



Mitos e verdades no treinamento físico funcional

Talita Camargo Raimundo
Educatória Física

Durante um bom tempo o Treinamento Funcional era desconhecido. Hoje em dia ele já está difundido e com vários estudos aprofundados. Decidi escrever um pouco sobre dúvidas que apareceram nos treinos:

O treinamento é sempre individualizado? VERDADE. Para ser considerado funcional, o treinamento precisa se adaptar à sua rotina: o ideal é que cada treino seja construído de forma individual.

É possível fazer treinos funcionais de força/hipertrofia? VERDADE. Há um mito de que os treinos funcionais não são indicados para aqueles que querem aumentar a força física. Isso não é verdade. A qualidade (amplitude de movimento e tempo em contração) é quem vai determinar seu crescimento. Isso será atingido se a pessoa tiver acompanhamento nutricional adequado.

Treinamento Funcional é somente para alto rendimento. MITO. Não é somente para atletas e alto rendimento. Também é ideal para quem busca apenas uma atividade física como forma de fugir do sedentarismo ou melhorar seu condicionamento físico. Os benefícios são vários: melhora da coordenação motora, condicionamento físico e equilíbrio; diminuição do tempo de resposta a um estímulo; estímulo da função motora global.

Treinamento funcional é só com o peso do corpo. MITO. Algumas estratégias do treinamento de força se utilizam do peso corporal. Dependendo do volume e intensidade de ambos é inviável realizá-los com a qualidade que se espera. Os trabalhos com carga externa, com uso de barras e anilhas é fundamental dentro de um sistema de treinamento funcional efetivo.

O mais importante e que contribuirá para os resultados será a frequência ao treinamento e o ambiente influencia, afinal, você precisa GOSTAR de ir até o local do Treino.

* Sócia-proprietária da Pluma Estação de bem Estar.