

	ANO LETIVO 2020	3º BIMESTRE	À distância
	Série	Turma	Turno
	1º do Ens.Médio		
	Professora: Julia Oliveira		Disciplina: Educação Física
	Aluno (a):		
	Data: / / 2020	Visto do Professor	

Escola de Civismo e Cidadania

MODALIDADES EM ALTA

Musculação, treinamento funcional, crossfit e pilates: como escolher o exercício ideal?

Exercícios funcionais movimentam todas as regiões do corpo de uma forma integrada, enquanto o trabalho com pesos é ótimo para hipertrofia muscular. Se desembarcasse de uma viagem no tempo, vindo diretamente dos anos 80, você certamente se surpreenderia com esse fenômeno chamado de treinamento funcional. A modalidade de exercícios, que gera 2,5 milhões de resultados em uma busca rápida na internet, já angariou tantos adeptos quanto críticos. Uma corrente garante que é o futuro do treinamento de força, substituto natural da musculação. Outra afirma que não possui as mesmas características nem possibilidades, e não elimina a necessidade do treino com peso.

Nós, do Eu atleta, ouvimos educadores físicos adeptos de um método e do outro para esclarecer as diferenças, semelhanças e limites de cada uma das modalidades. Para que você, que vive no século 21, faça sua própria escolha.



Treinamento funcional pode ser feito até na beira da praia (Foto: Editoria de Arte)

TREINAMENTO FUNCIONAL

O Treinamento Funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. Ele tira a pessoa dos movimentos mecânicos e eixos definidos ou isolados, como na musculação. Assim, virou alternativa para quem estava cansado dos exercícios tradicionais na academia.

Os exercícios do treinamento funcional focam em cadeias musculares, são bem variados e envolvem força, equilíbrio, agilidade, consciência corporal, entre outros fatores. Praticantes afirmam que ganham maior massa muscular, melhor performance e disposição nas atividades diárias. O corpo passa a se movimentar melhor e com mais equilíbrio.

Além disso, é excelente para prevenir lesões — por isso, caiu no gosto de treinadores de atletas de elite das mais diversas modalidades.

Para trabalhar a musculatura profunda, são utilizados acessórios como elásticos, cordas, bolas, cones, discos e hastes. É um método que ajuda a prevenir lesões, gera melhorias cardiovasculares, a redução do percentual de gordura, emagrecimento e definição muscular.

- A possibilidade de combinar diferentes habilidades, como o treino aeróbico com o de equilíbrio, cria uma infinidade de variações e acabam com a monotonia, tornando inclusive o corpo mais "inteligente" - explicou Saulo Batista, coordenador e professor do estúdio Jungle Gym Brazil.

MUSCULAÇÃO



Mas será que todos esses benefícios vão colocar fim aos halteres e anilhas? Não, se o objetivo é aumentar a massa muscular ou conseguir resultados estéticos em pouco tempo. A musculação é muito eficiente para a hipertrofia, que não é o objetivo central do funcional. Ao contrário do funcional, a musculação consegue trabalhar os grupos musculares isoladamente e com mais especificidade.

De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM), a musculação também exerce um impacto direto sobre as atividades da vida diária que exijam um percentual da capacidade muscular para serem executadas.

- Um programa feito de duas a cinco vezes por semana gera benefícios no condicionamento físico, aumento da massa magra e diminuição do percentual de gordura, se aliado a uma dieta adequada - afirmou Vinícius Oliveira, coordenador e professor da academia Forum Exere Fitness.

HIPERTROFIA

Um ponto que gera polêmica até entre os treinadores é se o exercício funcional consegue ou não gerar hipertrofia muscular. Segundo o professor Saulo, o treinamento praticado com dedicação, agrega volume e definição muscular, com a vantagem de manter a harmonia estética.

- No funcional a hipertrofia se dá de maneira sistêmica e harmônica, tanto da parte superior quanto inferior do tronco. O treinamento funcional é muito mais completo para garantir o condicionamento físico para as atividades diárias, e pode sim ser substituto da musculação- afirmou.

Já para o professor Cláudio Baiano, também especialista em treinamento funcional, o método garante força, mas não aumento de volume muscular.

- Você não vai ficar com corpo de fisiculturista fazendo treinamento funcional, mas certamente vai ter força em todo o corpo. O funcional até pode trazer definição, mas não trabalha o volume - disse. ????

Ele inclusive recomenda

TABELA DE COMPARAÇÃO

A prática dos dois métodos em paralelo, para garantir condicionamento físico, força, potência e definição musculares. Se preferir ficar com apenas um, agora você já pode escolher.

	INDICAÇÃO	PERIODICIDADE	VANTAGEM	DESVANTAGENS
MUSCULAÇÃO	hipertrofia muscular e ganho de força	2 a 5 vezes por semana, 8 a 10 exercícios, de 1 a 4 séries, de 3 a 20 repetições em cada	possibilidade de isolar grupos musculares	pode gerar lesões e desequilíbrio estético
TREINAMENTO FUNCIONAL	ganho de força, equilíbrio, condicionamento físico e agilidade	3 a 5 vezes por semana, com duração de 50min a 1h cada treino	variação de ambientes e séries, trabalha todo o corpo	dúvidas sobre hipertrofia muscular

CROSSFIT

CrossFit é um programa de treinamento de força e condicionamento geral que proporciona a mais ampla adaptação fisiológica possível para qualquer tipo de pessoa, independente de idade ou nível físico, gerando assim uma maior otimização de todas as capacidades físicas; são elas: resistência cardio-respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.
Imagem: CrossFit Spotsy

CrossFit é o principal programa de treinamento de força e condicionamento físico usado em muitas academias de polícia, grupos de operações táticas (como SWAT), unidades de operações especiais do exército americano (como os US Marines), por campeões de artes marciais e centenas de outros atletas de elite e profissionais pelo mundo, assim como por mães, avós, crianças e até mesmo pessoas com necessidades especiais.

