




QUALIVIDAONLINE

# Treinamento funcional: Como ter mais segurança durante o treinamento?

 [www.artriteumatoide.blog.br](http://www.artriteumatoide.blog.br)

## Treinamento funcional: Como ter mais segurança durante o treinamento?

Dedicar tempo exclusivamente para cuidar da saúde tornou-se uma ação comum entre as pessoas, além da alimentação, os indivíduos vêm realizando cada vez mais etapas essenciais para uma rotina saudável, como o treinamento funcional.

Com o distanciamento social ocasionado pela crise sanitária mundial como consequência das contaminações e complicações pela COVID-19, diversas pessoas conseguiram adentrar em suas rotinas atividades físicas longe de academias.

É fato que o isolamento confere novo estilo de vida, impactando em múltiplos cenários na realidade das pessoas, inclusive no momento de se exercitarem, são tomadas decisões que proporcionem a saúde, afastando as pessoas de aglomerações.

Um loja online relata o aumento nas vendas de [material de yoga personalizado](#) durante a pandemia, que com certeza seriam destinados para o uso pessoal em casa, parques e mesmo nas academias.

Apesar de toda a pauta abordada dentro do escopo do isolamento durante a pandemia, a população em geral entendeu a necessidade de cuidar da saúde e a relevância de manter o corpo em movimento em prol do bem-estar.

O dono de uma [fábrica de camisetas](#) relata que mesmo com uma rotina corrida e repleta de afazeres, optou por reservar um tempo para dedicar-se aos exercícios físicos, treinando sozinho em casa.

Com certeza os treinamentos podem agregar em benefícios para o organismo, porquanto é preciso estar atento para a execução dos movimentos, evitando que o contrário aconteça.

## Treino em casa: pode ou não?

Uma das perguntas frequentemente vistas acerca das atividades físicas é se elas podem ou não serem realizadas em casa. A resposta que mais agrega na saúde dos sujeitos, é depende.

Depende das condições que o treino em casa está acontecendo, se está sendo supervisionado por algum profissional, se os movimentos estão sendo feitos corretamente e se o indivíduo não tem nenhum problema de saúde que possa ser afetado.

Estar atento para a resposta de cada um dos questionamentos é primordial, pois a partir disto poderá ser determinada a aptidão ou não para efetuar o treino em casa.

Como consequência do isolamento social, diversos profissionais que ministram treinamentos, migraram também para o marketing digital. Fortalecendo a presença no mundo virtual por meio de aulas online, por exemplo.

Essa linha de negócio protagonizada por profissionais da educação física foi benéfica, pois tornou mais inclusivo o acesso às atividades físicas de uma aluna que usa [cilindro de oxigênio com carga](#), assim como o de outras pessoas com dificuldade locomotora.

Com certeza o acompanhamento profissional e de especialistas na área da saúde é fundamental, mesmo quando o treinamento está sendo efetuado em casa.

Aliás, quando feito sem qualquer tipo de supervisão, os riscos de lesão são maiores.

Porquanto, pode-se observar que treinamento em casa não é proibido, desde que esse não seja realizado de forma independente.

# O que é treinamento funcional?

A dinâmica encontrada nas academias nem sempre é a desejada pela sociedade, em geral, no momento de se exercitar.

Isso porque para algumas pessoas, o treinamento delegado para o cenário de academias pode dificultar o processo motivacional.

Ressaltando que essa opinião não se aplica a todas as pessoas, o que justifica o alto número de alunos matriculados e participantes de uma rotina na academia.

Todavia, os treinamentos funcionais surgem como uma alternativa para o outro público.

Para uma paciente que realiza acompanhamento médico e precisa usar regularmente [meia para tratamento de varizes](#), sinaliza a dificuldade em acompanhar o ritmo necessário para treinar nas academias, embora tenha o intuito de continuar se exercitando.

Após uma longa pesquisa em conjunto com seus especialistas, tal paciente foi orientada a realizar o chamado treinamento funcional, em prol de agregar qualidade de vida por intermédio de movimentos específicos e delegados conforme a sua necessidade.

O treinamento funcional, ao contrário dos equipamentos de academia, confere exercícios mais dinâmicos e que não necessariamente dependem de pesos para gerarem resultados. Bastam algumas repetições de movimentos feitos corretamente.

Essa modalidade tornou-se uma tendência principalmente por influência da internet, afinal, em plataformas como o Youtube e o Instagram é comum ver atletas e treinadores se posicionando como influenciadores digitais, expondo rotinas de treinamento.

A tendência viralizou por funcionar como uma rede de apoio aos indivíduos no caminho para conseguirem efetivamente atingirem os objetivos pessoais de corpo, redução de medidas e mesmo a qualidade de vida.

