



Guia PRÁTICO De CLASSIFICAÇÃO Funcional

ORGANIZAÇÃO

Amanda Leticia Silva Fontes

Gabriela Matos Santos

Gilmar Oliveira Souza

Jéssica de Freitas Jorge

Renata Nataly De Jesus Souza

Guia Prático de Classificação Funcional

Produto elaborado na Unidade Curricular – Movimento Humano do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos docentes Ananda Almeida Santana Ribeiro; Maique dos Santos Bezerra Batista; Tiago de Melo Ramos.

F683g

Guia Prático de Classificação Funcional. Organizador/ Amanda Letícia Silva Fontes *et al.* – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021.

17 f.: il.

DOI: 10.29327/538921

1. Estilo de Vida. 2. Atividades Físicas. 3. Modalidades Esportivas. I. Fontes, Amanda Letícia Silva. II. Título.

COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

FONTES, Amanda Letícia Silva.; SANTOS, Gabriela Matos.; SOUZA, Gilmar Oliveira.; JORGE, Jéssica de Freitas.; SOUZA, Renata Nataly de Jesus.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; RAMOS, Tiago de Melo.; RIBEIRO, Ananda Almeida Santana. Guia Prático de Classificação Funcional. **Even3 Publicações**. – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/538921

“ A idade não pode ser um obstáculo.

Trata-se apenas de uma limitação que você põe em sua mente”.

- Jackie Joyner-Kersey (Campeão Olímpico de haptatlo)

Sumário

•	APRESENTAÇÃO.....	05
•	SEQUÊNCIA DIDÁTICO-METODOLOGICO.....	07
•	CORRIDA.....	08
•	GINÁSTICA AERÓBICA-AFUNDO.....	09
•	AFUNDO LATERAL.....	10
•	GINÁSTICA AERÓBICA- AGACHAMENTO.....	11
•	CICLISMO.....	12
•	CONSIDAÇÕES FINAIS.....	14
•	REFERÊNCIAS.....	15

Apresentação

A efetivação de movimentos integrados e multiplanares, esses movimentos otimizam a estabilização, aceleração e desaceleração, com finalidade de moldar a habilidade dos movimentos, eficiência neuromuscular, essas valências se justificam através das amplas possibilidades de aplicação de atividade física e exercício físico, frente aos treinamentos no dia a dia. Não obstante, o estilo de vida saudável e com rendimento físico, exige do sujeito comportamento, responsabilidade, condicionamento físico e atitude frente à prática de treinamento físico. A adoção de estilo de vida pode prevenir inúmeras doenças, assim, como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs).

Dessa forma, sendo a enfermidade aguda ou crônica e agravos, suas origens se dão por meio de fatores ambientais e inatividade física, ora, o estilo de vida ativo nos proporcionam vários benefícios, como, a prevenção, agravos, recuperação, autoestima, bem-estar, previne à obesidade, frente à saúde do praticante (BURINI *et al*, 2009).

Assim sendo, com o crescimento da inatividade física advinda de estilo de vida associada à revolução tecnológica proporcionando comodidade, escadas rolantes, automóveis, elevadores e lazer hipocinético, dessa maneira, fatores socioeconômico, nível de escolaridade, aspectos étnicos, são determinantes para a prática de atividade física e exercício físico (FREIRE *et al*, 2014) Nessa linha de raciocínio, há evidências científicas que, o indivíduo, grupos que fazem uso regular da atividade física e exercício físico e principalmente com orientação de um Profissional de educação física, mesmo que esse seja jovem, os benefícios dessa prática, físicos e psicológicos o maximizarão também durante a vida adulta. O objetivo desse guia é apresentar exercícios físicos direcionados para jovens que estimulem a prática regular de atividades físicas e exercícios físicos, frente à estimulação para o estilo de vida ativo, saudável, durante a vida, assim, o sedentarismo é um forte fator de risco para a obesidade, no Brasil há evidências que o sobrepeso e obesidade atingem cerca de 27,6% e 23,4% dos adolescentes ambos os sexos, logo, existem fortes evidências de que a obesidade possui suas origens na infância e adolescência, o que reforça que muitos dos hábitos adquiridos na fase de juventude poderá ser cultivados na fase adulta, nesse sentido, além da prática regular de atividade física e exercício físico na vida diária, a educação física escolar poderá potencializar o perfil lipídico e metabólico e

reduzir a prevalência de obesidade frente ao indivíduo (FREIRE *et al*, 2014; RIBAS, *et al* 2016).

Os exercícios apresentados na sequência didática desse guia prático funcional são ações sistematizadas que maximizam a aptidão física e condicionamento físico, todavia, a organização foi realizada por estudante de Educação Física Bacharelado e de Fisioterapia, pensando na qualidade de vida dos jovens, ao compreenderem a importância da prática regular de atividades físicas e exercícios físicos.

Sequência Didático-Metodológica

A sequência metodológica para o desenvolvimento do presente produto se deu por meio de pesquisa bibliográfica, alicerçada em artigos e livros, de acordo com o tema supracitado.