Nosso programa proporciona um tipo de condicionamento físico que por definição é amplo, geral e inclusivo; ou seja, nossa especialidade é não sermos especializados.

Sobrevivência, combate, muitos esportes e a vida dependem desse tipo de condicionamento, e em geral segrega os especialistas. Nós treinamos para sermos o melhor possível nos mais variados tipos de proezas físicas ao invés de irmos ao extremo em apenas uma ou duas aptidões físicas como força ou resistência.

Nossos atletas são treinados para pedalar, correr, nadar e remar em curta, média ou longa distância garantindo terem capacidade de trabalhar com um ótimo rendimento dentro de cada uma das três fontes metabólicas principais. Com isso nosso treinamento também se diferencia por seu foco na maximização da resposta



neuro-endócrino, através de um treinamento constante com a prática de movimentos funcionais, desenvolvendo potência, misturando diversas modalidades e juntando ainda estratégias de dieta de sucesso.

Foto tirada na CrossFit Vancouver

O resultado final desse treinamento é justamente estarmos acima da média quando o assunto é condicionamento físico e conseqüentemente acima da média em saúde e qualidade de vida. Para nós isso pode ser medido quando você vai bater bola com os amigos, andar de bicicleta, carregar as compras do supermercado ou pegar seu filho no colo. Nossos atletas conseguem fazer mais exercícios, de uma maneira eficiente e por mais tempo que a média, ou seja, eles vivem suas vidas de uma maneira melhor.

A grande vantagem é que o programa de treinamento da CrossFit proporciona uma adaptação universal para qualquer tipo de pessoa, independente da sua idade, condicionamento ou experiência. Nós temos usado o mesmo tipo de treinamento para idosos com problemas de coração e para lutadores profissionais. Nós adaptamos a carga e intensidade, mas não mudamos o programa.



PILATES

Exercícios completos e sistematizados que proporcionam saúde e bem estar para seu corpo e mente. Pilates é uma forma de exercício, desenvolvido por Joseph Pilates, que enfatiza o desenvolvimento equilibrado do corpo através dos núcleos força, flexibilidade e consciência, a fim de apoiar movimentos graciosos e eficientes.

Pilates é um dos mais populares sistemas de exercício no país

Uma das melhores coisas sobre o método Pilates é que ele funciona muito bem para uma ampla gama de pessoas. Atletas e bailarinos adoram, assim como os idosos, as mulheres após terem filhos e pessoas que estão em diferentes fases de reabilitação física. O principal benefício dos exercícios de Pilates que as pessoas reportam é que elas se tornam mais fortes e mais capazes de fazer qualquer coisa com graça e facilidade.

Pilates é um método Adaptável

Modificação é a chave para o sucesso do Pilates com uma variedade de pessoas. Todos os exercícios são desenvolvidos com modificações que podem fazer um treino seguro e estimulante para uma pessoa em qualquer nível.

Núcleo Força

Núcleo força (ou Core) é a fundação do Pilates. O núcleo são os músculos profundos, músculos do abdome e costas. Quando os músculos profundos são fortes e estão fazendo o trabalho deles, eles funcionam em sintonia com aqueles mais superficiais do tronco para apoiar a coluna e circulação.

À medida que você desenvolve seu núcleo força, você desenvolve a estabilidade em todo o seu tronco. Esta é uma das maneiras que Pilates ajuda as pessoas a superar as dores nas costas. Como o tronco está devidamente estabilizado, a pressão sobre as costas é aliviada e o organismo é capaz de se mover livremente e de forma eficiente.



Os seis princípios do Pilates: Centro, Movimento Fluido, Respiração, Precisão, Controle e Concentração

Estes seis princípios são os ingredientes essenciais do Pilates. O método Pilates sempre enfatizou a qualidade sobre a quantidade, e você verá que, ao contrário de muitos sistemas de exercício, os exercícios de Pilates não incluem um grande número de repetições para cada série. Em vez disso, fazer cada exercício pleno, com precisão, produz resultados significativos em um tempo mais curto do que jamais imaginamos.

Pilates no Solo (Mat Pilates) ou em Studio

Os exercícios do Pilates são feitos tanto no solo ou nos equipamentos desenvolvidos por Joseph Pilates. Os equipamentos que são usados no Studio geralmente usam polias, a resistência do próprio corpo dos praticantes na máquina e níveis graduados de molas.

Responda:

1. Segundo o questionamento feito no texto, Treinamento Funcional pode ser considerada uma modalidade com o mesmo objetivo do treinamento feito na musculação?

2. Quais são os principais movimentos realizados durante um treinamento funcional e onde ele pode ser praticado?

3. Quais são os benefícios alcançados com a prática do treinamento funcional?

4. Qual objetivo o texto ressalta, que podem ser alcançado mais facilmente com a musculação, do que no treinamento funcional?

5. Segundo o texto, o Crossfit é uma modalidade que pode ser praticada por pessoas de várias idades e tipos de condicionamento. Justifique.

6. Complete a frase, segundo o texto, com os tipos de movimentos objetivados no pilates:

O Pilates, método desenvolvido por Joseph Pilates, enfatiza o desenvolvimento equilibrado do corpo através dos núcleos força, flexibilidade e consciência, a fim de apoiar movimentos _____.

7. O que é núcleo de força, muito observado no Pilates e quais benefícios seu fortalecimento traz?

8. No método pilates é enfatizado a quantidade ou qualidade dos movimentos?

9. Se você, fosse escolher uma modalidade para praticar, baseado no seu tipo físico, qual você escolheria?
