

PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL NO ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

Pesquisador(es): BRITO, Leonardo Sessi de; CEZAR, M.

Curso: Educação Física - Bacharel

Área: Ciências da Vida e da Saúde.

Resumo: O corpo humano é projetado para funcionar como uma unidade, com os músculos sendo ativados em sequências específicas para produzir um movimento desejado. Em cada movimento, vários músculos estão envolvidos e todos eles realizam uma função diferente. A sua capacidade de atrair pessoas de várias idades e estilos de vida e à possibilidade de ser praticado nos mais diferentes espaços e nas mais diferentes idades fazem com que esse segmento seja muito forte e tendencioso nas academias. Sendo assim, o treinamento funcional é um método de treinamento físico que auxilia na melhora da aptidão física através de movimentos naturais do dia a dia. O objetivo deste programa de estágio foi resgatar através de um programa de treinamento individualizado e específico, a capacidade funcional do indivíduo, independentemente de seu nível de condição física e das atividades que ele desenvolva. Ao final do programa de treinamento os participantes apresentaram alterações positivas no desenvolvimento das capacidades físicas força, agilidade, equilíbrio, e resistência aeróbia. Desta maneira, entendemos que o treinamento funcional é um método que pode ser utilizado para obter saúde geral e melhoria do condicionamento físico. Com isso treinamento funcional atendeu as expectativas criadas no início do programa, promovendo adaptações positiva nos seus praticantes. Conclui-se que a vivência durante a disciplina de estágio profissionalizante II é fundamental no processo de formação do futuro profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Capacidades Físicas. Saúde..

E-mails: leonardo.brito@unochapeco.edu.br, marquinhos_04@yahoo.com.br.

