



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EDUCAÇÃO FÍSICA**

RAUNY SOUZA TEODOMIRO

**TREINAMENTO FUNCIONAL E ALUNOS DE ACADEMIA - RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

**Campina Grande - PB
2021**

RAUNY SOUZA TEODOMIRO

**TREINAMENTO FUNCIONAL E ALUNOS DE ACADEMIA - RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza “relato de experiência”, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

**Campina Grande - PB
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

T314t Teodomiro, Rauny Souza.
Treinamento funcional e alunos de academia - relato de experiência [manuscrito] / Rauny Souza Teodomiro. - 2021.
16 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias ,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBEF."

1. Treinamento Funcional. 2. Academia de ginástica. 3.
Condicionamento físico. I. Título

21. ed. CDD 796.4

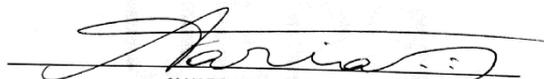
RAUNY SOUZA TEODOMIRO

TREINAMENTO FUNCIONAL E ALUNOS DE ACADEMIA - RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza “relato de experiência”, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 20/05/2021.

BANCA EXAMINADORA



ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

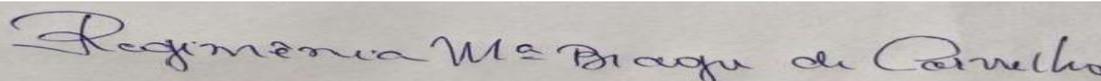
Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB



Profº Esp. José Eugenio Eloi Moura (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

(Examinadora) Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
2.1	Treinamento funcional e seus benefícios.....	5
2.2	Valências trabalhadas no treino funcional	6
2.2.1	Velocidade	7
2.2.2	Força	7
2.2.3	Flexibilidade	7
2.2.4	Agilidade	8
2.2.5	Coordenação	8
3	METODOLOGIA	8
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	9
5	CONCLUSÃO	11
	REFERÊNCIAS	12
	ANEXOS	13

TREINAMENTO FUNCIONAL E ALUNOS DE ACADEMIA - RELATO DE EXPERIÊNCIA

RAUNYSOUZA TEODOMIRO*

RESUMO

Este estudo é um relato de experiência que teve como objetivo descrever as vivências de um professor de musculação numa academia de Campina grande, onde usamos o treinamento funcional como meio para trazer aos alunos melhorias nas valências do condicionamento físico; as aulas foram realizadas duas vezes por semana com duração de uma hora e meia, onde a população foi de alunos adultos. Foram realizadas avaliações antropométricas e física para identificar quais pontos deveriam ser trabalhados nas aulas com o intuito de melhor atender as carências dos alunos. Em seguida foi descrito o relato identificando a metodologia de trabalho desenvolvido e estabelecendo-se a relação entre os conhecimentos adquiridos e a prática cotidiana na academia. Foi um momento em que a teoria e a prática se mesclaram para que fosse possível obter um bom resultado, e, sobretudo perceber a importância em assumir uma postura não só crítica mais também reflexiva da nossa prática diante da realidade.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento Funcional. Academia. Campina Grande.

ABSTRACT

This study is an experience report that aimed to define the experiences of a bodybuilding teacher in a gym in Campina Grande, where he communicated functional training as a means to bring students improvements in the valences of physical conditioning; as classes were held twice a week lasting an hour and a half, where a population went to adult students. Anthropometric and physical comments were granted to identify which points to study to be worked on in class in order to better meet the needs of students. Then the report was described identifying the work methodology developed and establishing the relationship between the knowledge acquired and a daily practice in the academy. It was a time when theory

* Licenciado em Educação Física. Email: souzarauny@gmail.com

and practice merged so that it was possible to obtain a good result, and, above all, to realize the importance of assuming an attitude that is not only critical but also reflective of our practice in the face of reality.

KEYWORDS: Functional Training. Gym. Campina Grande.

1.INTRODUÇÃO

O treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área de Fisioterapia e Reabilitação, uma vez que utilizavam de exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa ou no trabalho durante a terapia, possibilitando, assim, um breve retorno à sua vida normal e a suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia. Assim, se a tarefa ocupacional do paciente requeresse levantamentos de peso repetidos, a reabilitação deveria ter como objetivo principal permitir um retorno a essa função o mais breve possível, com bom desempenho e sem dor, Baseando-se no sucesso de aplicação na reabilitação, o conceito de treinamento funcional passou a ser utilizado no desenvolvimento de programas para a melhora do desempenho atlético e do condicionamento físico e para minimizar possíveis lesões dos praticantes da atividade física.

