



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB**  
**CAMPUS I – CAMPINA GRANDE**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF**  
**BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**YÁMANDE PHILIP CARTAXO DE ALMEIDA**

**O PAPEL DO TREINADOR EM UMA ACADEMIA DE TREINAMENTO  
FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2020**

**YÁMANDE PHILIP CARTAXO DE ALMEIDA**

**O PAPEL DO TREINADOR EM UMA ACADEMIA DE TREINAMENTO  
FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso, de natureza Relato de Experiência, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba.

Orientador: Prof. José Eugênio Eloi Moura

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2020**

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.

A447p Almeida, Yámande Philip Cartaxo de.

O papel do treinador em uma academia de treinamento funcional de alta intensidade [manuscrito] : um relato de experiência / Yámande Philip Cartaxo de Almeida. - 2020.

23 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2020.

"Orientação : Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Treinamento funcional. 2. Treinador. 3. Exercício físico.

I. Título

21. ed. CDD 613.71

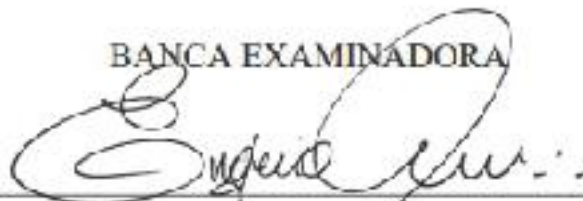
**YÁMANDE PHILIP CARTAXO DE ALMEIDA**

**O PAPEL DO TREINADOR EM UMA ACADEMIA DE TREINAMENTO  
FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso, de natureza Relato de Experiência, apresentado a Coordenação de Curso do Bacharelado do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

Data de avaliação: 01/12/2020

**BANCA EXAMINADORA**



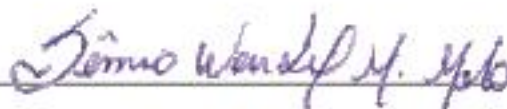
---

Prof. Esp. José Eugênio Elor Moura (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba UEPB



---

Prof<sup>o</sup> Dr<sup>o</sup> André Guilherme Lopes (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba UEPB



---

Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2020**

## RESUMO

O treinamento funcional de alta intensidade é caracterizado por movimentos funcionais de alta intensidade e constantemente variados. É papel dos treinadores aplicar exercícios em seus clientes a fim de induzir adaptações na estrutura e função que levam a uma melhor forma física. Esse relato de experiência realizou uma narrativa sobre o trabalho dentro de uma academia de treinamento funcional de alta intensidade, que abrangeu o âmbito técnico, didático e social. O trabalho relatou o contato com uma grande população de alunos, com objetivos, personalidades e características diferentes, sendo necessário adequar métodos e técnicas de ensino, observação e correção unindo o campo teórico ao prático.

**Palavras-chave:** Treinamento funcional. Treinador. Exercício físico.

## **ABSTRACT**

High-intensity functional training is characterized by high-intensity and constantly varied functional movements. It is the role of coaches to apply exercises to their clients in order to induce adaptations in structure and function that lead to a better fitness. This experience report carried out a narrative about the work inside a high intensity functional training gym, which covered the technical, didactic and social scope. This work reported the contact with a large population of clients, with different objectives, personalities and characteristics, being necessary to adapt teaching and observation methods and techniques, uniting the theoretical and practical fields.

**Keywords:** Functional training. Coaches. Workout.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2 MARCO TEÓRICO DO RELATO</b> .....	7
<b>2.1 Treinamento funcional de alta intensidade</b> .....	7
<b>2.2 A importância do treinador</b> .....	9
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	11
<b>3.1 Caracterização do campo de atuação</b> .....	11
<b>3.2 Público</b> .....	12
<b>3.3 Atividades desenvolvidas</b> .....	13
<b>3.4 Avaliação da atuação</b> .....	17
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	19
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	20

## 1 INTRODUÇÃO

O treinamento resistido é reconhecido por melhorar vários parâmetros de saúde fisiológicos e psicológicos (Westcott, 2012) e o treinamento funcional de alta intensidade é considerado uma das suas modalidades, este programa é caracterizado por movimentos funcionais de alta intensidade e constantemente variados (Glassman, 2007). Segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva, desde 2006 a modalidade é uma das maiores tendências da área *fitness* nos campos corporativo, clínico, comunitário e comercial. Quando falamos em CT, esse tipo de treinamento é aplicado comercialmente embasado em três pilares: funcionalidade, intensidade e variação e tem como objetivo a melhoria do condicionamento físico, em diversas capacidades funcionais, assim como o trabalho de diferentes vias energéticas, fazendo com que o praticante esteja pronto para qualquer desafio dentro e fora do ginásio de treinamento.

