



Treinamento Funcional

Cuidar da sua Saúde é dar qualidade de vida e funcionalidade aos Movimentos

Thiago Rizaffi

Fisioterapeuta & Coach de Saúde

Treinamento Funcional



Minha Formação

Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009. Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual.

Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional. Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa de Coaching de Reabilitação Funcional.

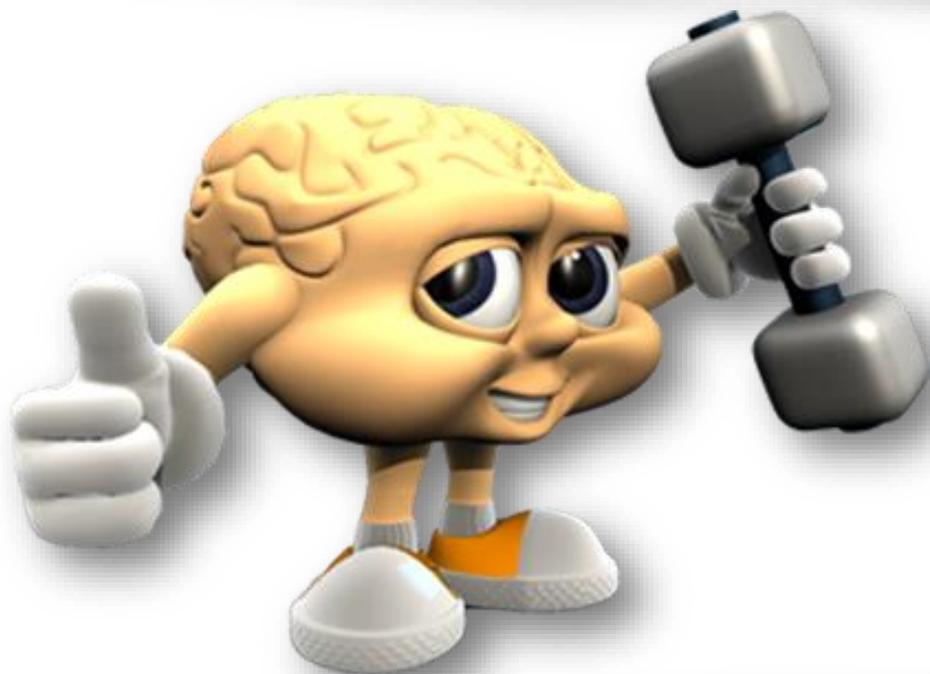
Treinamento Funcional

Sumário

1. Introdução.....	1
2. História do Treinamento Funcional Terapêutico.....	2
3. O que é Treinamento Funcional Terapêutico.....	9
4. Objetivo do Treinamento Funcional Terapêutico.....	10
5. Benefícios do Treinamento Funcional Terapêutico.....	12
6. Para quem é o Treinamento Funcional.....	22
7. Conclusão.....	25
8. Contatos.....	26