Em tempos contemporâneos, saúde não significa necessariamente a ausência de doenças. Nessa perspectiva, saúde se coagula com múltiplos aspectos de comportamento do indivíduo e princípios efetivos de bem-estar físico, social e psíquico. Assim sendo, a atividade física e exercício físico maximizam a aptidão física e promoção á saúde do paciente (PITANGA, 2002). Segundo DANN, Anderson e Jakicic 1998, caracterizam a atividade física como uma acumulação diária de pelo menos trinta minutos de atividades selecionadas pelo indivíduo, considerando eventos de tempo livre, domésticos ou relacionados ao trabalho e que possuem intensidade moderada a vigorosa.

CORRIDA



Posição inicial; em pé, cabeça alinhada com o tronco e quadril, sincronia de marcha de passada, frequência e velocidade.

Execução; apoio da passada, retropé, médiopé e antepé, a cabeça devendo está alinhada com o tronco, dinâmica dos pés, inversa e eversa.

Possíveis correções; o ciclo da passada, nunca apoiar a planta do pé planada no solo, e sim de acordo com a velocidade e variações da corrida.

Objetivo; essa forma de treinamento funcional, à corrida, é considerado uma relevante atividade, pois maximiza a resistência cardiorrespiratório, velocidade, músculoesquelético, postura e diminui possível incidência de lesões, logo, a marcha, deverá ser realizada de acordo com as fases iniciais e finais, apoio do calcanhar e término completo ao solo, propulsão, ou seja, ir à frente e, retorno da perna para frente novamente, assim sucessivamente, dessa maneira, haverá um ganho cinesiológico frente a essa modalidade (D'ELIA, 2017; ACSM, 2020).

Nesse sentido, evidências fisiológicas, nos mostram que a prática de exercício físico, bem como, à ginástica aeróbica nos auxiliam de maneira positiva na redução da obesidade e comorbidade, hipertensão arterial e melhora a capacidade psicológica, socialização, estética, prazer à prática (ROCHA, 2008).

Treinamento aplicado à corrida.

- Prescrição de treinamento, ênfase, planejamento, organização, intensidade, volume, densidade e complexidade deste, assim, a sistematização será de três vezes por semana, com frequência cardíaca de 70% à 90% segunda, quarta e sexta, com duas seções que poderá variar de 30 à 60 minutos, com intensidade de leve à moderada e variações oscilativas de cadência (IMPELLIZZERI *et al*, 2019).

MODALIDADE, GINÁSTICA AERÓBICA – AFUNDO



Posição inicial; posição anatômica, um só membro inferior à frente, cabeça erguida em olhar horizontal.

Execução; em posição anatômica, dá um passo à frente, um só membro inferior, de forma que ao flexionar o joelho forme uma amplitude de 90 grau. Assim, ao realizá-lo o movimento o faça devagar, porém o membro anteroposterior não poderá tocá-lo o solo, joelho.

Possíveis correções; tronco ereto, olhar horizontal e joelho não tocá-lo o solo.

Objetivo; potencializar a força dos membros inferiores e equilíbrio (D'ELIA, 2017).

MODALIDADE, AFUNDO LATERAL



Posição inicial; em pé, posição anatômica, mas os pés ligeiramente afastados. Execução; execute um passo para a esquerda ou direita, sendo que está fique de modo ereta, perna, assim, um dos joelhos deverá está na amplitude de 90 grau e de forma alinhado com o pé do membro oposto.

Possíveis correções; os pés deverá está alinhado com o joelho e o core contraído, região do abdômen.

Objetivo; potencializar os músculos flexores e extensores do quadril. Treinamento aplicado à ginástica.

Prescrição de treinamento, planejamento, organização intensidade, volume, densidade, assim, a frequência cardíaca podendo oscilar de 60% à 85%, ritmo de leve a moderado e, de 3 a 4 seções com repetições 8 à 10 (PRESTES *et al*, 2016; D'ELIA, 2017)

MODALIDADE, GINÁSTICA AERÓBICA- AGACHAMENTO



Posição inicial; os pés deverão está de forma paralelos e ligeiramente alinhado com os ombros.

Execução: O movimento deverá ser de forma que haja sintonia, quadris e joelhos, a coluna de forma alinhada, a flexão deverá ser ao máximo do joelho.

Possíveis correções; O core (região do abdômen) sempre contraído, coluna alinhada e olhar na posição horizontal.

Objetivo; potencializar os músculos de membros inferiores e quadríceps, força.

Prescrição de treinamento, planejar, organizar a intensidade, volume e densidade, assim, podendo variar de 60% á 85% a frequência cardíaca, ritmo leve e, de 2 e 3 seções de 10 a 12 repetições (PRESTES, *et al*, 2016; D'ELIA, 2017).

MODALIDADE- CICLISMO



Posição inicial; a posição inicial será de acordo com cada ciclista, pois dependerá da posição do selim, onde poderá ser alterado a postura do joelho.

