

## TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS

Pesquisador(es): GONÇALVES, Cleverson; BUSS, Marta Veronica; ZAGO, Ederlei Aparecida.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O treinamento funcional se destaca pelo modo de treinar e seus exercícios, o trabalho é focado diretamente em cima do CORE, com ganho de força mais rápidos e satisfatórios para quem adota esse método, muitas vezes mais eficientes que a musculação tradicional, mas lembrando sempre que, a avaliação e prescrição dos treinos deve ser feita por um profissional de Educação Física capacitado. O objetivo da pesquisa relatada neste trabalho foi demonstrar quais os pontos positivos que se tem ao adotar o treino e a atividade física no método funcional. Os benefícios que um treinamento pode oferecer e qual a mudança em seu corpo. Demonstrar que o treinamento envolve todos os músculos trabalhando de uma forma dinâmica nos três planos do eixo do corpo vertical, horizontal e diagonal. Os métodos utilizados para o estudo, envolveram pesquisas de artigos científicos em uma analogia sobre a modalidade. Os resultados obtidos apontam que ao raelaizar o treinamento funcional o praticante estará ganhando força melhorando a sua coordenação motora, a postura a propriocepção e mais mobilidade e dinamismo para tarefas do dia a dia ou até mesmo para os atletas para manter a performance. Ao término desta pesquisa, foi possível concluir que a atividade funcional pode ser bem eficiente e dinâmica, em muitos casos pode ser a melhor opção para quem quer ter resultados eficientes e por conseguinte melhoria na qualidade de vida.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Educação física. Pática esportiva. Qualidade de vida.

E-mails: [cleverson.eg@gmail.com](mailto:cleverson.eg@gmail.com); [marta.buss@unoesc.edu.br](mailto:marta.buss@unoesc.edu.br)