

## TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS

### Autor(res)

Walbron Arlan Freire De Sousa  
Matheus Souto Melo De Carvalho  
Cinara De Souza Nunes Freire

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

É explícito o grande avanço desse estilo de treino nos últimos anos, que o fez alcançar notoriedade em nível mundial e vem conquistando muito espaço na rotina de indivíduos de diferentes faixas etárias e classes sociais. Porém, grande parte das pessoas possui uma visão distorcida do que realmente se trata o treinamento funcional, associando-o simplesmente a um treino com materiais diversos como bolas, barras olímpicas, elásticos. Logo o trabalho tem como objetivo identificar os benefícios do treinamento funcional, bem como suas possibilidades práticas.

### Objetivo

Este estudo discute as características e os benefícios que podem ser proporcionados pela prática do treinamento funcional. A ideia central abordada tem como base estudos de diferentes autores acerca do assunto, ocasionando diversas visões a respeito dos conceitos existentes de treinamento funcional.

### Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); National Library of Medicine (PubMed); Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizando combinação das palavras-chaves: Treinamento funcional, características, benefícios. No período de 2009 até 2024. Foram selecionados conforme a relevância para o estudo, sobre os benefícios do treinamento funcional. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

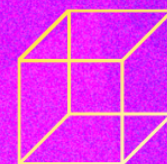
### Resultados e Discussão

Objetivando identificar os benefícios do treinamento funcional, bem como suas possibilidades práticas, foi feita, neste artigo, uma revisão de literatura com o intuito de reunir as principais características e os benefícios relativos à prática desse treinamento. Foi possível perceber muitas ideias semelhantes entre os pesquisadores da área, com uma ou outra divergência a respeito de determinado aspecto. Em termos de benefícios proporcionados pela prática dessa atividade, entende-se que todos os autores apontam benefícios em nível de bem-estar, saúde e performance, principalmente aquela relacionada às atividades do dia a dia. O treinamento funcional é uma alternativa segura que traz impactos positivos sobre a massa muscular, força e potência muscular, resistência

3ª MOSTRA  
CIENTÍFICA

Anhanguera





cardiorrespiratória, flexibilidade, equilíbrio e cognição. Facilitando a manutenção de bons níveis de independência e autonomia para as atividades da vida diária.

### Conclusão

Como resultado de análise de diferentes autores, pode-se concluir que o treinamento funcional é um método eficiente que contribui para a evolução de habilidades utilizadas no cotidiano ou para determinada atividade específica, além de ajudar no desenvolvimento de outras capacidades físicas, como força, flexibilidade, equilíbrio, resistência muscular, entre outras. Uma atividade que deve envolver o trabalho do corpo em sua totalidade, respeitando os limites de cada um, baseando-se na funcionalidade e especificidade, para alcançar resultados positivos.

### Referências

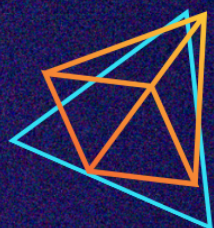
TEIXEIRA, Cauê La Scala; EVANGELISTA. Treinamento funcional e core training: definição de conceitos com base em revisão de literatura. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, ano 18, n. 188, jan. 2014. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd188/treinamento-funcional-e-core-training.htm>

RESENDE-NETO, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/6564/pdf>

LEAL, S.M.O. Efeitos Do Treinamento Funcional Na Autonomia Funcional, Equilíbrio E Qualidade De Vida De Idosas. 2009. v. 17 n. 3 (2009). DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v17i3.1045>

MOREIRA, 2011. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/download/352/651>

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera