



# Treinamento Funcional como Melhoria das Valências Físicas.

André Luís da Silva Moura



**Introdução:** O treinamento funcional não é uma novidade, afinal a funcionalidade do ser humano já foi uma questão de sobrevivência. Seguindo a linha histórica, na mitologia grega é observada a importância de uma plena funcionalidade para o sucesso de desafios propostos.

A vantagem deste método de treinamento é de atender tanto o indivíduo mais condicionado como o menos condicionado, criando um ambiente dinâmico de treino. No ano de 2008 durante o 8º Campeonato Brasileiro de Salvamento Aquático foi constatado que a prova Corrida a Nadadeira, 10 (Dez) atletas do serviço de salvamento aquático de Salvador apresentaram lesões nos seguintes músculos:

- 4 em gastrocnêmio.
- 2 em semi-menbranceo.
- 2 em reto-femural.
- 1 em vasto-lateral.
- 1 em vasto-medial.

Com o intuito de pesquisar as causas das lesões provenientes da prova 'Corrida a nadadeira', no ano de 2009 no 9º Campeonato Brasileiro de Salvamento Aquático foi efetuado um estudo para verificar a proveniência e prevalência das lesões desta prova. Como ferramenta de prevenção de lesão no ano de 2010 foi acrescentado o treinamento funcional ao treinamento de condicionamento físico do serviço de salvamento aquático de Salvador.



**Objetivo:** Desenvolver a musculatura da região do 'Core' abdômen e dorso, que é considerado o centro de desenvolvimento de força do corpo. Desenvolver também as valências físicas: Equilíbrio, Força, Flexibilidade, Resistência, Coordenação e Velocidade. Como também prevenção de lesões.

**Material e Métodos:** O treinamento realizado no período de abril a agosto de 2010, terças e quintas, com uma hora de duração na área externa da piscina e academia, com um descanso de 3 min. entre os circuitos, e uma pausa de 50 s. entre um exercício e outro. Utilizou-se bolões medicinais (Pliometria), exercícios com bandas de borracha (Resistência e Estabilização), exercícios com o próprio corpo 'peso corporal' (Pilates e Equilíbrio), exercícios multi-articulares em múltiplos planos (Estabilidade, Potência e Flexibilidade).

**Resultados:** Desequilíbrios posturais e lesões por sobruço foram minimizados, pois um defeito postural pode provocar que um Salva-vidas nade muito mais lento do que em realidade é capaz ou que se fatigue mais rapidamente tratando de nadar na mesma velocidade. O alinhamento apropriado do corpo na água pode realmente reduzir a sua resistência na água. Analisando de forma comparativa observou-se: 2008 - 10 lesionados.

2010 - 02 lesionados.

O trabalho funcional junto ao treinamento físico específico resultou no título do Campeonato de 2010.

**Conclusão:** Conclui-se que as seções de treinamento funcional foram capazes de desenvolver as musculaturas mais utilizadas na prática do salvamento aquático. Melhora do desenvolvimento do condicionamento físico e das valências físicas. Sendo que o desenvolvimento do 'Core' ajudou a proteger a região da coluna lombar melhorando a performance.

## Referências:

CAMPOS, Maurício de Arruda: CORAUCCI NETO, Bruno, Treinamento Funcional Resistido - Para Melhoria a Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. Rio de Janeiro: 2008.

Kammer S., Young C., Niedfelt M. Swimming injurie and illnesses. The physician and Sports Medique. 27(4): 51-60. 1999.