O papel do profissional de Educação Física como treinador dessa modalidade é de extrema importância devido à natureza da atividade, e por isso atuar como treinador em academias de treinamento de alta intensidade é um desafio, que muitos profissionais não foram capacitados ou habilitados para o mesmo. Nesse sentido o objetivo desse estudo foi relatar a experiência como treinador da modalidade em uma academia da cidade de Campina Grande, retratando não apenas o papel técnico que o treinador deve exercer, mas também todos os outros desafios inerentes a atuação na área.



## **2 MARCO TEÓRICO DO RELATO**

### **2.1 Treinamento funcional de alta intensidade**

O treinamento resistido (TR) oferece diversos benefícios à saúde (Kekäläinen, Kokko, Tammelin et al, 2018) e é recomendado, de acordo com o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 2017), pelo menos duas vezes por semana envolvendo cada grupo muscular importante. TR é considerado um termo geral e inclui várias modalidades de treinamento (por exemplo, levantamento de peso, musculação, etc.). Na última década, programas de treinamento caracterizados pelo treinamento funcional de alta intensidade (HIFT) (Feito, Heinrich, Butcher e Poston, 2018), (Tibana, 2018), surgiram como uma expoente metodologia de treinamento resistido. Além dos exercícios de TR, o treinamento HIFT é caracterizado pela constante variabilidade de movimentos funcionais (ou seja, multiarticulares), incluindo uma variedade de estratégias de treinamento, como levantamento de peso olímpico, exercícios da ginástica, exercícios pliométricos, corrida e remo (Feito, Heinrich, Butcher e Poston, 2018), (Lichtenstein e Jensen, 2016), onde o objetivo é aumentar o volume, as cargas e a intensidade para melhorar o desempenho do praticante (Summitt, Cotton, Kays, Slaven, 2016).

Estes programas de força e condicionamento são usados para otimizar a competência física em diversos domínios do condicionamento físico: resistência cardiovascular/respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (Glassman, 2002). O treinamento HIFT é geralmente realizado com movimentos funcionais de alta intensidade chamados de “treino do dia” (WOD), com a presença de treinos de condicionamento metabólico como uma característica marcante (Glassman, 2007). Nessas sessões de treinamento, os exercícios são executados de forma rápida, repetitiva e com pouco ou nenhum tempo de recuperação entre as séries (Sprey, Ferreira, Lima, Duarte, Jorge e Santili 2016). O condicionamento metabólico incorpora tanto o treinamento anaeróbico quanto aeróbio em intervalos para aumentar o trabalho total. Os participantes passam menos tempo se exercitando por semana e são capazes de manter o prazer e motivação e essa parece ser uma condição para continuar no programa (Heinrich, Patel, O’Neal, Heinrich, 2014).

O HIFT surgiu como uma alternativa motivacional aos modelos tradicionais de TR, uma vez que muitos programas são individualizados, têm pouca ou nenhuma supervisão profissional e têm poucos objetivos relacionados a habilidades de aprendizagem ou ao

cumprimento de objetivos específicos da sessão (Sibley e Bergman, 2018). Nesse sentido, evidências recentes sugerem que a natureza social do HIFT pode atender às necessidades psicológicas básicas do indivíduo, promover sentimentos de prazer e satisfação e conduzir a comportamentos motivacionais mais intrínsecos (Fisher, Sales, Carlson e Steele, 2016), (Bycura, Feito e Prather 2017), (Feito, Brown, Box, Heinrich e Petruzzello, 2018). Como tal, o HIFT assumiu a natureza social dos ambientes esportivos e criou um contexto no qual o senso de afiliação e a criação de comunidades emergem como uma condição importante para a mudança de comportamento (Fisher, Sales, Carlson e Steele, 2016), (Bycura, Feito e Prather 2017), (Feito, Brown, Box, Heinrich e Petruzzello, 2018). Observa-se que as sessões de treinamento permitem que indivíduos de diferentes níveis e experiências participem simultaneamente, assim o comportamento do indivíduo é autorregulado. Dessa perspectiva, cada sessão de treinamento se traduz em uma oportunidade de melhorar o desempenho, o que, em última instância, proporcionará uma maior sensação de satisfação e autodeterminação para iniciar e manter os exercícios ao longo do tempo. Além disso, a natureza competitiva de cada sessão de treinamento, onde os indivíduos podem competir contra si próprios ou comparar seu desempenho com outros no grupo (Lichtenstein e Jensen 2016), pode ser um fator importante para aumentar o senso de utilidade do exercício (Lee, Emerson e Williams, 2016).

