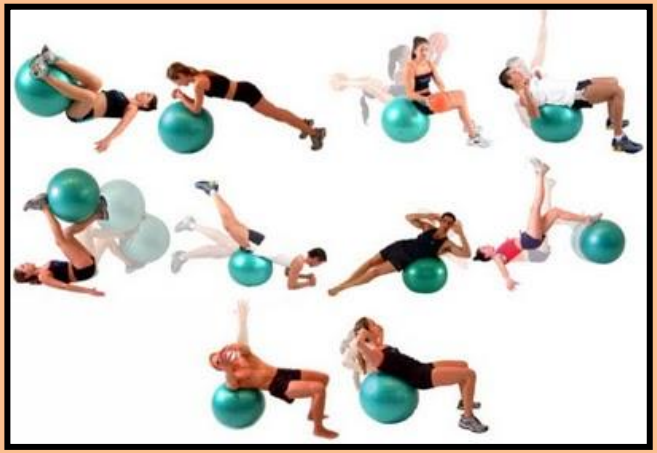
TREINAMENTO FUNCIONAL

Treinamento Funcional, como o próprio nome já diz, baseia-se num tipo de treinamento onde se trabalha gestos específicos ou não, de esportes (performance ou reabilitação) ou do cotidiano (saúde), com equipamentos alternativos, por exemplo, elásticos, plataformas de desequilíbrio, bolas de todos os tamanhos, cama elástica, etc, que cabem em pequenos espaços. O princípio do Treinamento Funcional é recrutar a musculatura estabilizadora do corpo trabalhando a propriocepção e não somente a musculatura superficial. Atualmente é uma nova possibilidade de atuação para os profissionais de Educação Física.

O programa de exercícios funcionais traz vários benefícios tanto ao corpo como também à mente. Pensando nisso, elucidamos alguns dos muitos benefícios do método:

- Desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal;
- Melhoria da postura;
- Melhoria do equilíbrio muscular;
- Diminuição da incidência de lesão;
- Melhora do desempenho atlético;
- Estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral;
- Aumento da eficiência dos movimentos;
- Melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
- Melhora da força, coordenação motora;
- Melhora da resistência central (cardiovascular) e periférica (muscular);
- Melhora da lateralidade corporal;
- Melhora da flexibilidade e propriocepção;
- Dentre outras qualidades necessárias e indispensáveis para a eficiência diária e esportiva.



Vale a pena lembrar que uma avaliação prévia deve ser realizada para que se possam saber quais destas qualidades e quais os padrões de movimentos necessitarão de mais atenção na prescrição dos programas de exercícios, e assim, serem estimuladas corretamente.

Fontes: - Fitness Clip. Treinamento Funcional. Clipping de artigos e estudos ligados ao fitness e bem estar. ANO IV, Nº 57 – Janeiro 09.
- Ideias Saudáveis. O que é Treinamento Funcional? http://idsaudaveis.blogspot.com/2009/07/o-que-e-treinamento-funcional.html
- Saúde Plena. O que é Treinamento Funcional? http://www.divirta-se.uai.com.br/html/sessao_42/2011/02/09/ficha_saudeplena_fitness/id_sessao=42&id_noticia=34470/ficha_saudeplena_fitness.shtml