Treinamento Funcional

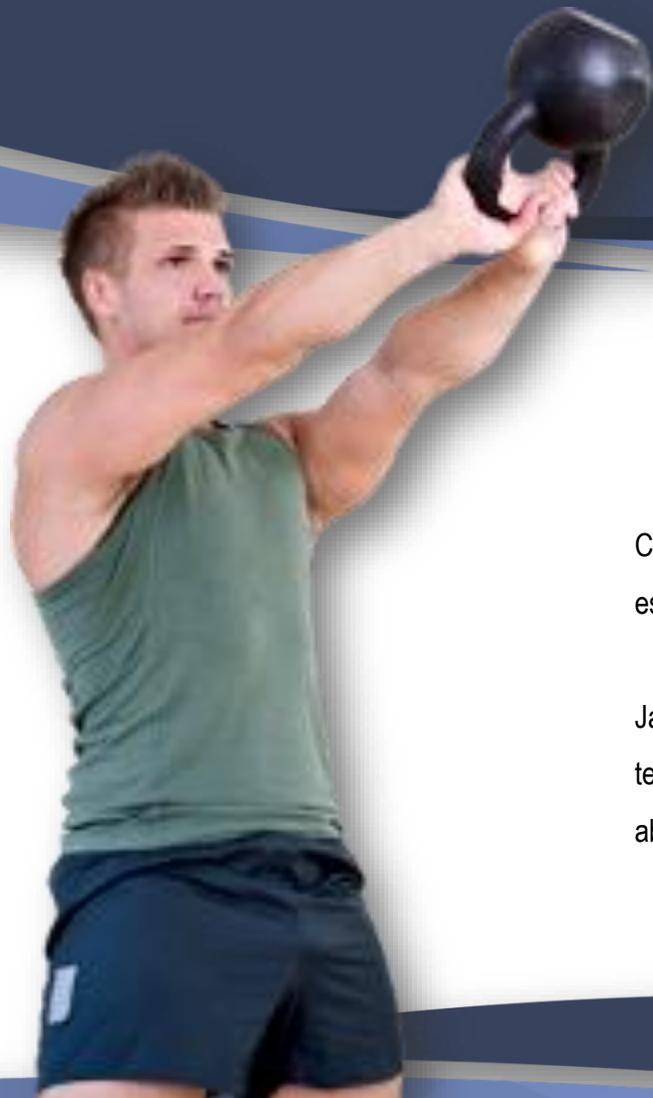
Introdução



Diante de um mundo cheio de momentos turbulentos e mudanças constantes em nossas vidas estamos sujeitos a desencadear inúmeros desequilíbrios em relação ao corpo e mente e é através desse princípio que venho buscando um novo modelo de como devemos cuidar de nossa saúde pois sabemos que ela é a maior responsável pelas nossas atividades de vida diária.

Nossa saúde não é apenas cuidar do corpo ou da mente separadamente, mas sim cuidar de ambas em conjunto para que estabeleçamos uma sintonia e harmonia entre as partes.

Treinamento Funcional



História do Treinamento Funcional Terapêutico

Como você já sabe o Treinamento Funcional já existe há décadas. Primeiramente ele foi reconhecido no exterior pois neste tempo os estrangeiros já dispunham de alguns métodos de trabalho.

Já no Brasil, a técnica surgiu em 1990, realizado apenas em academias. Na época a técnica ainda não era tão difundida e naquele tempo só podiam praticar alunos que faziam artes marciais como Sandá, Jiu Jitsu e Muay Thai. Só depois de um tempo começou a abranger todas as modalidades esportivas.

Treinamento Funcional



Essa mesma época presenciou o surgimento do método Pilates, com técnicas que levavam à aprimoramento físico.

Mesmo assim, foi no ano 2000, quando o Método já tinha um embasamento maior, que o Pilates obteve uma maior alavanca e um conhecimento de todos os profissionais da área da saúde como educadores físicos, fisioterapeutas e médicos.

Já no Brasil definimos que o Treinamento Funcional (TF) se baseia de três formas de metodologia, sendo elas:

Treinamento Funcional



Treinamento funcional voltada para especificidade esportiva



Pilates focada no Power House e funcionalidade dos movimentos



Exercícios integrados para melhoria das capacidades funcionais

Treinamento Funcional



Cabe a cada profissional prescrever e estabelecer juntamente ao seu aluno qual o tipo de treino que o mesmo quer que seja realizada e desenvolvida durante a sua aula podendo ser associados várias técnicas juntas.

Ao contrário do que muitos pensam, o TF não é uma modalidade exclusiva de quem quer manter o corpo bonito e saudável. Ele também possui inúmeras características úteis para seus pacientes lesionados ou com alguma patologia.

Treinamento Funcional



E você já teve ou ainda tem o sonho do corpo perfeito leva muita gente a buscar os mais variados tipos de atividades físicas, desde a tradicional musculação até artes marciais. Isso ajudou a popularizar várias modalidades nos círculos fitness, e uma delas é o Treinamento Funcional.