O HIFT parece proporcionar uma rotina ou regime de treinamento. Isso pode parecer contrário à afirmação de que os treinos precisam de variação ou imprevisibilidade, mas a programação e periodização dos treinos possibilitam uma ampla variação de modos, exercícios, vias metabólicas, descanso, intensidade, séries e repetições. Este equilíbrio de características e objetivos do treinamento é feito melhorando as fraquezas do praticante sem sacrificar desnecessariamente seus pontos fortes até que cada característica esteja dentro de um intervalo razoável de igualdade, momento em que os elementos podem ser treinados de uma forma mais equilibrada. Essa melhora é feita enfatizando alguns elementos no treinamento por determinados períodos de tempo - não necessariamente continuamente - até que eles não sejam mais pontos fracos.

As sessões de treinamento de HIFT tem uma estrutura como uma aula, com diversos momentos onde o profissional de educação física, o treinador, conduz a turma, que trabalha em grupo. Geralmente as aulas são divididas em: aquecimento geral; aquecimento específico; treino de habilidade; parte principal; volta a calma.

## 2.2 A importância do treinador

Segundo Pereira (1996) o incentivo a prática de atividades físicas no Brasil, aconteceu a partir da década de 1960, através campanha publicitária que estimulava a população a pratica de exercícios físicos e esportes. A partir daí, surgiram centros especializados em oferecer ao público geral um programa de exercícios, esses locais se transformaram nas academias de ginástica. Os treinadores tem como principal responsabilidade desenvolver atividades físicas, exercendo um papel essencial nas academias, por serem os responsáveis pelo acompanhamento, orientação e motivação dos praticantes e por ter o conhecimento científico e técnico específico para realizar esse trabalho (Martins, 2008). Eles aplicam exercícios em seus clientes a fim de induzir adaptações na estrutura e função que levam a uma melhor forma física. Tendo em vista todos esses fatores citados sobre as sessões de treinamento do HIFT, como disse Rodrigues (2012) é de extrema importância para o praticante ter orientação, monitoramento e planejamento das atividades por um profissional qualificado.

O papel de ensinar a pensar demanda do professor, o conhecimento de estratégias para o ensino assim como o desenvolvimento de competências para ensinar (Libâneo, 1994). Para Pereira (1996) no que se refere à constância dos clientes no programa de exercícios, o professor de Educação Física tem uma ligação direta, podendo ser responsável pela satisfação do indivíduo ou até mesmo causar sua saída. Assunção e Babilônia (2017) afirmam que para manter a permanência de alunos na academia é fundamental que o profissional tenha algumas características, tais como: criatividade, comunicação, ser solícito, prestativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos e conhecimentos, ser bem relacionado e passar credibilidade.

Acredita-se que a adesão e manutenção em programas de exercícios físicos tem influência direta dos professores e treinadores, sendo bastante importante a atenção e cuidado que os mesmos dão às suas aulas e aos praticantes das atividades físicas (Peres, 2007). Segundo Antunes (2003), as academias e demais ambientes para a prática de programas de exercícios devem ser um espaço democrático e com aberta a todos e os professores de educação física e treinadores devem estar preparados para atender qualquer perfil de praticante.

A área biomédica trata o corpo segundo parâmetros da técnica, da racionalidade e da fragmentação, afim de projetar o corpo perfeito e saudável. Contudo, é fundamental tratar o corpo além da perspectiva do objeto (Santos et al. apud Assunção e Babilônia, 2017). Sendo

assim, o papel do profissional de Educação Física na academia é essencial, pois ele como especialista na área deve compreender que o corpo e seus movimentos, compõem, a matéria-prima da Educação Física e, tratar com o ser humano sugere considerá-lo em diversos aspectos. Uma pesquisa realizada com professores de educação física e treinadores de academias, constatou que, quando questionados sobre a sua formação acadêmica, os mesmos supervalorizaram as disciplinas fisiológicas e técnicas e subestimaram as disciplinas mais voltadas ao sociocultural, filosófico e comportamental (Antunes, 2003), o que no treinamento do HIFT é prejudicial tendo em vista o papel do treinador em guiar uma sessão de treinamento onde além de acompanhar os praticantes ele precisa de didática para o instrução de novos movimentos e habilidades, assim como diversas ferramentas para o ensino e envolvimento dos praticantes no treino do dia.

O HIFT inclui todos os tipos de praticantes que buscam se tornar mais aptos fisicamente (Glassman, 2010). Os complexos exercícios de levantamento de peso olímpico, *snatch* e *clean and jerk*, são considerados pela população em geral como muito complexos e técnicos, no entanto, os treinadores de HIFT podem ensiná-los ou ensinar variações dos levantamentos com base na habilidade individual para quem quiser aprendê-los. Greg Glassman (2010) enfatiza o ensino de movimentos básicos e a paciência até que sejam dominados antes de permitir que os participantes façam os levantamentos avançados e complexos.

