

## O QUE É TREINAMENTO FUNCIONAL

Treinamento funcional , em sua tradução literal significa , treinar para melhorar a funcionalidade de um gesto específico, ou seja , é o aprimoramento de uma habilidade complexa , envolvendo força, equilíbrio, velocidade , coordenação e concentração.

Em sua origem tal metodologia é amplamente utilizada na preparação física de atletas para se transferir para um gesto específico as capacidades citadas acima.

Dentro do fitness o treinamento funcional vem ganhado espaço, pois, ele é responsável por um processo adaptativo favorável em relação a estética corporal, ou seja , ele promove uma qualidade no tônus muscular , redução de medidas e melhoria da composição corporal ( perda de gordura ) devido a complexidade dos movimentos e exercícios nele inseridos, além de serem motivantes e desafiadores em relação a sua prática e materiais utilizados.

No entanto, essa metodologia deve ser empregada dentro de um contexto planejado , e definitivamente não dissociado dos exercícios com peso (musculação) , de maneira geral para se executar exercícios funcionais deve-se ter uma base em treinamento com pesos, tendões e ligamentos devem estar fortalecidos para sustentarem exercícios mais complexos; a postura deve ser a todo momento corrigida e , sempre preservada durante a execução dos movimentos.

Para concluir não devemos esquecer que os objetivos de quem pratica atividade física para qualidade de vida, não são os mesmos de quem pratica exercícios visando performance esportiva; por tanto as bases fisiológicas de um atleta são diferentes das bases fisiológicas de pessoas normais, levando-se em consideração o processo de treinamento funcional é necessário profissional habilitado e com um enorme bom senso para perceber estas diferenças, o exercício funcional dentro do fitness deve sempre respeitar os limites do praticante , e desenvolver capacidades que sejam pertinentes ao cotidiano do mesmo satisfazendo seus objetivos de qualidade de vida.

Eu coloco como cinco as capacidades a serem desenvolvidas durante um processo de treinamento funcional: força, equilíbrio, velocidade, coordenação e concentração.

Erroneamente pessoas associam o treinamento funcional a simplesmente equilíbrio e própiocepção, um treino deve-se basear nestas duas capacidades somente se, estes forem os objetivos dos praticantes.

Fernando Pellisoli