Esse tipo de treinamento ficou popular por definir o corpo e melhorar a saúde, mas ele também pode ser usado para a correção de patologias e problemas de movimento. É o que chamo de Treinamento Funcional Terapêutico (TFT).

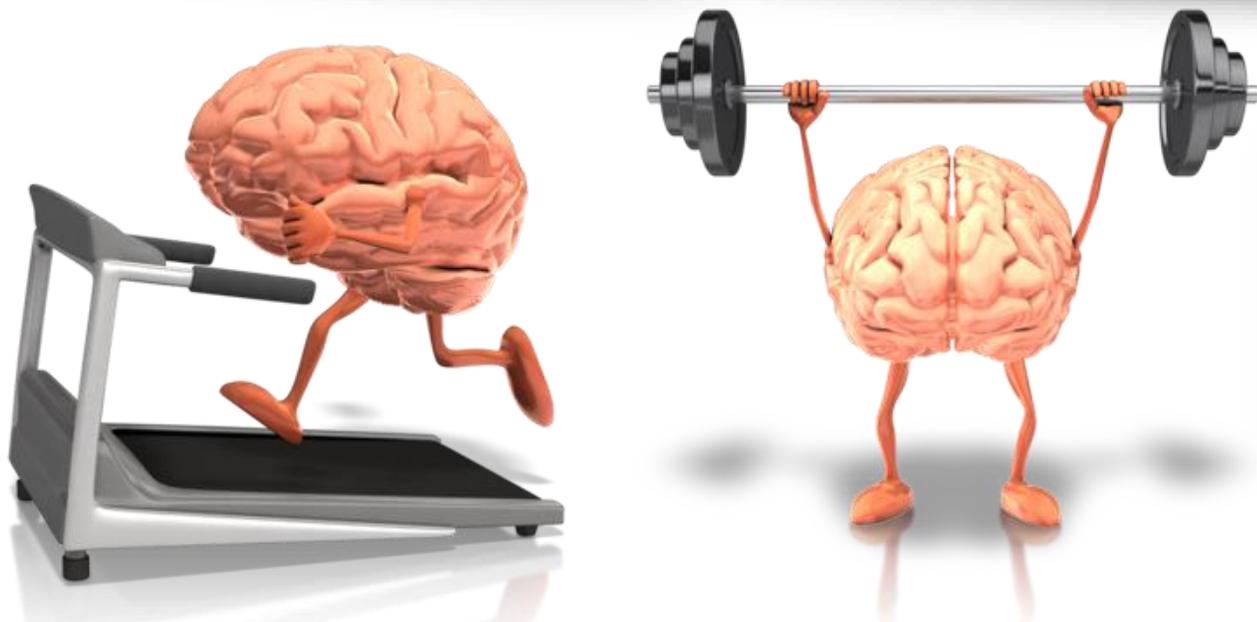
Treinamento Funcional



Em geral, essa modalidade ganhou fama por trabalhar várias musculaturas durante o mesmo exercício, diferentemente da musculação que tem um aparelho para cada uma.

Mas meu objetivo aqui não é só mostrar como o Treinamento Funcional é uma ótima atividade física. Quero mostrar seus vários usos que podem ajudar você no tratamento de seus pacientes. Para orientar mais profissionais dessa área separei algumas dicas de como usar o treinamento funcional na recuperação de nossos pacientes.

Treinamento Funcional



Que tal você começar a implementar esses tipos de exercícios em sua rotina de vida e deixar a sua vida muito mais **Feliz** e **Prazerosa**!

Treinamento Funcional

O que é Treinamento Funcional Terapêutico

O público de um modo geral tem uma visão um pouco errada dessa modalidade. Pensam que ele só serve para quem já está saudável e quer melhorar o corpo ou a aptidão física. Mas eu te garanto que o TF e seus exercícios se encaixam perfeitamente bem na reabilitação.

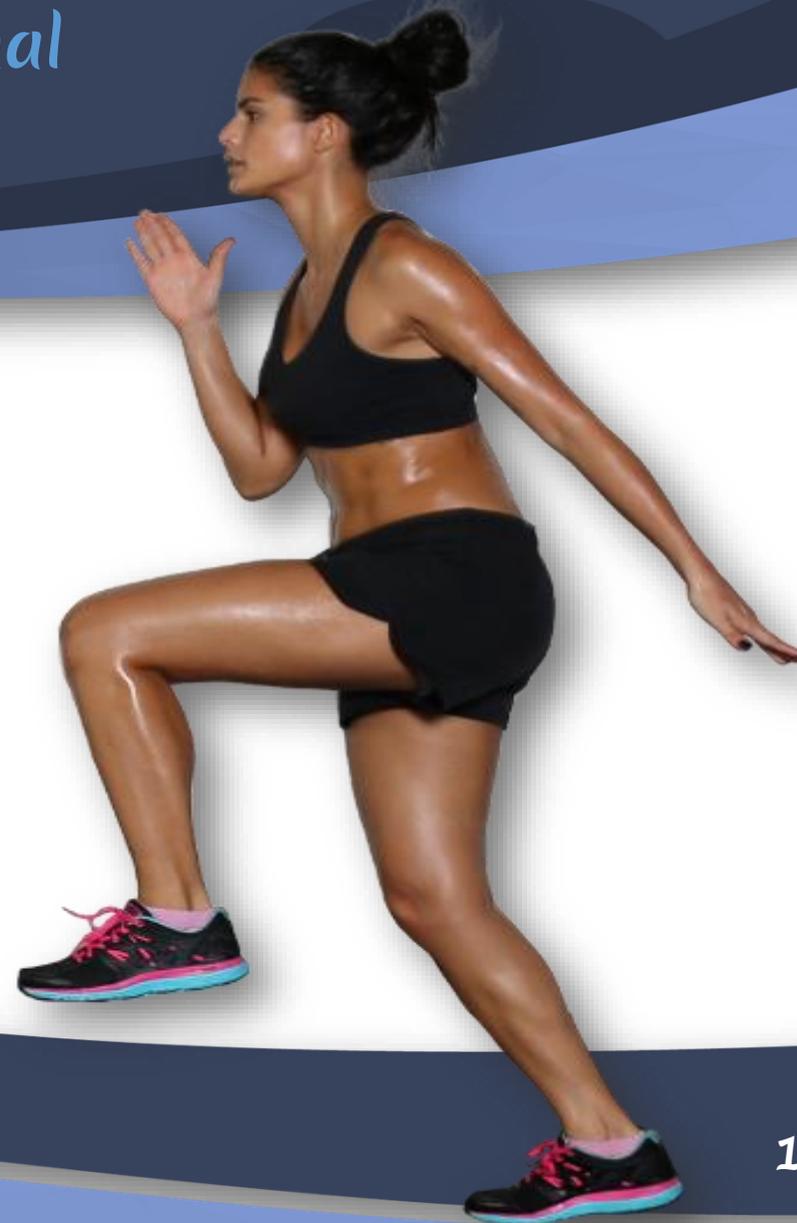
Uso o termo Treinamento Funcional Terapêutico para falar sobre o TF aplicado à reabilitação de lesões e patologias. É só um nome diferente para não espantar os alunos do seu espaço, mas a modalidade continua a mesma.



Treinamento Funcional

Objetivo do Treinamento Funcional Terapêutico

O objetivo do Treinamento Funcional é recuperar as funções de cada parte do corpo levando em consideração as cadeias cinéticas. E não seria exatamente isso que queremos fazer com nosso aluno lesionado?



Treinamento Funcional

A reabilitação funcional é a recuperação, por meio de exercícios orientados, da integridade de alguma função neuromuscular prejudicada ou perdida em virtude de qualquer fator. Essa reabilitação pode referir-se a força, condicionamento ou coordenação.

O treinamento funcional não se resume a simplesmente aumentar a força de um músculo ou grupo de músculos, ele requer modificações físicas para melhorar a relação de trabalho entre os sistemas nervoso e muscular.



Treinamento Funcional

Benefícios do Treinamento Funcional Terapêutico

O nome já diz tudo: "treinamento funcional é como são chamados os exercícios que treinam o corpo para as funções que ele foi originalmente destinado a realizar como andar, correr e outras tarefas do dia a dia".

Em alguns movimentos o esforço fica por conta do peso do próprio corpo - que serve de resistência aos exercícios -, em outros, acessórios como a bola suíça, as faixas elásticas e o mini trampolim podem assumir o mesmo papel.



Treinamento Funcional

O treinamento funcional agrega o trabalho de diferentes habilidades em um único exercício. Por exemplo: é possível trabalhar a força, o equilíbrio e a flexibilidade de uma vez só. Para iniciar não é necessário já ser adepto de atividades físicas, qualquer um pode praticar- desde que tenha aval médico. Empolgado para começar?

Então confira todos os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar ao seu corpo e mãos à obra. Então confira todos os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar ao seu corpo. São eles:



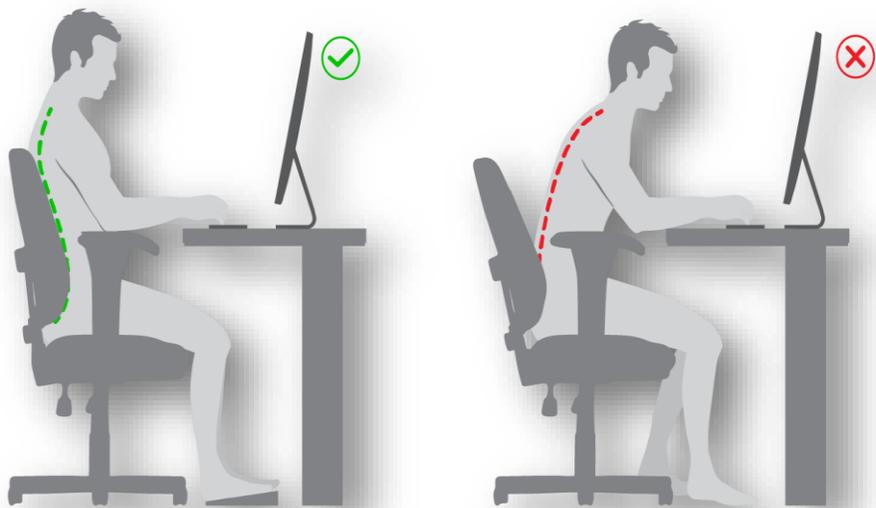
Treinamento Funcional



Músculos fortes de uma vez só: Dentre os diversos benefícios do treinamento funcional, o fortalecimento muscular é o que está conquistando cada vez mais adeptos. O exercício deixa o corpo definido e tonificado por completo, sem, necessariamente, depender de exercícios específicos para o bumbum ou a barriga.

"Em comparação com a musculação, o treinamento funcional ativo mais fibras musculares, as fibras estabilizadoras" "O resultado é que seu corpo estará preparado para qualquer movimento diferente dos guiados pela máquina". Já em termos de fortalecimento muscular podem ser iguais aos da musculação, depende das estratégias de exercícios a serem usadas, dos métodos e forma de aplicação

Treinamento Funcional



Melhora a postura - você anda curvado ou tem dificuldade em manter uma postura ereta enquanto trabalha? O treinamento funcional, além de fortalecer os músculos que ajudam a manter a coluna reta, ajuda no desenvolvimento da consciência corporal.

"Ele cria o hábito de contrair o abdômen e alinhar quadril, ombros e pescoço, uma vez que essa postura é solicitada durante a modalidade", mas ele faz a ressalva: "não adianta praticar uma hora de exercícios por dia alinhando o corpo e ficar outras oito horas com postura totalmente errada? Por isso, vigie-se durante todo o dia.

Treinamento Funcional



Ameniza dores nas costas - "Vários estudos científicos apontam como um dos principais causadores de dores lombares e nas costas a falta de força de sustentação da região central do tronco, o core", conta Marco Rodrigo.