Partridge e colegas (2014) investigaram as variáveis motivacionais em academias de HIFT e descobriram que os homens relataram níveis mais elevados de objetivos de desempenho e as mulheres relataram níveis mais elevados de objetivos de domínio do exercício. O estudo confirmou também que os a maioria dos participantes estão seguindo as recomendações de dominar primeiramente habilidades mais fundamentais e posteriormente progredir para habilidades mais complexas, o que pode indicar um papel importante do treinador na educação e instrução dos praticantes. Outro estudo, conduzido Weisenthal e colegas (2014) mostrou uma redução significativa na taxa de lesões nos praticantes a medida que o envolvimento do professor aumentava nos treinos.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 Caracterização do campo de atuação

A CF Brabo é uma das primeiras academias de HIFT da Paraíba, fundada em 2014, ela precedeu a Garage Gym que funcionada na garagem do seu fundador, onde treinavam amigos e marcou o início do HIFT na cidade de Campina Grande. Com sede própria desde então, a academia está em sua segunda localização, situada na Avenida Giló Guedes, no bairro do Centro.

A academia tem em torno de 300m<sup>2</sup> de área de treinamento, com rig (estação para treinamento de ginástica e calistenia) espaçoso, barras e anilhas com especificação olímpicas, dumbbells, kettlebells, remos ergométricos, bicicleta com resistência a ar, medicine balls, elásticos de resistência e outros acessórios para servir seus clientes com excelência. Ainda conta com uma estação de treinamento de levantamento de peso olímpico, onde uma atleta da seleção brasileira desenvolve seus treinamentos. As sessões de treinamento acontecem as 6:00h, 7:00h, 8:00h, 12:00h, 17:00h, 18:00h, 19:00h, 20:00h.

No seu quadro de funcionários a CF Brabo conta com 3 professores de educação físicas graduados, 3 estagiários graduandos no bacharelado em Educação Física, 1 gerente de relações humanas, 1 diretor executivo e 1 funcionário de serviços gerais.

**Foto 1-** CF Brabo



**Foto 2** - CF Brabo vista por outro ângulo



### 3.2 Público

Os praticantes de HIFT da CF Brabo formam um grupo bastante diversificado, composto em sua maioria por adultos, com faixa etária de 18 à 64 anos, de ambos os gêneros, mas também conta com a presença de adolescentes que só podem treinar no mesmo horário de um responsável legal.

Pode-se notar a presença clara de dois grandes grupos de praticantes de HIFT, primeiro, estão os indivíduos que precisam o máximo possível do seu condicionamento físico - isto é, preparados a todo momento para qualquer contingência. São atletas amadores, policiais, bombeiros, médicos e enfermeiros de serviços de emergência, cujas vidas e carreiras dependem de serem fisicamente capazes de gerenciar demandas físicas extremas sem aviso prévio. E em segundo lugar a grande maioria da população que se exercita - indivíduos que buscam a boa forma para seu próprio bem, para a saúde, para o aprimoramento de suas atividades recreativas escolhidas e até mesmo para o prazer do próprio treinamento.

Embora com objetivos distintos ambos os grupos se beneficiam do treinamento que busca acima de tudo, como disse Bouchard (1990) promover uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, que são caracterizadas por um continuum com polos positivos e negativos, sendo a saúde positiva associada a capacidade de apreciar a vida e

resistir aos desafios do cotidiano, longe da morbidade e mortalidade. Todos de cada um desses grupos têm pontos fortes e fracos. Essas fraquezas são trabalhadas para o indivíduo atingir o nível de aptidão que está sendo buscado.

### **3.3 Atividades desenvolvidas**

Parte da eficácia do HIFT é a variação constante dos treinos metabólicos em termos de exercícios, repetições, rodadas, etc. O programa de treinamento tem uma estrutura fundamental planejada - os exercícios que tem como objetivo cumprir um objetivo principal atual – associado com um treinamento mais variado que leva em consideração objetivos secundários. Em grande parte do tempo, isso parece um programa de força estruturado acompanhado por exercícios metabólicos no estilo HIFT. Esses treinos são variados continuamente, mas não são criados aleatoriamente.

A programação tem ênfase nos exercícios ou elementos que provaram ser os pontos fracos da maioria dos praticantes ou que promovem adaptações mais funcionais e importantes dentro do cotidiano dos mesmos. Isso pode ser um aumento na frequência de alguns exercícios, ou um aumento no volume ou intensidade. Em outras palavras, o programa de treinamento não envolve nenhum tipo de planejamento extravagante - simplesmente ele está ciente de pequenas fraquezas e garante que tais exercícios ou elementos não sejam negligenciados. À medida que esses elementos melhoram o suficiente, outro objetivo principal pode ser colocado em vista.

