



A RELEVÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A QUALIDADE DE VIDA DIÁRIA

Amabile Neves de Oliveira¹

Taís de Castro Rodrigues²

André Medeiros de Carvalho³

Ruan Gabriel Moraes⁴

Paulo Zaratini⁵

Resumo: Introdução - O treinamento funcional (TF) é uma forma de exercício que busca aprimorar a aptidão física, com foco em movimentos naturais do corpo, como agachar, puxar, empurrar e girar. Essa modalidade é uma abordagem eficaz para melhorar a saúde e a qualidade de vida, sendo apropriada tanto para iniciantes quanto para pessoas que já combatem a perda de aptidão física (Nascimento et al., 2023; Souza, 2022). O TF se diferencia de outros tipos de treino por ser baseado no princípio da especificidade, ou seja, os exercícios imitam os movimentos do dia a dia, do trabalho e de esportes, tornando essas atividades mais seguras e fáceis de realizar (Silva-Grigoletto et al., 2020). Ele contribui para a estabilidade, equilíbrio, força e resistência, o que resulta em maior bem-estar físico e mental. Metodologia - este estudo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, utilizando artigos publicados entre 2020 e 2023 que abordam os benefícios do treinamento funcional para a qualidade de vida. Discussão - Um dos fundamentos do TF é o treino de força, que pode ser feito de forma assimétrica e irregular. A instabilidade, um aspecto importante do treinamento funcional, pode ser benéfica ao melhorar a ativação neuromuscular e a estabilidade, mas, se mal aplicada, pode prejudicar a força, potência e velocidade. Organizações como a American Heart Association (AHA) e o American College of Sports Medicine (ACSM) reconhecem os benefícios do treinamento funcional para a melhoria das capacidades cardiorrespiratórias, neuromusculares e neuromotoras, que são essenciais para combater o sedentarismo e doenças relacionadas à inatividade (Silva-Grigoletto et al., 2020). Considerações finais - O treinamento funcional é seguro para idosos, atletas e pessoas com disfunções crônicas, como dor lombar ou hemiplegia. No entanto, é crucial levar em conta a individualidade biológica ao prescrever os exercícios, ajustando os parâmetros de intensidade, volume e progressão para cada pessoa. (Souza, 2022).

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Qualidade de vida. Individualidade Biológica. Movimentos Naturais.

REFERÊNCIAS

TREINAMENTO FUNCIONAL: UMA ATUALIZAÇÃO CONCEITUAL 2020.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/xmMhDm4KMrJyYQdcBxPTJWS/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 12 março 2025.

APLICAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM POPULAÇÕES

ESPECÍFICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Repositório UNESP. Disponível em: chromeextension://efaidnbmnnibpcapcglclefindmkaj/https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/927187b5-fb97-4878-bb73-303dd9cefef4/contente. Acesso em: 12 março 2025.

¹ Bacharelado Educação Física, 6º período, Faculdade Sant'Ana, amabilenevesoliveira@gmail.com

² Bacharelado Educação Física, 6º período, Faculdade Sant'Ana, taisro.edfisica@gmail.com

³ Bacharelado Educação Física, 6º período, Faculdade Sant'Ana, andremc0303@gmail.com

⁴ Bacharelado Educação Física, 6º período, Faculdade Sant'Ana, Ruanmoraes99@gmail.com

⁵ Bacharelado Educação Física, Professor, Faculdade Sant'Ana, paulo.zaratini@gmail.com