**CentroUniversitárioLeonardoDaVinciEducacionalLeonardoDaVinci**

**JARDESON DA SILVA SANDIN**

**(TURMA)**

**PLANO DE INTERVENÇÃO ESTAGIO III**

**Bacharel Educação Física**

**2019**

SUMARIO

ÁREA DE CONTRAÇÃO....................................................................................1

FUNDAMENTAÇÃO TEORICA..........................................................................2

OBJETIVO..........................................................................................................3

METODOLOGIA.................................................................................................4

REFERENCIA.....................................................................................................5

**1.ÁREA DE CONCENTRAÇÃO**

 O treinamento funciona (TF ) vem ganhando espaço na sociedade pela sua facilidade de acesso, pois pode ser praticado em praças, praias , condomínios entre outros locais já que não requer muitos matérias o tornando assim fácil acesso, o TF pode ser feito em grupos o que aumenta a procura pois se torna uma pratica diferenciada divertida e agradável.

 Vivemos em uma época na qual as pessoas estão cada vez mais sedentárias por conta das facilidades que a tecnologia proporciona, dessa forma o treinamento funcional em grupos poderá ser uma boa estratégia para tirar essas pessoas do sedentarismo.

 A temática abordada se justifica por aferir que através do treinamento funcional praticado em grupos o aluno sente mais prazer em praticar atividade física entendesse que um amigo incentivando o outro se tornara assim uma atividade mais agradável e prazerosa, fazendo com que o aluno melhore suas capacidades físicas como; coordenação flexibilidade, força , potencia equilíbrio, melhorando também a saúde cardiovascular prevenindo assim possíveis doenças metabólicas como hipertensão, diabete, osteoporose, câncer e depressão entre outras.

 O trabalho tem como objetivo analisar o treinamento funcional praticado em grupos, verificar os benefícios da pratica, Alencar os efeitos do treinamento funcional em diferentes públicos, o projeto será aplicado na academia caveira hard core, no bairro buritizal em Macapá, para aplicação desse plano de intervenção foi buscado informações em sites, livros e artigos para abordar o assunto com mais clareza.

**2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Para melhor entendimento do assunto e necessário compreender o que vem a ser treinamento funcional, o treinamento funcional esta para treinar ou melhorar as funções do ser humano logo o treinamento vem a ser muito individual dependendo da necessidade de cada pessoa/aluno (SILVA, 2011; D’ELIA; D’ELIA, 2005 apud RIBEIRO, 2006, p. 17).

Para Dias (2011), o treinamento isolado proporciona resultados em termos de ganho de massa muscular e força, pois admite, em sua forma de treinamento, que ocorra fadiga muscular; contudo a metodologia do treinamento funcional aproxima-se mais dos movimentos reais, ou seja, dos movimentos realizados de forma habitual e que abrangem a conexão entre os movimentos. Deste modo, esse aspecto atende ao princípio da especificidade, um dos mais importantes princípios do treinamento.

Podemos perceber que o treinamento funcional é uma boa opção para quem deseja ter uma melhorar da aptidão física e ter mais autonomia para suas funções diárias os movimentos podem ser trabalhado em diferentes planos e eixo dando mais liberdade ao movimento, o TF respeita os principios da individualidade biológica.

Desta forma, nota-se como característica do treinamento funcional um maior grau de liberdade de execução dos movimentos, já que é admissível realizar movimentos em diversas magnitudes, sobretudo se comparados aos exercícios da musculação tradicional. Segundo a literatura é possível apontar o treinamento funcional como flexível e ilimitado, pois apresenta infinitas adaptações. A realização de movimentos múltiplos planos também é apontada como uma das características deste método de treinamento, já que as atividades funcionais acontecem geralmente em três planos e demandam da aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica (DIAS, 2011).

Dessa forma o treinamento funcional é uma forma diferenciada de exercício físico que pode ser aplicada de varias formas respeitando a individualidade de cada pessoa preparando o aluno para as atividades diárias, o treinamento funcional pode ser praticado por diferentes tipos de pessoas desde que respeite o nível de aptidão física de cada um, o que pode não ser respeitado quando trabalhamos em grupos.

O objetivo do treinamento funcional é proporcionar uma aptidão pessoal de cada aluno utilizando um planejamento personalizado, independente do grau de condicionamento, desenvolva sua aptidão física utilizando atividades especificas do aluno e assim transferir esses movimentos aprimorado para o cotidiano, por tanto o treinamento funcional trabalha ou desenvolve todas as capacidades físicas do individuo trabalhando de forma completa e integrada (SILVA, 2011; D’ELIA; D’ELIA, 2005 apud RIBEIRO, 2006, p. 17).

 Dessa forma o treinamento deve ser aplicado de forma individual à idéia é aplicar o treinamento funcional nas aulas da academia caveira hard core, garantido a melhora da qualidade de vida para todos. O estudo tem como objetivo demonstrar que o treinamento funcional realizado em grupos e benéfico para as pessoas é que é melhor do que não fazer nada. Porem deve ser aplicado da melhor forma possível para todos os alunos do grupo.

**3. OBJETIVO**

* Explorar o que vem a ser o treinamento funcional
* Verificar os benefícios da pratica do treinamento funcional
* Aplicar o treinamento funcional para melhora da aptidão física

**4. METODOLOGIAS**

 O treinamento funcional foi divido para cinco dias na semana no qual segunda quarta e sexta será realizado exercícios para todo o corpo tanto para membros inferes tanto para membros superiores.

|  |
| --- |
| CIRCUITO SEGUNDO – QUARTA - SEXTA |
| Exercícios  | Series  | Repetições  |
| Agachamento | 2 a 3 | 15 a 20 |
| Remada  | 2 a 3  | 10 a 12  |
| Avanço  | 2 a 3  | 10 a 12  |
| Supino  | 3 a 4 | 10 a 12 |
| Sumo | 3 a 4 | 10 a 12 |
| Flexão de braço  | 3 a 4 | 8 a 10 |
| Corrida estacionada  | 3 a 4 | 10 12 |
|  | Alongamento |  |

Nos dias de terça e quinta a prioridade será o fortalecimento de core e exercícios de alongamento, será realizado também exercícios aeróbicos que serão realizado com o peso corporal.

|  |
| --- |
| TERÇA - QUINTA |
| Exercícios  | Series  |
| Alongamento  |  |
|  E exercícios para fortalecimento de CoreAeróbico com exercícios calistenicos  |   |

Podemos perceber que o treinamento funcional é uma boa opção para quem deseja sair do sedentarismo e possui uma boa qualidade de vida, essa modalidade de treinamento se torna eficaz, pois o trabalho em grupo acaba também sendo motivacional.

Dessa forma quando bem aplicado o praticante pode desenvolver e melhorar suas capacidades funcionais proporcionando assim sua qualidade de vida,

**5. REFERENCIAL**

DIAS, Kalysson Araujo. *Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para Idosos. Cooperativa do Fitness. Disponível em:* <https://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>

GOMES, D.O.; COSTA, G.M.T. Exercício Físico na Gravidez. Revista de educação do IDEAU. v.8, n. 18, julho/Dezembro,2013.

SILVA, Larissa Xavier Neves. *Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de Personal Training.* Disponível em:

http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32289/000785233.pdf?sequeseq=1. Acesso em 22/02/2012.

SALES, T.J.P.; CANEPPELE, M.; MUNHOZ, C.J. M. OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA AS GESTANTES. FIGESC-Revista Internacional em Saúde Coletiva, v. 5, n. 5, p. 50-65, 2014.