Os ciclos de objetivos principais são programados para 8 a 12 semanas, e o planejamento dos treinos de condicionamento metabólico que visam o trabalho de objetivos secundários são programados semanalmente. O planejamento considera o treino de objetivo principal no mesmo dia e no resto da semana, as outras sessões de objetivos secundários daquela semana e de semanas anteriores, junto com os pontos fracos e fortes vistos nos praticantes. Com base nessas informações, obtém-se objetivos de curto e longo prazo, e os treinos para objetivos principais e secundários e embora o programa seja constantemente variado, eles não é de forma alguma aleatório.

As sessões de treinamento sempre tem 1 hora de duração e geralmente são divididas em aquecimento geral, aquecimento específico, treino de técnica e/ou habilidade, parte principal do treino que pode ser de condicionamento metabólico ou força e volta a calma que consiste em alongamentos estáticos, atividade aeróbia de baixa intensidade ou exercícios monoarticulares e acessórios.

Como treinador responsável pelo horário sempre assumo o comando da aula, guiando a turma em todas as fases da sessão, sendo responsável por seguir o planejamento específico para aquela aula, onde todo o conteúdo está previamente descrito, contando com os exercícios, quantidade de séries, repetições e tempo que deve ser gasto em cada parte do treino. Grande parte das rotinas usadas são de conhecimento prévio dos treinadores, porque fazem parte de um banco de dados com rotinas de aquecimento, rotinas de preparação para o movimento e progressões de ensino propostas por cursos de habilitação em treinamento de HIFT. Como professor, sou treinado para observar e usar estratégias visuais, auditivas e táteis durante o ensino e correção dos exercícios do começo ao final da sessão de treinamento. Isso é melhor realizado quando usando uma estratégia certa para preparar os praticantes para treinos mais complexos e intensos, geralmente essa estratégia é através de uma progressão que vai do ensino da mecânica - o praticante deve conhecer os pontos de execução dos movimentos e deve apresentar esses pontos de atuação em todos os movimentos. Posteriormente vem a consistência - o praticante deve conseguir realizar bem várias repetições dos movimentos sem instrução, além disso, ele ou ela deve ter um tempo de prática suficiente para desenvolver tolerância à intensidade. E por fim uma vez que o praticante exiba consistentemente uma boa mecânica e adquira um histórico de treinamento adequado, o treinador podem introduzir intensidade com cargas e velocidades apropriadas (Degain, 2018).

As academias de HIFT implementam sua progressão de intensidade consistência e mecânica de maneiras diferentes. Alguns chamam o processo de “rampa de acesso”, enquanto outros o chamam de “aulas fundamentais” ou algo semelhante. Algumas academias até implementam por meio de uma série de sessões individuais de treinamento pessoal. Não existe uma maneira correta de preparar os praticantes inicialmente para a intensidade necessária para produzir resultados, mas é imperativo que exista um processo para conduzi-los por uma série apropriada de etapas que minimiza o risco enquanto os treinadores maximizam a intensidade, vale salientar que este processo não começa e termina no programa introdutório; deve fazer parte do plano de desenvolvimento para todos em todos os níveis de preparação física (Degain, 2018).

Adaptar os treinos com segurança para uma ampla gama de praticantes é uma habilidade essencial do treinador de HIFT. O dimensionamento eficaz de uma sessão de treinamento exige um entendimento da teoria de programação, consciência das capacidades e limitações de seus atletas e aplicação rápida de muitos métodos e adaptações possíveis. Também é importante entender porque os treinos devem ser adaptados: os exercícios são



adaptados para preservar os estímulos pretendidos, apesar das limitações do atleta, como experiência, lesão, doença ou amplitude de movimento. Um treino com adaptação adequada para cada indivíduo maximiza a segurança e intensidade relativa (carga, velocidade, amplitude de movimento) para continuar a desenvolver maior capacidade de trabalho, apesar das limitações (Warkentin, 2017).

Também é uma das minhas funções um trabalho de motivação e relações interpessoais durante a sessão de treinamento. Na CF Brabo os treinadores são recomendados a mostrar respeito, lealdade e honestidade, trabalhar com os clientes de forma focada, presente e consistente, dando o máximo como treinadores, educadores e pessoas a fim de que o horário de treinamento seja a melhor parte do dia dos seus membros.

Outro ponto a ser destacado é que outro objetivos como treinador é realmente educar o praticante do HIFT para que o mesmo se torne o mais independente possível no treinamento, já que uma vez que um exercício é aprendido, ele será praticado como uma oportunidade de melhorar o desempenho, o que, em última instância, proporcionará uma maior sensação de satisfação e autodeterminação para iniciar e manter os exercícios ao longo do tempo.

