O que é Treinamento Funcional?

Educação Física

Enviado por:

Postado em:17/11/2008

O Treinamento Funcional torna a performance, acessível a todos. Todas as capacidades físicas: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência, são trabalhadas de forma integrada através de movimentos multi-articulares e multi-planares do envolvimento da propriocepção.Saiba mais...

O Treinamento Funcional resgata através de um programa de treinamento individualizado e específico, a capacidade funcional de um homem moderno, independente do seu nível de condição física e das atividades que ele desenvolva. Usando exercícios que se relacionam com a atividade específica do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma efetiva para o seu dia-a-dia. O Treinamento Funcional torna a performance (fator até então restrito ao treinamento de atletas), acessível a todos. Todas as capacidades físicas – equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência – são trabalhadas de forma integrada através de movimentos multi-articulares e multi-planares do envolvimento da propriocepção. Propriocepção – Sensação mediada por mecanoreceptores localizados na pele, músculos, tendões, ligamentos, cápsulas articulares. Provê informação relacionada ao posicionamento, movimento, velocidade e aceleração articular e tensão musculotendínea. Mediadora do controle neuromuscular & melhora estabilidade dinâmica articular. O Treinamento Funcional foi elaborado a partir das experiências e do trabalho desenvolvido nos últimos 38 anos na área de atividade física, onde a criação das instalações para atendimento de aproximadamente 110.000 usuários deu subsídio para que, a partir do ano de 2000 o Funcional fosse lançado no Brasil quase simultaneamente com os grandes centros do exterior. Hoje o Treinamento Funcional representa uma nova forma de condicionamento físico, guiada pelas leis básicas do treinamento, sustentada cientificamente através de pesquisas e referências bibliográficas em todos os seus pontos principais e principalmente, testada extensivamente na sala de treinamento, onde foi possível determinar suas linhas básicas. O Treinamento Funcional leva à todos os indivíduos praticantes de atividade física o que a ciência e os preparadores físicos há muito sabem sobre a fisiologia, biomecânica e treinamento. O Treinamento Funcional vê seus usuários como atletas. Já foi dito que atletas normais preparam-se com métodos de treinamento convencionais; enquanto atletas excepcionais preparam-se com métodos de treinamento excepcionais. É exatamente isso que o Treinamento Funcional pretende: dar a todos os usuários, atletas ou não, a condição de atingir seus objetivos. Quando se fala em treinamento, alguns princípios devem ser considerados para que sua aplicação traga os benefícios desejados. Dentre esses princípios estão: - Princípio da individualidade; - Princípio da sobrecarga progressiva; - Princípio da periodização; - Princípio do fácil/difícil - Princípio da especificidade. Leis Básicas: Idade / experiência (vivência) / individualidade biológica / apresenta restrições / detectar qualidade técnica através dos treinos conforme o objetivo / atividade específica são ferramentas para serem utilizadas ao aluno. Benefícios: - Melhora da postura; - Melhora do equilíbrio muscular; - Melhora do desempenho nos esportes; - Controle do peso corporal; - Diminuição de ocorrências de lesões; - Melhora na eficiência dos movimentos; - Maior estabilidade da coluna vertebral; - Melhora do equilíbrio estático e dinâmico; - Desenvolvimento da consciência sinestésica (sensação do movimento). - Melhora das qualidades físicas com equilíbrio, força, coordenação motora, resistência

central e periférica (cardiovascular e muscular), lateralidade, flexibilidade e propriocepção. Exercícios em cadeia cinética aberta – Segmento distal livre para se mover. Resulta em movimentos de uma única articulação. Movimento produzido pela contração do músculo agonista.Reabilitação funcional com atividades com suporte de peso. Ex. cadeira extensora. Exercícios em cadeia cinética fechada – Segmento distal está fixo. Aumenta compressão articular. Movimento de múltiplos ângulos. Movimento produzido pela contração dos músculos agonistas e antagonistas. Reabilitação funcional com atividades com suporte de peso. Ex. mesa flexora / Agachamento. As Principais Características do Treinamento Funcional Transferência – Quanto maior a especificidade e a semelhança do treino com a atividade, maior será a transferência dos ganhos do treino para essa mesma atividade. O Treinamento Funcional busca ambiente que tenham elementos da atividade-alvo para que o treino tenha maior transferência. Estabilização – A instabilidade “recruta” os músculos estabilizadores do joelho, tornozelo, quadril e, principalmente, da coluna (core). O Treinamento Funcional usa quantidades controladas de instabilidade para estimular o sistema proprioceptivo e a capacidade de reação. Desenvolvimento dos Padrões de Movimentos Primários: O cérebro guarda alguns movimentos-chave que podem ser facilmente “acessados” e modificados quando executamos com a mesma velocidade e amplitude. O Treinamento Funcional tem em movimentos como agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, girar e levantar sua matéria-prima buscando adapta-los, à sua especificidade da atividade-alvo. Desenvolvimento dos Fundamentos dos Movimentos Básicos: O Treinamento Funcional trabalha os quatro tipos básicos de habilidades: locomotora, estabilização, manipulação e a de consciência de movimento. Qualquer movimento complexo executado nos esportes ou nas atividades diárias é uma combinação desses movimentos básicos. Desenvolvimento da Sinergia Muscular: Ao envolver todo o corpo na execução de um exercício, o Treinamento Funcional faz com que vários músculos e articulações trabalhem juntos, de forma coordenada e sinérgica. Músculos Sinergistas – os quais podem ser conceituados como sendo os músculos que se contraem ao mesmo tempo dos agonistas, porém não são considerados os principais responsáveis pelo movimento ou manutenção da postura. Normalmente os músculos sinergistas sempre estão em número maior do que um. Por exemplo: os músculos sinergistas no movimento de abdução da coxa são o reto femural, o glúteo máximo, o tensor da fáscia lata, o glúteo mínimo, sartório e piriforme. Desenvolvimento das Habilidades Biomotoras Fundamentais: O Treinamento Funcional desenvolve habilidades biomotoras: Força, equilíbrio, resistência, coordenação, flexibilidade e velocidade – de acordo com o grau de participação de cada uma delas no esporte ou atividade específica e de acordo com a fase de treinamento. Aprimoramento da Postura: O Treinamento Funcional trabalha tanto a postura estática (posição em que o movimento começa e termina) quanto a postura dinâmica (capacidade do corpo de manter o eixo de rotação durante todo o movimento). Atividades em “Ground Base” (com os pés no chão): Os exercícios “ground base” utilizados no Treinamento Funcional são mais parecidos que os movimentos que executamos nos esportes e nas atividades diárias, possibilitam aplicação de uma força maior do que nos exercícios de cadeia aberta e trabalham todo o sistema neuromuscular e a habilidade do corpo estabilizar as articulações durante o movimento. Exercícios Multiarticulares e Multiplanares: O Treinamento Funcional usa exercícios multi-articulares (que desenvolvam tanto a capacidade de estabilização quanto a coordenação intramuscular) e multiplanares (que envolvem movimentos das articulações nos três planos). Exercícios que utilizam apoios dos pés ou das mãos. Conceito de cada Capacidade Física citada: Equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. Core: Estrutura é a palavra-chave. São os músculos que rodeiam e estabilizam o tronco (MMII / MMSS). Musculatura envolvida reto abdominal, oblíquos, transverso e quadril. Muitos programas de exercício concentram-se em desenvolver a força de outros músculos através de treinos com pesos, exercícios na bicicleta, etc, porém o pilates, especificamente, desenvolve todo o corpo, dando-lhe um aspecto mais alongado, alinhado e forte

em toda essa região. É preciso compreender que o corpo tem um centro gravitacional, onde se originam todos os movimentos, chamado POWERHOUSE (Casa de Força). Os músculos associados ao POWERHOUSE sustentam a coluna, os órgãos internos e a postura, formando um cilindro da estabilidade ao redor da cintura, também chamado de CORE. O controle destes músculos resulta em uma cintura e um abdômen mais definidos, em uma melhora considerável do funcionamento dos órgãos internos e em uma postura mais correta e forte, pois quanto mais forte os músculos do CORE, mais eficientes são os seus movimentos. Atualmente, há uma grande diversidade de programas com o objetivo de proporcionar o fortalecimento do CORE, através de exercícios para POWERHOUSE. Esse treinamento reduz a reincidência da lombalgia para 35%. (Hides, 2001). Existem 3 princípios importantes que devem ser aplicados nesse treinamento, que são: alinhamento, respiração e o centrando (ativação do CORE). • Alinhamento: Consciência do posicionamento do corpo, onde a coluna parte de uma zona de neutralidade (lordose cervical, cifose torácica e lordose lombar); • Respiração: Coordenação entre o CORE e o diafragma (principal músculo da respiração); • Ativando o CORE: A partir da respiração e alinhamento corretos, podemos ativar o CORE através da contração do Assoalho Pélvico ou Períneo, onde a manobra seria prender levemente o fluxo urinário. Esta manobra ativa o músculo Transverso do Abdômen que é a camada mais profunda dos músculos abdominais e também ativa o Multífido, que é o músculo situado ao lado das vértebras, formando o cilindro da estabilidade e tornando a coluna estável e protegida para movimentos sujeitos à força, impactos e torções. Se os músculos do CORE estiverem ativados e fortes, a musculatura mais superficial do abdômen, como o reto abdominal e os oblíquos, fortalecem com maior facilidade, pois recebem um suporte maior do CORE. Então, conclui-se que o fortalecimento dos pequenos músculos que compõem o POWERHOUSE não apenas curam ou previnem dores lombares, mas também potencializam os músculos superficiais, facilitando o fortalecimento do abdômen de todas as maneiras. Fonte: edupersonal