## Onde posso realizar?

A orientação geral é que, uma vez havendo todos os equipamentos necessários como tênis, vestimenta, colchonetes e halteres, os exercícios físicos podem ser realizados em qualquer lugar, como:

- Varandas;
- Quintais;
- Ruas;
- Parques
- Academias.

No entanto, existem algumas restrições para algumas pessoas, em especial para aquelas com lesões, deficiências, má formação ou dificuldade locomotora, justamente por possuírem maior sensibilidade e se

exporem a riscos com maior facilidade.

É preciso então estar atento ao solo que serão realizadas atividades, com o intuito de minimizar os riscos de acidentes, protegendo a integridade.

Em conformidade com as mesmas preocupações, os órgãos reguladores trabalhistas exigem que as empresas efetivem [laudo técnico pericial de insalubridade e periculosidade](#) nos colaboradores cujas atividades laborais o exponham a tais riscos.

Acidentes, geralmente, relacionados ao trabalho podem acontecer, porquanto medidas preventivas devem ser tomadas para evitar que a população se exponha com frequência a situações de risco e nem mesmo coloquem sua saúde em cheque.

Destacando que os cuidados exigidos ao estabelecer uma rotina de exercícios são bem diferentes dos requeridos pela [LTCAT construção civil](#).

Todavia, o fundamento deles é justamente o mesmo, isto é, cuidar e zelar pela qualidade de vida e o bem-estar.

## Treinamento funcional em parques

Podendo ser realizado individualmente ou em grupo, os treinamentos em parques agregam na sensação de bem-estar porque o sentimento de estar no ar livre e beneficiando o corpo, com certeza potencializam a experiência de exercitar-se.

O proprietário de um [auditório para alugar](#) indica que desde que começou a se exercitar com um grupo de colegas em um parque próximo de sua residência, conseguiu manter em dia a motivação para realizar com sucesso as atividades diárias.

Sendo que para realizar treinamentos em parques é preciso prestar atenção para elevações no solo ou buracos que podem aparecer pelo caminho, sendo a principal forma de evitar que acidentes aconteçam.

Além disso, realizar o acompanhamento com [endocrinologista convênio](#) e treinadores pessoais apoia no momento de mitigar os riscos de lesão e acidentes.

## Treinamento funcional em casa

No conforto de seus lares, os indivíduos têm o benefício de conhecer previamente o solo em que está pisando e claro, poder realizar movimentos programados sem maiores surpresas por pisar em falso em elevações.

O treinamento funcional em casa é uma tendência que tem aumentado nos últimos dois anos, com certeza os resultados são visíveis se forem analisados os relatos de usuários da internet.

Entretanto, estar dentro de casa não descarta a necessidade de estar atento quanto aos movimentos executados, assim como quanto à carga de peso usada. Nem sempre todas as pessoas conseguem administrar todos esses pontos enquanto estão treinando.

Por isso, contar com um treinador pessoal nos modelos online ou presencialmente em casa fará toda a diferença, incrementando mais qualidade nos treinos e potencializando os resultados de forma consciente.

## Treinamento funcional em academias

As academias são o ambiente mais recomendado por especialistas para a realização de exercícios físicos, isso porque possuem toda a estrutura previamente planejada para atender as necessidades e suportar a repetição de movimentos.

Além disso, em algumas academias os alunos podem contar com o apoio de uma equipe dedicada para delegar e monitorar o treinamento, que também estarão disponíveis para que os mesmos possam sanar quaisquer dúvidas.

Existem benefícios exclusivos para quem se matricular em academias, um deles é ter apoio de profissionais, ter a possibilidade de conhecer novas pessoas e conseqüentemente dividir objetivos, e conseguir alternar a modalidade dos treinamentos, conferindo dinamismo.

## Atenção aos equipamentos

Contar com o apoio dos equipamentos adequados fará todo o diferencial na qualidade do treinamento, hoje o mercado disponibiliza diversas opções de equipamentos voltados ao treinamento funcional, como consequência do aumento da tendência no público.

Antes de agregar em carga de peso, é primordial investir também em tênis adequado, calças e shorts leggings, tops de academia, proteções para as mãos e joelhos, por último, mas não indispensável, uma boa garrafa de água.

## Considerações finais

Portanto, o ritmo encontrado nas academias não é o ideal para diversas pessoas, isso porque para alguns, é mais difícil adaptar-se à uma rotina corrida, com movimentos repetidos e ainda se manter motivado frente a isso tudo.

Para atender a demanda que exige a diversificação nos treinamentos, os especialistas desenvolveram o chamado treinamento funcional, que possui um ritmo mais dinâmico que pode ser adequado para diferentes cotidianos e realidades.

Contudo, mesmo que seja uma modalidade diferente, o treinamento funcional continua sendo uma atividade física, por isso, é fundamental contar com o acompanhamento de médicos e outros profissionais da área em prol do bom desenvolvimento.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---