Dessa forma utilizamos essa metodologia de ensino nas nossas aulas dentro do ambiente de trabalho visando o desenvolvimento e aprimoramento motor das valências físicas tais como agilidade, flexibilidade, coordenação, lateralidade, e velocidade, onde temos como objetivo mostrar o desenvolvimento de tais atividades realizadas no primeiro semestre de 2020.2.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Treinamento Funcional e seus Benefícios

O Treinamento funcional tem como ideia principal explorar a utilização do próprio corpo fazendo uso de recursos que estimulem a propriocepção, a força e a resistência muscular bem como a flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e o condicionamento cardiovascular. Dessa forma são utilizados exercícios que se aproximam da atividade física ou diária do indivíduo (CAMPOS; CORAUCCI NETO,

2004; MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010). Estando em ascensão na última década na área do condicionamento físico muitos profissionais de Educação Física têm aderido a esse método de ensino, associando instabilidade na execução de exercícios físicos para conduzir os treinamentos.

Em uma síntese das definições encontradas no dicionário Michaelis (2009), pode-se dizer que o treinamento funcional refere-se a um conjunto de exercícios praticados como preparo físico ou com o fim de apurar habilidades cuja execução procura atender à função e ao fim prático, ou seja, os exercícios do treinamento funcional apresentam propósitos específicos, geralmente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu cotidiano. Em um conceito mais técnico, Clark (2001) diz que movimentos funcionais se referem a movimentos integrados que envolvam redução, estabilização e produção de força, dessa forma os exercícios funcionais referem-se a movimentos que mobilizam mais de um segmento ao mesmo tempo, que podem ser realizados em diferentes planos e que envolvem diferentes ações musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica).

Segundo MONTEIRO e EVANGELISTA (2010) os exercícios usados no Treinamento Funcional podem ser estruturados da seguinte forma: de baixa velocidade para alta; posturas estáticas para dinâmicas; de menor intensidade para maior intensidade; movimentos controlados e conscientes para movimentos inconscientes e sem controle; de olhos abertos para fechados; movimentos bilaterais para unilaterais; movimentos simples para complexos; exercícios que exigem pouca coordenação para exercícios complexos; movimentos estáveis para movimentos instáveis; movimentos em um plano para movimentos em vários planos.

2.2 Valências Trabalhadas no Treino Funcional

As valências do treinamento físico são elementos que permitem a execução de movimentos em diferentes níveis de volumes e intensidade, entendemos que essas valências necessitam ser estimuladas para se desenvolver; partindo daí concluímos que toda atividade física desenvolvida necessita de pelo menos uma capacidade física envolvida na sua execução (MAGILL 1984, pg.11).

Algumas capacidades a serem observadas mais detalhadamente são estas: velocidade, força, flexibilidade, agilidade e coordenação, onde o desenvolvimento

destas na infância, assim como a iniciação da criança na prática esportiva é de suma importância tanto para um desenvolvimento social quanto na otimização da qualidade de vida no futuro desta criança, dessa forma traçaremos um pequeno esboço mostrando as principais características dessas capacidades físicas.

2.2.1 Velocidade

A velocidade muscular é a capacidade de reação ou contração do músculo a velocidade de contração das fibras musculares é concedida através do tipo de fibra recrutada.

A velocidade é pouco treinável, dependendo mais da composição de fibras musculares nos motores primários determinados e de sua coordenação de contração. Existem também outras variações da velocidade. A velocidade de reação é a capacidade do organismo em responder a estímulos variados em curtos espaços de tempo já a velocidade máxima é, como a própria denominação já diz, a máxima velocidade alcançada em percursos médios ou longos.

2.2.2 Força

Para WILMORE e COSTILL (1994) força é: "o vigor máximo que um músculo ou grupo muscular pode gerar". Já PEREZ (1994) considera que "o aumento do tamanho muscular vem acompanhado de um acréscimo da força corporal."

A força muscular pode ser classificada como dinâmica ou estática, pela sua ação mecânica. WILMORE & COSTILL (2001) propõem três situações para atuação da força:

a) força muscular dinâmica concêntrica - geração de força no momento de encurtamento muscular excêntrica - geração de força no momento de "alongamento" muscular

b) força muscular estática (isométrica) geração de força sem que haja alteração no comprimento da fibra muscular

c) força rápida/potência (velocidade x força) é o aspecto explosivo da força. É caracterizado por uma geração de força com alta velocidade de execução.