A região do core é uma espécie de cinturão que compreende músculos das regiões lombar, pélvica e do quadril. Sua principal ação é de estabilizar o corpo de uma maneira geral. As estratégias do treinamento funcional atuam diretamente nessa área, já que tem como princípio atividades básicas, que precisam de estabilidade para serem realizadas.

Treinamento Funcional



Trabalha o corpo todo de uma vez só: O educador físico Sandro Borges de Oliveira, da Body Systems, explica que a maioria dos exercícios do treinamento funcional trabalha movimentos compostos, integrando pernas e braços, uma vez que são esses que ajudam a trabalhar também a região do core. Um exemplo é o exercício de agachamento feito com uso de halteres. De quebra, você sai com braços, pernas e abdômen trabalhados.

Treinamento Funcional

Trabalho cardiorrespiratório : "Além de ser um ótimo exercício para fortalecer os músculos, o treinamento funcional também trabalha o sistema cardiorrespiratório uma vez que exige velocidade de execução das tarefas e alto tempo de permanência em cada posição, aumentando a frequência cardíaca de acordo com a intensidade das tarefas".



Treinamento Funcional



Equilíbrio e coordenação motora: Alguns exercícios específicos do treinamento funcional trabalham equilíbrio e coordenação motora. "Para isso são utilizados exercícios específicos, como um agachamento unilateral (feito com apenas uma das pernas - a outra fica apoiada atrás do joelho) para equilíbrio e deslocamentos laterais e frontais para coordenação", explica Mauro. "Gosto de utilizar alguns exercícios do circo para isso, por exemplo: malabarismos são ótimos para coordenação e percepção de espaço com tempo de reação".

Treinamento Funcional



Flexibilidade: A flexibilidade é trabalhada no treinamento funcional, pois sempre os movimentos são sempre executados com amplitude total, fazendo com que o músculo se alongue. "Além disso, um treino funcional pode ter como objetivo principal a flexibilidade e ser feito especificamente para esse fim"

Treinamento Funcional



Treino mais dinâmico : as séries de exercícios não são fixas, como nas famosas fichas de treino da musculação, o que deixa o treino mais diversificado. "Trabalhar o corpo completamente, sem se limitar apenas ao fortalecimento ou ao exercício aeróbico, por exemplo, traz dinâmica ao treinamento funcional", conta Mauro Yoshida."

Não fique apenas no treino, divirta-se e tenha mais prazer em suas práticas esportivas, assim não haverá desânimo ou desculpas para não se exercitar".

Treinamento Funcional



Para quem é o Treinamento Funcional

Essa modalidade já virou febre e continua conquistando cada vez mais adeptos. Pessoas que já praticam ou, ao longo da vida, já praticaram atividades físicas, certamente se adaptarão melhor a este tipo de treinamento.

Já pessoas sedentárias podem sentir dificuldades para realizar os exercícios. Em qualquer um dos casos, o correto é passar por uma avaliação com um médico para saber se está apto para a prática da atividade.

Treinamento Funcional



O treinamento funcional recruta os estabilizadores do corpo para facilitar o movimento. A maioria dos exercícios ajuda a restaurar a função da parede abdominal e a melhorar o tempo de reação.

Pessoas já adeptas desse tipo de exercício vão ganhando mais resistência e, à medida que vão evoluindo, podem avançar na complexidade usando plataformas de equilíbrio e bola suíça além de outros acessórios

Treinamento Funcional



Treinamento Funcional



Conclusão

O Treinamento Funcional possui várias características, além de fornecer um trabalho global ele também trabalhar diversas características essenciais para o corpo.

Se você precisa trabalhar flexibilidade, mobilidade, estabilidade, força, e potência em aula, o funcional te ajudará.

Aproveite para incorporar o enorme repertório de exercícios funcionais e você terá aulas ótimas. Não existem motivos para deixar esses benefícios de lado.

Treinamento Funcional

Contatos

Site: www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Fampage: [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/institutofisiolifemogiguacu)

Instagram: [@fisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/fisiolifemogiguacu)

WhatsApp: (19) 991864405

