CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A SAÚDE, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA

Antônio Neto Almeida Liberado da Silva[1]
Edilson Cardoso da Silva Filho[2]
Ilana Silva do Nascimento[3]
Rany Kelly Parreira de Souza[4]
Gilberto Reis Agostinho Silva[5]

O Treinamento Funcional tem ganhado destaque nas academias e nos programas de promoção da saúde devido à sua capacidade de desenvolver habilidades físicas essenciais para as atividades da vida diária. O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, os principais benefícios do treinamento funcional relacionados à saúde, qualidade de vida e desempenho funcional. Para a fundamentação teórica, foram utilizados 12 artigos científicos, revisões de literatura e trabalhos acadêmicos publicados em bases de dados como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e periódicos especializados da área da Educação Física. Os estudos analisados demonstraram que o treinamento funcional promove melhorias significativas na força muscular, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e composição corporal. Além disso, observou-se contribuição importante na prevenção de doenças crônicas, redução do sedentarismo e aumento da autonomia funcional, especialmente em idosos e praticantes fisicamente ativos. Os artigos também destacam que a modalidade pode aumentar a motivação e a adesão à prática de exercícios físicos por apresentar aulas dinâmicas e movimentos próximos das atividades cotidianas. Entretanto, ressalta-se a importância de uma prescrição adequada e individualizada realizada por profissionais qualificados, garantindo segurança, eficiência e funcionalidade dos exercícios. Conclui-se que o treinamento funcional representa uma estratégia eficiente para promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida em diferentes populações.

Palavras-chave: Educação Física; Exercício Fisico; Qualidade de Vida; Saúde, Treinamento Físico.

---

[1] Discente do curso de Educação Física – Centro Universitário Universo Goiânia.

[2] Discente do curso de Educação Física – Centro Universitário Universo Goiânia.

[3] Discente do curso de Educação Física – Centro Universitário Universo Goiânia.

[4] Discente do curso de Educação Física – Centro Universitário Universo Goiânia.

[5] Docente do curso de Educação Física – Centro Universitário Universo Goiânia.