

Aluno(a) ● ● ●

Disciplina  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

Professor(a)

Ano  
8º/9º

Turma

Data  
24/11/2017

**DATA LIMITE PARA ENTREGA: 24.11.2017 (SEXTA-FEIRA)  
ENTREGAR PARA FABRICIA, MAMEDE OU EDUARDO**

## TREINAMENTO FUNCIONAL



Leia o texto abaixo, e responda às questões:

### Treinamento Funcional Para Que Serve E Quais São os Benefícios?

O Treinamento Funcional nada mais é do que a prática de exercícios que reproduzem a maneira como a gente se move na vida cotidiana, ou seja, fazendo nossas atividades diárias.

Os exercícios são em geral bem mais divertidos do que aqueles treinos tradicionais, até porque já fazem parte da rotina de tarefas executadas diariamente, só que agora com novo foco.

No nosso cotidiano realizamos uma série de movimentos variados e constantemente.

São movimentos como levantar, agachar, puxar, empurrar, saltar, dobrar, torcer, virar, andar, correr enfim nas mais diversas situações do dia a dia.

Limpar a casa, lavar o carro, segurar o bebê são exemplos dessas atividades nas quais o corpo humano está utilizando o trabalho simultâneo de vários grupos musculares. O treinamento funcional prepara o nosso corpo para a realização dessas tarefas.

Nos exercícios normalmente a carga de trabalho utilizada é o peso do próprio corpo. Porém podem ser utilizados também alguns acessórios como fitas elásticas, bolas suíças, bosu, halteres, medicine ball, cones entre outros.

O treinamento funcional desenvolve o corpo de uma maneira mais eficiente, pois, trabalha e movimenta todas as regiões de forma integrada, ao contrário dos treinos convencionais que trabalham exercícios localizados.

Com apenas um exercício é possível trabalhar e treinar várias capacidades físicas.

### Benefícios Do Treinamento Funcional

São vários os benefícios dessa atividade que pode ser praticada por qualquer pessoa desde que não tenha nenhuma restrição médica.

Para quem não faz nenhuma outra atividade física também pode praticá-lo, porém, recomenda-se iniciar com exercícios mais simples.

Dentre os principais benefícios podemos destacar a melhora na postura, mais equilíbrio, agilidade, flexibilidade, força muscular, coordenação motora, alívio das dores nas costas, melhora do sistema cardiorrespiratório.

Os exercícios tonificam os músculos e exigem um grande gasto calórico, o que, conseqüentemente contribui para um emagrecimento saudável.

### **Treinamento Funcional e a Terceira Idade**

O passar dos anos é inevitável, mas envelhecer com saúde é uma opção que deve ser buscada sempre.

Alguns problemas de saúde começam a surgir nesta etapa da vida, e muitos deles em virtude do sedentarismo.

O corpo humano não foi feito para ficar parado e mesmo nesta fase da melhor idade é importante reforçar a saúde com a prática de atividades físicas.

O Treinamento Funcional pode contribuir muito e de forma bastante favorável para uma melhor qualidade de vida.

Os exercícios simulam situações vividas diariamente e que representam as grandes dificuldades enfrentadas pelos idosos.

É comum neste período da vida haver uma perda óssea e de massa muscular. E o treinamento funcional pode ajudar a fortalecer o CORE (Centro de Gravidade do Corpo) onde se encontram os músculos abdominais, lombares, glúteos e os oblíquos.

Localizados na região ao redor do tronco na linha da coluna lombar, esses músculos suportam e estabilizam a bacia, pélvis e abdômen.

A dica para pessoas de qualquer idade é que antes de iniciar qualquer atividade física façam uma avaliação média e estando apto procure a orientação de um profissional da Educação Física.

Mantenha uma alimentação equilibrada e saudável e também uma boa hidratação.

O legal é praticar os exercícios do treinamento funcional de forma mais confortável possível sempre respeitando os limites e a capacidade física de cada um.

E os resultados seguramente serão mais saúde e qualidade de vida.

(<https://saudesporte.com.br/treinamento-funcional-para-que-serve/>)

Outra fonte de pesquisa:

[www.ciaathletica.com.br/blog/a-cia-athletica/modalidades/o-que-e-treinamento-funcional/](http://www.ciaathletica.com.br/blog/a-cia-athletica/modalidades/o-que-e-treinamento-funcional/)

01- O que é o treinamento funcional?

---

---

---

02- O treinamento é baseado em movimentos básicos, indique pelo menos cinco deles.

---

---

---

03- Nos exercícios do treinamento funcional normalmente a carga de trabalho é o peso do próprio corpo. Porém alguns acessórios podem ser utilizados. Cite alguns.

---

---

---

04- Quem pode praticar o Treinamento Funcional?

---

---

---

05- Qual o maior objetivo do Treinamento funcional quando indicado para um indivíduo da 3ª idade?

---

---

06- O Treinamento funcional promove vários benefícios aos seus praticantes. Dentre esses benefícios, quais os principais que podemos destacar?

---

---

---

---

07- Quais são os músculos que fazem parte do CORE?

---

---

---

08- Porque o CORE (Centro de Gravidade do Corpo) é uma área tão importante para o treinamento funcional?

---

---

---

09- Qual a recomendação para começar qualquer atividade física?

---

---

---

10- O que é necessário para obter bons resultados no treinamento funcional?

---

---

---