



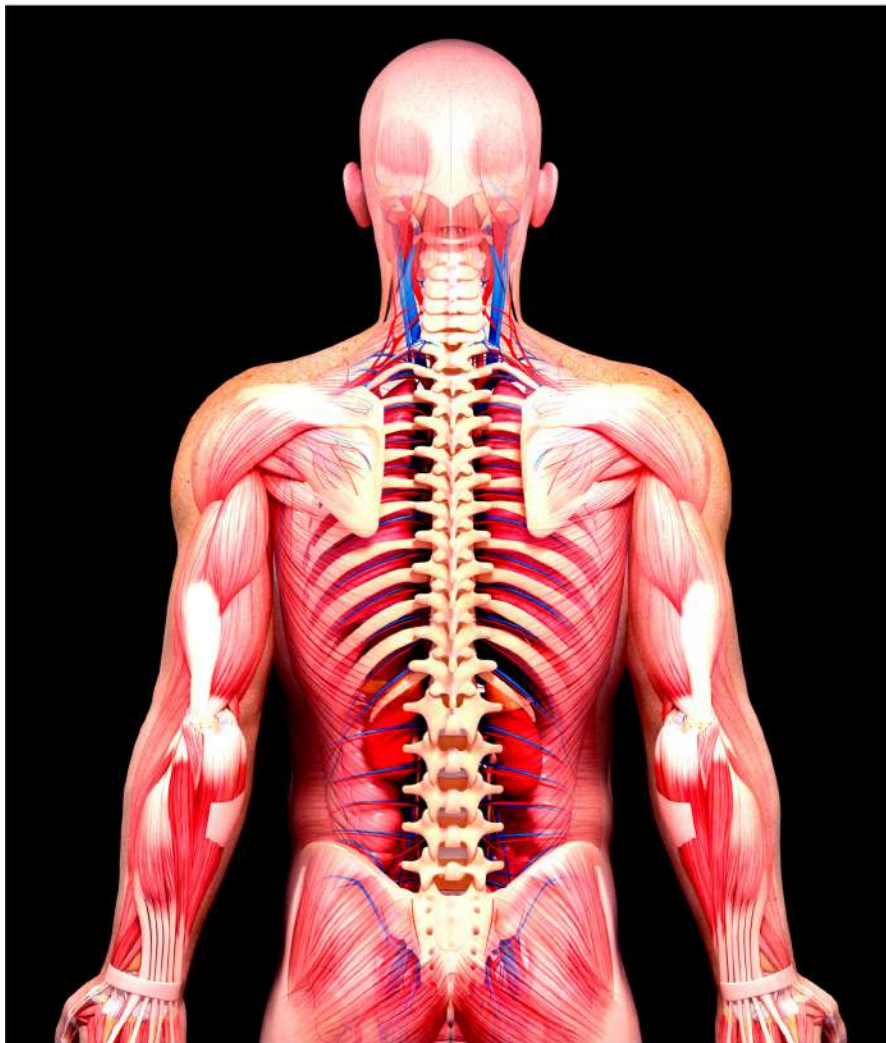
O QUE É O FITNESS FUNCIONAL/FUNCTIONAL

Renato Costa

Junho, 2021

O QUE É O FITNESS FUNCIONAL/FUNCTIONAL FITNESS?

O Fitness Funcional é um tipo de treino com o objetivo de suportar as atividades do teu dia a dia. Utilizando de maneira geral, como guia, os padrões de movimento como locomoção, empurrar, puxar, agachar, dobrar, podendo depois estes serem subdivididos em outros padrões, dependendo dos planos de movimento e se são realizados de maneira unilateral ou bilateral.



O nosso corpo está desenhado para produzir movimento e utilizar a interação de todos os músculos para o conseguir, daí a razão de prescrever o treino a pensar em padrões de movimento e não num músculo isolado (também há lugar no treino para movimentos isolados, não somos contra isso, simplesmente não é a maior parte do foco do treino).

O Fitness Funcional apresenta vários tipos de benefícios comparado com outros tipos de treino mais convencionais:

- melhoria da qualidade de vida e das funções no dia a dia,
- melhoria de força e resistência muscular,
- melhoria da resistência cardiovascular,
- melhoria de performance atlética,
- mais estabilidade e mobilidade articular, entre outras.

O facto de te preparar para todos os aspetos da vida faz com que sejas capaz de produzir força muscular e ao mesmo tempo tenhas também um bom domínio do teu corpo e uma boa aptidão cardiovascular.



No entanto este tipo de treino só vai realmente ser funcional se for adequado ao que tu, enquanto indivíduo, precisa no seu dia a dia e para ter sucesso ao longo da vida. Para um atleta de Futebol certo exercício pode ser funcional enquanto para a pessoa que trabalha num escritório o mesmo exercício poderá já não ser, daí a necessidade e o maior sucesso se tiveres um treino desenhado para ti, para os teus objetivos e conectado com o momento onde te encontras. Só assim na verdade podemos dizer que as escolhas no treino são funcionais. Diria até que só aí é que na verdade estás a fazer Fitness Funcional.

Para terminar, existem vários modelos que utilizam o Fitness Funcional desde modelos em grupo a modelos individualizados, e uns mais completos que outros, alguns exemplos são:

- Ginásios de CrossFit
- Ginásios de CrossTraining
- Orange Theory
- Aulas de TRX
- Ginásios de Pistas de Obstáculos
- Ginásios OPEX