**Figura 1-** Plano de aula



CF Brabo (12/11/2020)

**A) AQUECIMENTO GERAL**

1:00/1:00 Foam roll glutes

1:00 Foam roll t-spine

2 rounds

5 Inchworms + updog to downdog

15 good mornings

15 snatch grip row

**B) TÉCNICA E AQUECIMENTO ESPECÍFICO**

Hang power clean progression

5 dip and drive

5 dip and drive to elbows high

5 muscle clean

5 power clean lands

5-7 hang power cleans

Build up

3 sets

3 hang power cleans

**C) FORÇA E POTÊNCIA**

A cada minuto, durante 10:00

3 hang power cleans

Notas: deve-se usar uma carga moderadamente pesada. Os objetivos principais são eficiência, velocidade e prática com esse movimento. Se o aluno sabe ser 1RM, devem usar aproximadamente 65-75%

**D) TRANSIÇÃO**

Revise os movimentos e se prepare para a próxima parte

**E) TRABALHO ACESSÓRIO**

3 rounds

1:00 front rack kneeling squat

0:30 descanso

1:00 plate step up plank position

0:30 descanso

0:30 weighted hollow rock

0:30 descanso

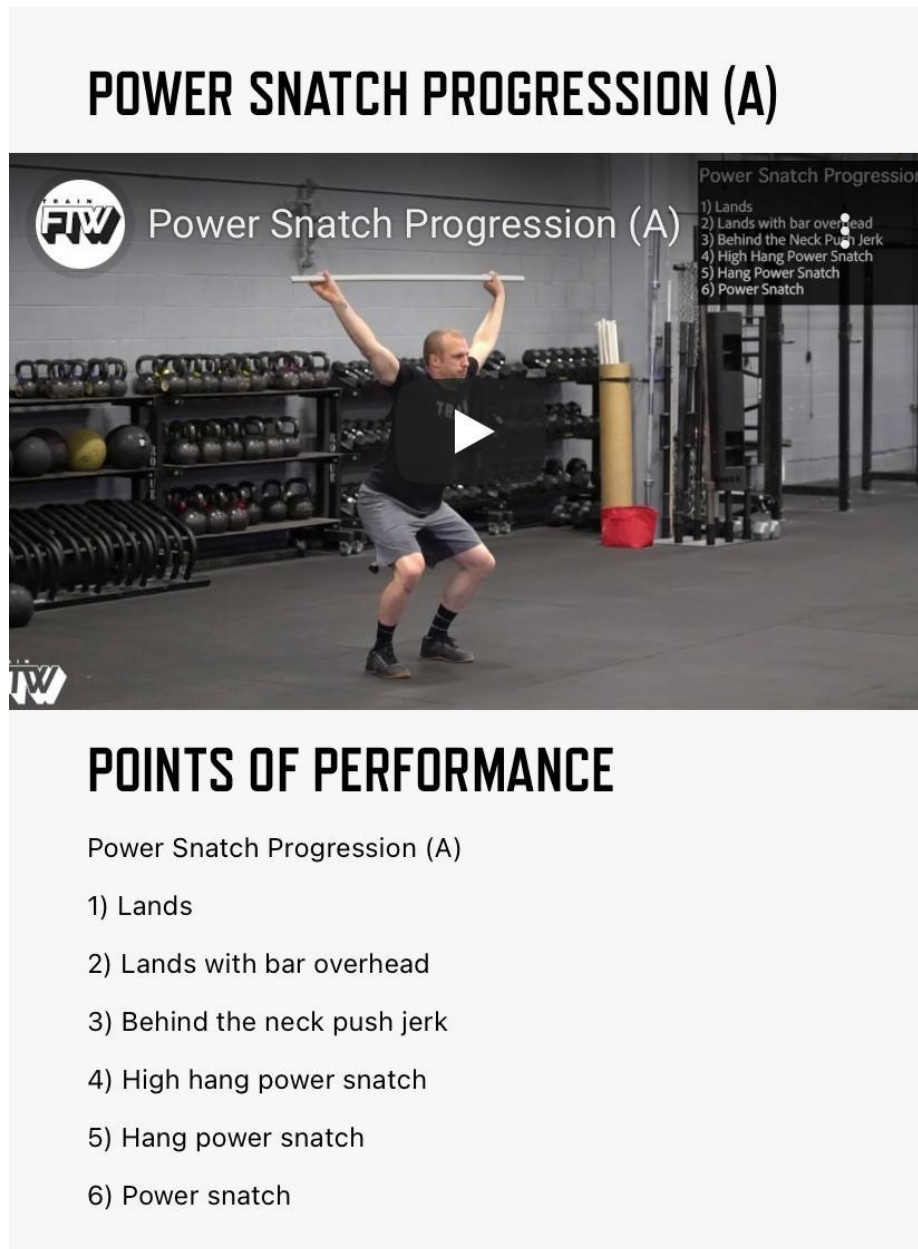
**F) COOL DOWN**

2 rounds

0:30/0:30 couch stretch

0:30/0:30 pigeon stretch

**Figura 2** - Progressão de movimento de levantamento de peso com vídeo demonstrativo



### 3.4 Avaliação da atuação

A atuação como treinador de HIFT, responsável por diversas sessões de treinamento ao longo do dia se mostra um desafio para o profissional de educação física. Durante a atuação na CF Brabo estive trabalhando 40 horas por semana, ensinando mais 100 indivíduos por semana, resultado que confirma os achados de Waryasz e colegas (2016), que descobriram que treinadores de HIFT trabalham  $36.2 \pm 20.3$  horas por semana e ensinam  $89.8 \pm 100.4$  pessoas por semana. O que representa um grande desafio tendo em vista a diversidade

de alunos e objetivos ao longo da atuação, assim como o estabelecimento de relações interpessoais com todos eles.