2.2.3 Flexibilidade

"A flexibilidade é a capacidade de mover uma articulação até sua amplitude máxima, o que requer o conjunto de todos os elementos constituintes de cada articulação."(PEREZ, 1994, pg. 121). Segundo ele, no âmbito desportivo, o treinamento de flexibilidade é um fator que deve ser aprimorado desde pequenas idades, para que na idade adulta ainda seja desfrutada a aquisição desta capacidade.

2.2.4 Agilidade

É uma combinação das capacidades de força, velocidade e flexibilidade onde as principais características desta capacidade são:

- 1) capacidade que permite ao indivíduo realizar todas as atividades que exijam movimentos rápidos e precisos;
- 2) Implica a destreza e a rapidez de movimentos, trocas de direção, partidas e paradas rápidas, destreza nas atividades de manipulação e tempo de rapidez de resposta à estímulos;
- 3) qualidade física que permite mudar a posição do corpo no espaço no menor tempo possível.
- 4) profilaxia de acidentes e lesões. Quanto mais ágil mais fácil é para o corpo responder a situações inesperadas, e reagir objetivamente evitando quedas, colisões etc.

2.2.5 Coordenação

WEINECK (1991), define coordenação como sendo uma ação conjunta do sistema nervoso e da musculatura esquelética, dentro de uma sequência de movimentos objetiva.

As capacidades coordenativas, são determinadas através dos processos de controle e regulação do movimento, essa valência física habilita o esportista a dominar as ações motoras previstas ou não de maneira mais segura e econômica, facilitando o aprendizado de novos componentes motores para movimentos específicos em suma esta capacidade permite realizar movimentos complexos simultaneamente.

3 – METODOLOGIA

A pesquisa que resultou no presente relato é de carácter qualitativo-interpretativista, aja vista intentarmos principalmente levantar discussões profícuas, que nos possibilitem reflexões produtivas acerca do tema em estudo, com o objetivo de um melhor entendimento sobre a inserção do treinamento funcional dentro das academias de musculação.

De acordo com Gil (2007, p. 17), “pesquisa é um procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos”. Nesse contexto, a pesquisa acontece quando não se tem informações suficientes para que um problema seja explicado e, dessa forma, encontram-se variáveis que foram observadas e registradas a fim de que possa servir de explicação para o fenômeno.

Segundo Minayo (1995):

a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores, e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (MINAYO 1995, p.21-22)

Desenvolvemos, portanto, uma pesquisa que resultou em um trabalho descritivo, onde utilizamos como fontes de informação: experiências, relatos e estudo de livros e artigos especializados.

Objetivamos, portanto, reunir e sintetizar os achados da pesquisa sobre o tema em questão, oportunizando o aprofundamento do conhecimento sobre o assunto aqui relatado a partir de uma abordagem interpretativa das observações realizadas, pois “Uma observação é uma interpretação: é integrar uma certa visão na representação teórica que fazemos da realidade” (FOUREZ, 1995, p. 40). A pesquisa foi desenvolvida através da vivência e atuação em uma academia do município de campina grande, onde utilizamos do treinamento funcional como forma de trazer benefícios físicos ao alunado, a experiência foi realizada no período de 2020.2 no turno da tarde duas vezes por semana por um período de seis meses.

4 – RESULTADOS E DISCUSSÕES

As aulas foram ministradas duas vezes por semana (terças e sextas-feiras) com duração de uma hora e tiveram duração de seis meses, onde num primeiro encontro foi realizada uma serie avaliações antropométricas e uma anamnese para identificar quais pontos e valências necessitavam ser trabalhadas durante as aulas.

Após um período de avaliação demos início as aulas compondo uma serie de circuito funcionais contendo três estações onde a sua composição foi de exercícios simples de deslocamentos laterais e subidas e decidas no step e polichinelos; no primeiro momento o intuito foi de avaliar o condicionamento físico e avaliar as valências físicas tais como agilidade, velocidade e coordenação, pudemos identificar algumas dificuldades dos alunos ao realizar as aulas foi ao realizar alguns movimentos tais como polichinelos , exercício no qual é requisitado uma boa coordenação motora que por sua vez é caracterizada por ser a capacidade de realizar movimentos complexos de forma coordenada e com uma boa execução e no menor tempo possível; outro movimento que foi dificultoso de ser realizado foi o de deslocamento na escada no chão e de deslocamento entre cones, exercícios esses que exigem dos alunos uma boa coordenação mas também requer que os mesmos tenham agilidade para se deslocar entre os equipamentos, a partir dessa observação fizemos adaptações na composição das aulas visando melhorar valências especificas para cada aluno participante, dessa forma acompanhamos o desenvolvimento individual dos alunos respeitando o princípio da individualidade biológica, adaptando novamente os circuitos cada vez que os alunos se mostravam aptos e adaptados a modificações na intensidades e a estímulos mais fortes.

