum problema na coluna lombar. Nestes casos, antes de iniciar as flexões, é recomendável que o aluno já tenha trabalhado e fortalecido o core e, também, já tenha adquirido alguma estabilidade.



Dica

O treinamento funcional também prevê a combinação de exercícios numa sequência. Um exemplo é o **burpee**.

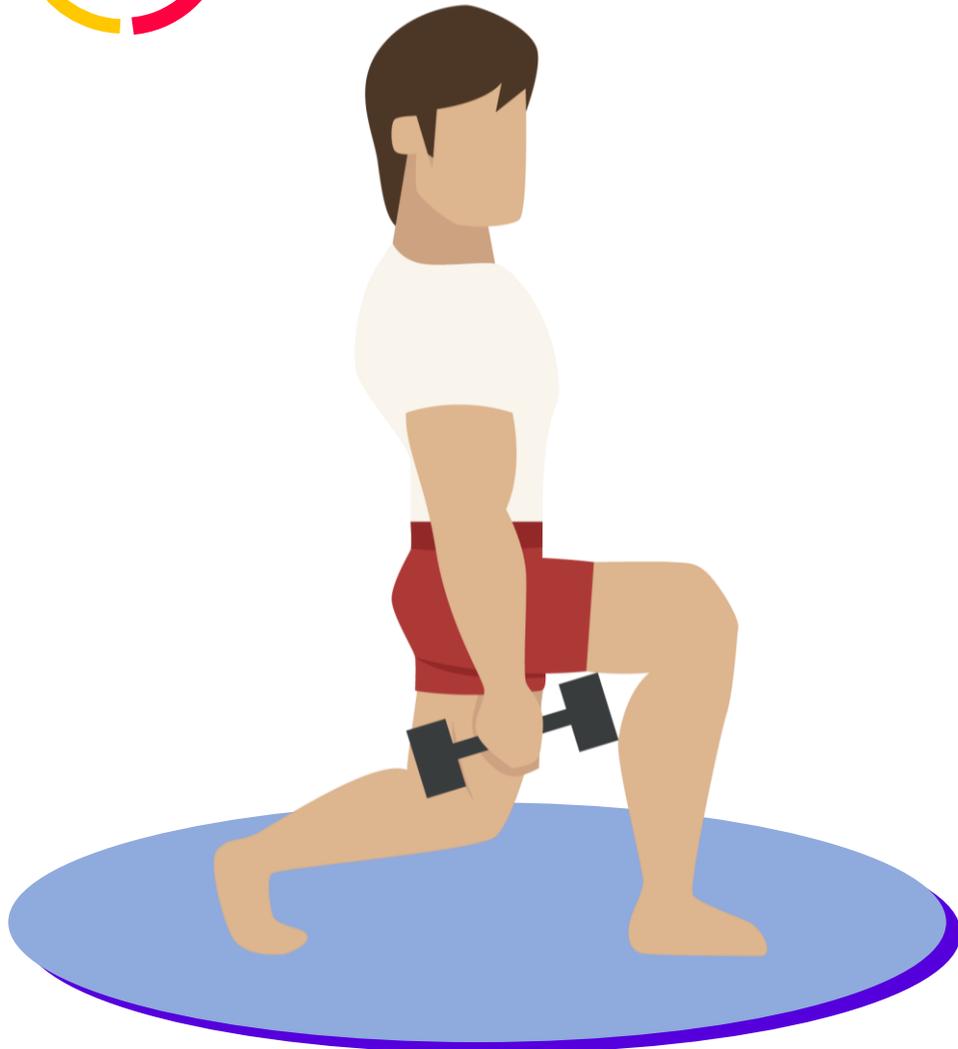
A sequência do burpee é a seguinte:

- Inicialmente o aluno faz um agachamento com as mãos à frente do corpo.

- Depois, o aluno joga as pernas para trás e faz uma flexão.
- Por fim, o aluno traz as pernas para frente novamente, ergue o corpo do agachamento e salta.

[Clique aqui](#) para saber mais sobre o burpee.

5 Afundos



Este exercício tem benefícios semelhantes ao do agachamento e podem ser realizados com ou sem pesos nas mãos. Ele trabalha os membros inferiores, fortalecendo e alongando a musculatura.

