

# COM EXERCÍCIOS PERSONALIZADOS, TREINO FUNCIONAL CONQUISTA ADEPTOS

---

*AUMENTO DA EXPECTATIVA DE VIDA E PREOCUPAÇÃO  
COM QUALIDADE DE VIDA SÃO FATORES QUE TÊM  
INCENTIVADO A BUSCA PELA MODALIDADE*

Na contramão da estética e ganho muscular, uma parcela da população vem priorizando o autocuidado. Fortalecer os músculos para proteger as articulações, desenvolver resistência e treinar o corpo para movimentos rotineiros são só alguns dos objetivos do treinamento funcional, modalidade que vem colecionando cada vez mais adeptos. A conta é simples: com o envelhecimento da população, o corpo precisa durar mais tempo e, assim, acompanhar as atividades mentais.



Diante desse aumento da expectativa de vida, que já se aproxima dos 80 anos, conforme aponta pesquisa recente do IBGE, a prática de atividades físicas se faz cada vez mais necessária: seja para ter forças para segurar os netos, subir e descer escadas, carregar sacolas na feira ou aguentar longas caminhadas. Mas não são só os idosos que se beneficiam do treinamento funcional. Por se tratar de um programa de exercícios totalmente personalizado, ele é recomendado para praticamente qualquer pessoa, inclusive atletas.

“Os movimentos funcionais foram desenvolvidos para se aproximar ao máximo do princípio da especificidade, ou seja, nada mais que imitar o gesto de uma atividade do dia a dia ou se aproximar ao máximo do gesto que um atleta faz em sua modalidade esportiva”, explica Jorge Kovacs [CREF 048227-G/SP], especialista em treino funcional. Ele conta que, ao receber um novo aluno, é fundamental entender toda sua rotina, para selecionar os melhores exercícios para essa pessoa.

“Eu vejo o que o meu cliente faz, qual esporte pratica, analiso suas capacidades físicas, para adaptar e moldar o treino”. No caso do aluno Mauro Stacchini, por exemplo, Kovacs pensou em um treino que pudesse melhorar o desempenho nos esportes que Mauro pratica: tênis, esqui e golfe. Ele buscou o treinamento funcional há cerca de três anos, visando melhorar o desempenho nessas atividades.



*“Hoje há uma tendência de mudança nos objetivos de quem pratica atividades físicas. Antes, as pessoas queriam acumular músculos. Agora, têm estado cada vez mais preocupadas com a funcionalidade de seus corpos”*

Mas para que o objetivo fosse alcançado, foi necessária muita transparência na entrevista de anamnese. “Expliquei ao Jorge que precisava ter mais força nas pernas, e assim ter mais segurança ao esquiar, mais força e resistência ao bater uma bola no tênis e golfe, além de me deslocar com mais vigor e velocidade no tênis”.

Conhecendo bem seu aluno, Kovacs pôde desenvolver um treino que atendesse às suas expectativas. E não só em termos de resultado, mas também de metodologia: “Dificilmente eu montaria uma aula parada para um aluno desse, que gosta de praticar esportes, que é mais ativo”, explica o profissional, completando: “Se eu sei que ele vai praticar uma atividade mais intensa em determinado dia, faço um treino mais suave, sempre adaptando os exercícios à rotina do aluno”.

---

*"Os movimentos funcionais foram desenvolvidos para se aproximar ao máximo do princípio da especificidade, ou seja, nada mais que imitar o gesto de uma atividade do dia a dia ou se aproximar ao máximo do gesto que um atleta faz em sua modalidade esportiva"*

---



E parece que tem funcionado. Além da melhora no desempenho esportivo, Mauro também conquistou mais qualidade de vida: "Depois que eu comecei a treinar com o Jorge, não me recordo da última vez que senti dores". Não foi só ele que parou de sentir dores. Ruth Ganem, de 60 anos, também aluna de Jorge, sentiu na pele (e na coluna) benefícios semelhantes. "Tinha muita dor na cervical, não conseguia dormir. Hoje, isso melhorou muito".

Ela pratica vôlei há mais de 20 anos, de 2 a 3 vezes por semana, mas nunca chegou a praticar musculação por tempo significativo. "Começava e parava. Eu não tinha intimidade com os aparelhos, nem com os exercícios". Ao aderir ao treinamento funcional, Ruth passou a contar exatamente com os exercícios de que precisava, na medida certa. "Para mim, fez muita diferença, muita mesmo". As dores? "Melhoraram todas, estou praticamente zerada".

Os benefícios só foram possíveis graças à estratégia adotada por Jorge Kovacs no treino personalizado da aluna. "Com a Ruth, tomamos muito cuidado para não forçar o ombro. Nos dias em que ela pratica vôlei, eu proponho um exercício mais suave, sempre respeitando o tempo de descanso, para uma boa recuperação. No passado, era comum que as pessoas forçassem muito suas articulações, sem protegê-las. Provavelmente o vôlei exigia demais do ombro da aluna, sem que fosse feito um fortalecimento. Talvez por isso ela tenha operado o ombro".

Mas cautela não significa baixo desempenho. "Coloquei exercícios para fortalecer os braços, movimentos que melhorassem o saque dela. Além disso, defini atividades explosivas, como agachamento com uma subida rápida, assim, ela tem mais potência para subir e fazer um ataque. "É um exercício que imita o salto que ela precisará fazer para um bloqueio".

Justamente por essas características dos exercícios, o treinamento funcional se diferencia do crossfit e musculação, por exemplo. E é uma área a ser considerada pelos Profissionais de Educação Física. "É um nicho que vem crescendo. Os estúdios de funcional vêm aumentando demais nos últimos anos. Hoje há uma tendência de mudança nos objetivos de quem pratica atividades físicas. Antes, as pessoas queriam acumular músculos. Agora, têm estado cada vez mais preocupadas com a funcionalidade de seus corpos", conta Kovacs, explicando que os beneficiários estão mais preocupados em adquirir resistência, agilidade e qualidade de vida.