

Educação Física - Ensino Médio - 2º período - 2018

Trabalho_Ed_Fis_Ensino Médio_2P_2018.docx

Caro(a) aluno(a),

Este material é a referência básica para a prova de recuperação semestral de Educação Física. Leia-o e responda às questões a fim de preparar-se melhor para a avaliação. Bom estudo!

Conheça os benefícios do treinamento funcional para entrar em forma

Exercício acaba com monotonia dos treinos e trabalha o corpo de maneira completa.



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”, explica o educador físico Marco Rodrigo Vieira, da academia Cia. Athletica. 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 minitrampolim podem assumir o mesmo papel.

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.

Músculos fortes de uma vez só

Entre 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 para a barriga. “Em comparação com a musculação, o treinamento funcional ativa mais fibras musculares, as fibras estabilizadoras”, explica o educador físico Mauro Yoshida. “O resultado é que seu corpo estará preparado para qualquer movimento diferente dos guiados pela máquina”.

Marco Rodrigo conta que os resultados em termos de fortalecimento muscular podem ser iguais aos da musculação, depende das estratégias de exercícios a serem usadas, dos

métodos e da forma de aplicação. “O treinamento funcional é montado, respeitando os objetivos de cada praticante”. Se o aluno deseja trabalhar, principalmente, os músculos do bumbum e da perna, por exemplo, o treino será focado nesses grupos musculares, mas, mesmo assim, outros músculos serão exigidos com os exercícios aplicados; por consequência, o corpo como um todo será beneficiado. Já na musculação, os grupos musculares são trabalhados isoladamente.

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”, explica o educador físico Mauro Yoshida, de São Paulo. 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.”

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.

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.

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”, explica Marco Rodrigo.

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”.

Flexibilidade

A flexibilidade é trabalhada no treinamento funcional, pois 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”, conta Mauro Yoshida.

Treino mais dinâmico

Mauro Yoshida explica que 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”.

Matéria publicada em portal Minha Vida

Fonte: <http://www.educacaofisica.com.br/fitness2/treinamento-funcional2/conheca-os-beneficios-do-treinamento-funcional-para-entrar-em-forma/>

QUESTIONÁRIO

1. Qual é a necessidade de se fazer um treinamento funcional?

2. Cite 5 exemplos de capacidades físicas que resultam desse tipo de treinamento.

3. Qual é a diferença no trabalho de grupos musculares entre treinamento da musculação e o treinamento funcional?

4. Na sua opinião, o treinamento funcional pode ser praticado nas aulas de educação física? Justifique.

5. Para efeito fisiológico, o que acontece com nosso corpo durante o treinamento funcional?

- A** Aumento do percentual de gordura
- B** Diminuição da oxigenação
- C** Aumento da frequência cardíaca
- D** Diminuição da pressão arterial

E Diminuição do tônus muscular

6. Qual é a característica principal da flexibilidade no treinamento funcional?

7. Qual é a principal função do core?

8. Marque com um “X” os exercícios que exploram o core.

- a.** () Agachamento
- b.** () Prancha
- c.** () Abdominal
- d.** () Ponte com elevação do quadril
- e.** () Todas as alternativas

9. Na sua opinião, qual é o significado da expressão – “O resultado é que seu corpo estará preparado para qualquer movimento diferente dos guiados por máquinas”?

10. Resumidamente, como você definiria o treinamento funcional?