Com a experiência e tempo investido no campo prático e teórico do HIFT adversidades vindas dos dados acima são minimizadas, pois se estabelece cada vez mais uma relação de interdependência do campo teórico e prático, com o desenvolvimento de planos de atuação, estratégias diversificadas para a didática da aula e desenvolvimento de habilidades visuais, auditivas e táteis para ensino, progressão e correção de movimentos e habilidades, e capacitação através dos mais diversificados cursos para melhor atender os praticantes da modalidade, atingindo assim a função do professor, que como afirma Martins (2008) vai além de ministrar aulas, como acompanhar o desenvolvimento dos alunos, incentivá-los, elogiá-los e corrigi-los quando necessário, evitando que façam atividades físicas erradas ou com técnica e postura inadequada.

A capacitação aprofundada em vertentes e modalidades presentes no HIFT confirma o que diz Guarda (2014) sobre a orientação dos exercícios físicos por um profissional capacitado ser bastante relevante, porque deve-se levar em consideração que o saber profissional oferece condições para que ele possa acompanhar e orientar cada pessoa de acordo com suas individualidades, níveis de habilidade e limitações.

Vale salientar que o trabalho em uma academia de HIFT embora seja desafiador, traz recompensas e resultados não esperados. Tratar com diferentes pessoas, personalidade e caracteres pode trazer um enorme benefício para o profissional a medida que pode-se desenvolver além de habilidades técnicas, um processo constante de crescimento e construção sociocultural já que o ser humano deve ser considerado em aspectos diferenciados, entendendo-o de forma global.

Ao longo do tempo pude perceber que embora o HIFT atraia diversos praticantes que tem como objetivo alcançar o máximo da sua condição física, a maioria da população na CF Brabo procura o HIFT para obter melhorias significativas na sua saúde, mudança no seu estilo de vida através de uma prática esportiva mais motivadora. E através de estratégias nas adaptações das sessões de treinamento pode-se fazer com que o treino de dia alcance os diversos objetivos de cada um dos praticantes, onde o programa caracterizado pelo treinamento funcional de alta intensidade, acaba se tornando um treinamento funcional de intensidade relativa, onde o treino do dia adapta-se a condição, limitação e objetivo de cada praticante.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através desse relato de experiência realizei uma narrativa sobre uma experiência de trabalho, que abrangeu o âmbito técnico, didático e social dentro da CF Brabo, uma academia de treinamento funcional de alta intensidade. A experiência foi bastante enriquecedora, o contato com uma grande população de alunos, com objetivos, personalidades e características diferentes é um desafio sempre constante. E adequar métodos e técnicas de ensino, observação e correção unindo o campo teórico ao prático é uma missão diária e obter sucesso é sempre gratificante. Entender isso necessita como afirma Rabelo e Garcia (2006) aprender a regular as suas próprias atividades de pensamento e, principalmente, "aprender a aprender", pois a educação do adulto acontece através de situações. Todo adulto está envolvido em situações específicas de trabalho, lazer, família, comunidade, etc, e são essas situações, que exigem adequações (Lindman apud Oliveira, 1999).

## REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine (2017) General principles of exercise prescription. In: Riebe D (ed) Acsm's guidelines for exercise testing and prescription, 10th edn. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, pp 143–179

American College of Sports Medicine, World wide survey of fitness trends (2020)

Antunes, A.C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Paraná: Lecturas: Educación física y deportes, Cascavel, ano 9, n.60 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>>. Acesso em: 20 maio 2017.

Assunção J.J.S.; Babilônia J.A. A Importância do Professor de Educação Física na Academia e o Envelhecimento Saudável. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição 03. Ano 02, Vol. 01. pp 370-390, Junho de 2017. ISSN:2448-0959

Bouchard, C. Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge. 1ed. Champaign: Human Kinetics, 1990.