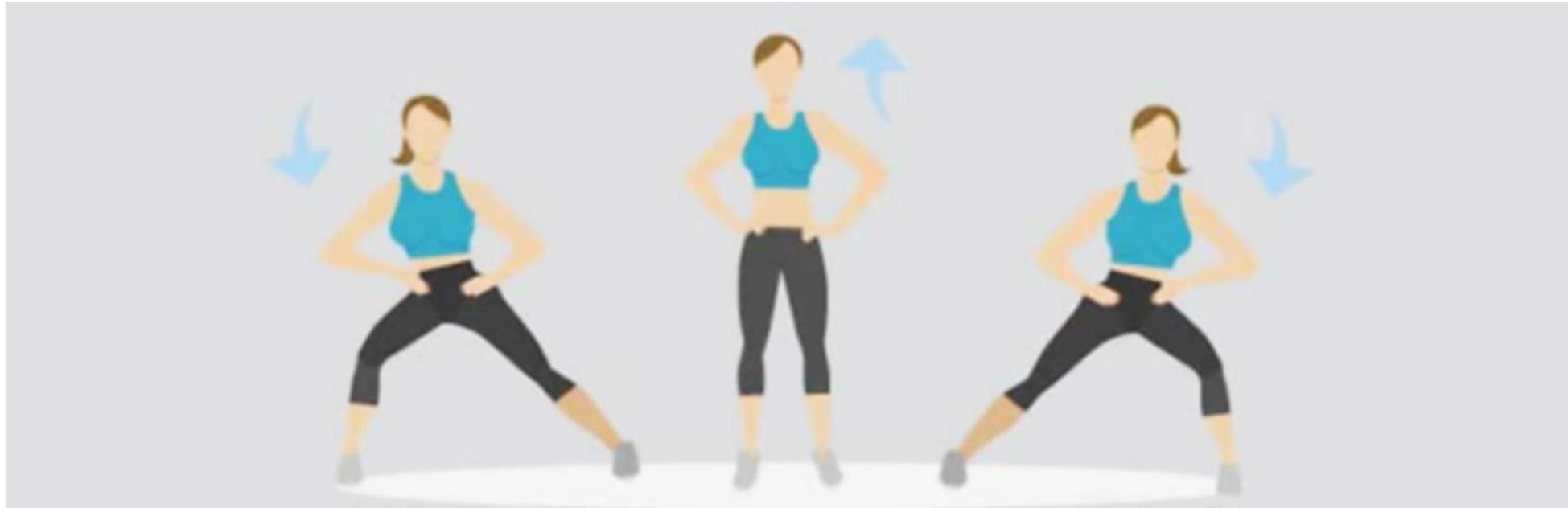
É preciso ter cuidado com a postura dos alunos, sobretudo no que se refere ao ângulo de flexão do tornozelo e à inclinação do joelho.

É comum os alunos deixarem o joelho muito inclinado para frente, como forma de compensação. Este equívoco deve ser corrigido evitando-se lesões.

Os afundos trabalham várias musculaturas simultaneamente: quadríceps, isquiostibiais e glúteo médio.

6

Passada lateral



A passada lateral exercita algumas musculaturas que são pouco trabalhadas no agachamento e no afundo. Além disso, este exercício ajuda a estabilizar os joelhos.

A vantagem da passada lateral é que é um exercício fácil de fazer. Com isso, você pode exigir um pouco mais de velocidade durante a realização do movimento, favorecendo o desenvolvimento da coordenação motora.

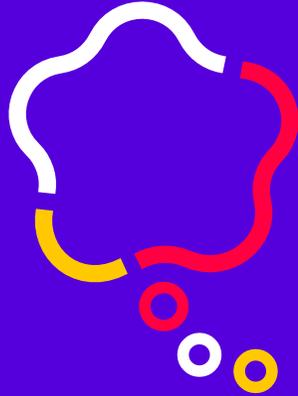
7 Ponte

A ponte é um exercício muito simples, que traz diversos benefícios para o aluno:

- ✓ Ativação e fortalecimento dos glúteos e posterior de coxa;
- ✓ Desenvolvimento da estabilidade do quadril e do tronco;
- ✓ Desenvolvimento da mobilidade da coluna;
- ✓ Fortalecimento e alinhamento dos joelhos e pés;
- ✓ Alongamento dos quadríceps e iliopsoas.

Para atingir estes objetivos, o aluno precisa sustentar a posição da ponte pelo tempo determinado.





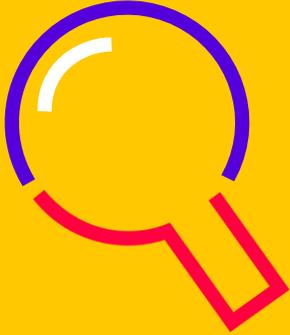
Para refletir

Ao contrário do que acontece quando se realiza exercícios em aparelhos de musculação, o uso do peso do próprio corpo exige maior propriocepção do indivíduo.

Como consequência direta, há um aumento do equilíbrio, da coordenação motora

e ativação muscular de padrões complexos que são importantes para a realização de tarefas do cotidiano.

Por estes motivos, o treinamento funcional torna-se útil e necessário para todo tipo de aluno.



Saiba mais

Propriocepção é o mecanismo envolvendo a autorregulação da postura, a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, por meio de estímulos que se originam nos proprioceptores dentro do próprio corpo. Este princípio é bastante importante para a execução das tarefas cotidianas e esportivas.

Além da propriocepção, o treinamento funcional

também é baseado nos seguintes princípios:

- **Especificidade:** relaciona o treinamento com a atividade física desempenhada;
- **Progressão:** todos podem fazer treinamento funcional e evoluir dentro dele;
- **Individualidade:** cada treinamento se adapta ao organismo e ao histórico de cada um.

Conclusão

Ao longo desta aula, você viu que é possível implementar o treinamento funcional nas aulas de Educação Física do Ensino Médio. E você ainda conta com a vantagem de utilizar a curiosidade e o interesse dos alunos a seu favor, aumentando a participação e a adesão das turmas.

Você também percebeu que este tema vale para iniciar uma resenha com seus alunos sobre assuntos como padrão de beleza e discursos equivocados sobre os benefícios das atividades físicas.

Está esperando o quê para começar o treino?
Desejamos sucesso em suas aulas!



Ficha catalográfica



Título: Treinamento funcional: como e por quê praticar na escola?

Assunto: O que é o treinamento funcional e como implementá-lo na escola.

Palavras-chave: treinamento funcional; educação física; escola; benefícios; como fazer.

Imagens: Keyner Luiz / PNG Tree / Extra / Prefeitura de Cariacica /

Versão: Setembro/2019

Produção: Impulsiona / Instituto Península

www.impulsiona.org.br

Compartilhe sua
experiência com este
conteúdo:

 /impulsionaorg

 @impulsionaorg