Acreditamos que os objetivos foram atingidos uma vez que ao fim de seis meses de atuação e cumprindo os dois dias de cada semana ficou visível o desenvolvimento dos alunos, no que diz respeito ao aperfeiçoamento das capacidades físicas como agilidade, velocidade, flexibilidade e coordenação bem como a melhoria do condicionamento físico e da resistência aeróbia; salienta-se ainda que os(as) participantes, ao se envolverem com atividades de grupo, interagem socialmente e isso pode ter um reflexo positivo em sua qualidade de vida, tornando-as sujeito deste processo e não apenas receptores(as) das ações em saúde. Com isso adquirimos conhecimentos e experiencias em uma área em que nos considerávamos leigo, uma vez que com o auxílio de profissionais mais capacitados na área de treinamento funcional aprendemos as peculiaridades

envolvidas nas execuções dos trabalhos, na montagem e manipulação das variáveis, e as técnicas de ação mais adequadas para cada valência do condicionamento físico.

5. CONCLUSÃO

O treinamento funcional se tornou uma excelente ferramenta para os educadores físicos trabalharem as valências do condicionamento físico aumentando seus níveis de equilíbrio, coordenação motora, agilidade, flexibilidade e força entre outras, níveis estes responsáveis por melhorar o desempenho atlético e de executar as tarefas diárias além de minimizar possíveis lesões dos praticantes da atividade física.

Uma vez concluído o período de aulas pudemos comprovar a melhoria do condicionamento dos alunos participantes mesmo enfrentando algumas dificuldades como a falta de alguns materiais para a construção das aulas, dificuldade essa que por vezes se tornou em uma oportunidade de colocar em prática a criatividade para compor as aulas e conseguir cumprir com o proposto dessa forma ficou claro a tentativa de vincular aspectos teóricos com práticos.

Foi um momento em que a teoria e a prática se mesclaram para que fosse possível obter um bom resultado. E, sobretudo perceber a importância em assumir uma postura não só crítica mais também reflexiva da nossa prática diante da realidade.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B. **Treinamento Funcional Resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CLARK, M. A. **Integrated core stabilization training**. Thousand Oaks: National Academy of Sports Medicine, 2001.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2010

MATVEEV, L. P. **Treino desportivo: estrutura e metodologia**. São Paulo: UniFMU, 1997.

Michaelis. **Moderno dicionário da língua portuguesa**, ed. Melhoramentos (1º de janeiro de 1998)

MAGILL, RICHARD A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. Ed. Edgard Blücher Ltda. São Paulo 1984.

PEREZ, L. MIGUEL E BANUELOS, SANCHEZ. **Rendimento Desportivo**. Ed. Gmynos, 1997.

WILMORE & COSTILL. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. Ed. Manole, 2001.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. Curitiba. Ed. Manole, 1991.

ANEXOS:



Figura 1 – abdominal



Figura 2 – deslocamento lateral na corda



Figura 2 – desenvolvimento com barra

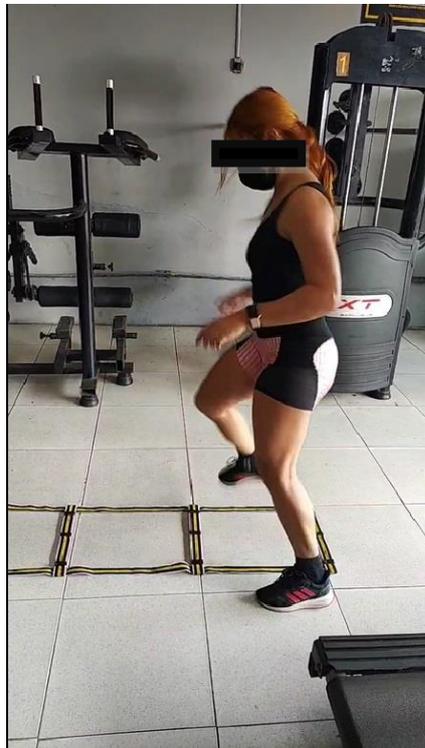


Figura 3 – deslocamento lateral na corda



Figura 5 – deslocamento frontal no step



Figura 6 – polichinelo



Figura 7 – agachamento