Bycura D, Feito Y, Prather C (2017) Motivational factors in Crossfit® training participation. Health Behav Policy Ver 4(6):539–550

Degain J., Charting a Course to Intensity (2018) <https://journal.crossfit.com/article/charter-degain>

Feito Y, Brown C, Box A, Heinrich K.M., Petruzzello S.J. (2018) An investigation into how motivational factors differed among individuals engaging in CrossFit training. SAGE Open 8(3):2158244018803139

Feito Y, Heinrich K, Butcher S, Poston W (2018) High-intensity functional training (HIFT): definition and research implications for improved fitness. Sports 6(3):76

Fisher J, Sales A, Carlson L, Steele J (2016) A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *J Sports Med Phys Fit* 9:1227–1234

Ganancio, M.A. e Maoski, A.P.C.B., Análise da Gestão de Negócios no CrossFit em Curitiba/PR. *Revista de Gestão e Negócios do Esporte (RGNE)* – ISSN 2448-3052 (on-line) - Sistema de Avaliação: Double Blind Review - São Paulo – Vol. 3 – N. 2, 173-188, jul.-dez./2018 -

Glassman G. The CrossFit training guide. *CrossFit J* [Internet]. 2010; Available from: <http://journal.crossfit.com/2010/05/crossfit-level-1-training-guide.tpl>

Glassman G. Understanding CrossFit. *CrossFit J*. 2007;56:1–2.

Glassman G. What is fitness. *CrossFit J*. 2002;3:1–11.

Guarda, F.R.B. et al., Intervenção do Profissional de Educação Física: formação, perfil e competência para atuar no Programa Academia da Saúde. *Revista Pan-Amazônica de Saúde, Ananindeua*, v. 1, n. 4, p.46, dez. 2014.

Heinrich K.M., Patel P.M., O’Neal J.L., Heinrich B.S. High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC Public Health* 2014;14:789.

Kekäläinen T, Kokko K, Tammelin T et al (2018) Motivational characteristics and resistance training in older adults: a randomized controlled trial and 1-year follow-up. *Scand J Med Sci Sports* 28:2416–2426

Lee H.H., Emerson J.A., Williams D.M. (2016) The exercise–affect– adherence pathway: an evolutionary perspective. *Front Psychol* 7:1285

Libâneo, J. C. Didática. São Paulo: Cortez, 1994, 263p.

Lichtenstein M.B., Jensen T.T. (2016) Exercise addiction in Cross- Fit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addict Behav Rep* 3:33–37

Martins, C. M. O papel dos professores de educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo. 2008, 39 f. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação Física e Ciências do desporto. Porto Alegre. 2008.

Oliveira, A. B. Andragogia, facilitando a aprendizagem. *Educação do trabalhador, Sesi*, v. 3, 1999.

Partridge J.A., Knapp B.A., Massengale B.D., An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. *J Strength Cond Res* 2014;28:1714-21.

Pereira, M. Academia: estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

Pereps, J. H. S. Fatores que influenciam na adesão e aderência a um programa de exercícios físicos supervisionados. Monografia do curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista UNESP, Bauru, São Paulo, 2007

Rabelo, J.A. e Garcia, A. B., Pedagogia e andragogia na sala de musculação, 2006 [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 94 –](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital_-_Buenos_Aires_-_Año_10_-_Nº_94_-_)

Rodrigues, A. J. D. Os benefícios da Prática Regular de exercícios Físicos com contribuição para qualidade de vida. 2013, 97 f. Monografia (Graduação) Universidade Federal de Rondônia – UNIR.Porto Alegre-RO. 2012.

Sibley B.A., Bergman S.M. (2018) What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. *Int J Sport Exerc Psychol* 16(5):555–574

Sprey J.W.C., Ferreira T., de Lima M.V., Duarte A., Jorge P.B., Santili C. Na epidemiological profile of crossfit athletes in Brazil. *Orthop J Sport Med*. 2016;4:1–6.



Summitt R.J., Cotton R.A., Kays A.C., Slaven E.J. (2016) Shoulder injuries in individuals who participate in CrossFit training. *Sports Health* 8(6):541–546

Tibana R.A., de Sousa N.M.F. (2018) Are extreme conditioning programmes effective and safe? A narrative review of high-intensity functional training methods research paradigms and findings. *BMJ Open Sport Exerc Med* 4(1):e000435

Warkentin M., Don't Waste The Warm-Up. (PDF), 2017 (Oct. 5)  
<https://journal.crossfit.com/article/warmup-warkentin-2>

Waryasz GR, Suric V, Daniels AH, Gil JA, Ebersson CP. CrossFit® Instructor Demographics and Practice Trends. *Orthop Rev (Pavia)*. 2016;8(4):6571. Published 2016 Nov 17. doi:10.4081/or.2016.6571

Weisenthal BM, Beck CA, Maloney MD, et al. Injury rate and patterns among CrossFit athletes. *Orthop J Sports Med* 2014; 2:2325967114531177.

Westcott WL. Resistance Training is Medicine: Effects of Strength Training on Health. *Curr Sports Med Reports* 2012;11:209-216.