

## A INFLUÊNCIA DO TRABALHO FUNCIONAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Orientadores: REIS, Luis Felipe dos  
ZAWADZKI, Patrick

Pesquisador: NUNES, Mário

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O Treinamento Funcional surgiu da reabilitação, na qual movimentos eram usados para recuperar lesões e posturas inapropriadas, principalmente de atletas. Posteriormente, foi incorporado às suas rotinas de treino, melhorando a eficiência no esporte e, ainda, seguiu como trabalho preventivo de novas lesões. A partir disso, esse método foi difundido na sociedade atual, abrangendo diversas modalidades e situações de aplicação. Seu principal objetivo é tornar o corpo humano uma máquina de locomoção eficiente, sendo seu foco de treinamento a melhora do desempenho dos movimentos. No corpo humano, a produção de movimento é estruturada na integração dos sistemas nervoso, esquelético e muscular, os quais, juntos, compõem a cadeia cinética. O Treinamento Funcional tem como objetivo fazer com que o treinamento se desenvolva buscando a funcionalidade e a semelhança de gestos de determinada prática esportiva ou de movimentos relacionados às atividades da vida diária; neste trabalho em especial, aponta-se o voleibol. O estágio desenvolvido teve como foco 12 atletas da categoria de até 18 anos da equipe de voleibol infanto-juvenil de Chapecó (APROV), em que o foco principal foi o fortalecimento do Core (musculatura do abdômen, lombar e posteriores de coxa). Foram aplicados testes de força, abdominal, agilidade, salto horizontal e vertical. O estágio tentou identificar se havia alguma influência no desempenho físico e em como prevenir lesões causadas pela rotina de treinamento. A evolução dos atletas com o trabalho desenvolvido foi visível, sabe-se que essa região do core é muito importante para a prevenção de algumas lesões, como da região lombar. Após o início da inclusão na rotina de treinamento da equipe, os atletas que sentiam um desconforto na região lombar se manifestavam com grande desempenho nas atividades propostas pelo técnico e diminuíram as reclamações. Os atletas notaram a importância de trabalhar a parte física e, principalmente, desse trabalho funcional com especial ênfase no core. Também foi possível planificar as sessões de treino propostas dentro do macrociclo de treinamento da APROV, fato que mostra a sua importância. Algumas pesquisas feitas anteriormente mostraram excelentes resultados nos atletas com esse trabalho e, como esperado, isso apresentou resultado positivo durante o desenvolvimento do estágio. Acredito que este foi um importante passo para minha formação profissional. Palavras-chave: Vôlei. Trabalho funcional. Core. Atletas. Estágio.

nportreze@yahoo.com.br

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

mario11\_volei@hotmail.com