Execução; o ciclista senta-se no selim da bicicleta, onde os pés serão apoiados nos pedais, sendo responsável pela pedalada. Ela ocorre pela flexão do joelho, acompanhada por uma rotação medial de tibia.

Possíveis correções; A posição em relação a coluna é manter-se ereta, mantendo-se com o peito alinhando sem deixar que fique a frente do que o restante do corpo. Porém é importante ressaltar que para conseguir segurar os guidões o corpo sofrerá uma leve inclinação, você terá que manter uma leve inclinação, no entanto isso não impedirá de preservar as costas sempre eretas, com a cabeça sempre a frente.

As pernas não necessitam ao final do pedal, estar completamente em extensão, é fundamental estar em um movimento de semiflexão de aproximadamente 15º da coxa em relação a perna.

Isso também se faz válido na descrição da mudança com os braços, que não devem ser estendidos por completo, pois, essa transferência de sobre carga se torna inadequada configurando a importância em uma semiflexão. E por fim, o posicionamento das mãos ao guidon devem ser bem próximas aos freios (BURKE *et al*, 2003; Martins *et al*, 2007) Todavia, o ciclismo é um esporte de baixo impacto articular, diversos fatores levam à prática dele. Assim, pedalar é um investimento à própria saúde, auxilia no dispêndio de calorias, controle de peso, redução do colesterol, os benefícios de pedalar não esta relacionados somente ao aspecto físico, mas também a aspectos psicológicos e sociais, pois à prática de atividade promove uma sensação de prazer e bem-estar, atuando na diminuição do stress, promovendo

assim um melhoramento do condicionamento físico e cardiorrespiratório ao praticante, principalmente de forma sistematizada

(VOZNIAK, 2019)

Objetivo; o ciclismo é uma atividade física rítmica pois ela traz consigo a repetição dos movimentos. O esporte traz como objetivo o desenvolvimento cardiovascular, uma relação de força e resistência nos músculos dos membros inferiores, contudo, a atividade física de ciclismo requer cuidados essenciais em ambos, ciclista e bicicleta, cuidados ergonômico, ou seja, ajustes adequados na bicicleta frente ao ciclista, assim, há evidências consistentes que essa modalidade esportiva gera adaptações no organismo e, uma perda mais expressiva de energia, o que melhora a frequência cardíaca, autoestima, dessa forma, inibem, reduz doenças hipocinéticas (ABRACICLO, 2008; Gormley *et al*, 2008) ".

Treinamento aplicado ao ciclismo: planejamento, organização, intensidade e volume, assim, a sistematização se dará, frequência cardíaca oscilando entre 70% à 90%, o ritmo de leve a moderado e intenso, de acordo com a avaliação progressiva do indivíduo, 50 minutos diários à 60:00 minutos, três vezes por semana, segunda, quarta e sexta, de três a quatro seções de 10, 15 e 20 minutos, de forma ondulatória, tendo em vista o processo avaliativo, hidratação líquida a cada vinte minutos (KLEINPAUL *et al*, 2010; OMS, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao Iniciarmos a pesquisa no que tange a atividade física e exercício físico frente aos jovens, vislumbra-se que, o profissional de educação física e de fisioterapia são profissionais impar na construção e ampliação de oportunidades para potencializar a aptidão física dos jovens. Assim, o sedentarismo será revertido por práticas de atividade física planejada, organizada, periodizada, controlada, de acordo a individualidade biológica de cada indivíduo, ora, com ênfase na importância dessa prática e seus benefícios a saúde do praticante. Não, obstante, à prática regular de atividade física e exercício físico podem provocar efeitos positivos nos índices de aptidão física, assim, esse último é tido, de modo sistematizada, planejada, com objetivo de potencializar e manter os comportamentos de aptidão física.

REFERÊNCIAS

- DORO. Mude sua vida em 5 km. EDITORA ILUSTRAÇÃO, Cruz Alta. Brasil, 2020.
- FERREIRA, Ari da Silva. Treinamento Adaptado. Revista Diálogo Sem Saúde, São Paulo, v. 2, n. 1, p.65-81, jan./j Testes de Aptidão Física Relacionados à Saúde de Adultos Sedentários: Métodos de Treinamento Adaptado. Revista Diálogo Sem Saúde, São Paulo, v. 2, n. 1, p.65-81, jan./jun. 2019.
- Kleinpaul *at al.* Aspectos determinantes do posicionamento corporal no ciclismo: uma revisão sistemática. Motriz, v. 16, n. 4, p. 1013-1023, out./dez, Rio Claro, 2010.
- GROSSI *et al.* Respostas cardiorrespiratórias e metabólicas na aula de ciclismo indoor. Motriz, v. 15 n. 2 p. 330-339, abr/jun, Rio Claro, 2009.
- ROCHA. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. Motricidade, vol. 4, núm. 3, pp. 12-17, Vila Real, 2008, PortugalNETTO, João de Souza Coelho. Efeitos do treinamento funcional sobre a composição corporal: um estudo em alunos fisicamente ativos de academia. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, Liberdade, Sp, v. 15, n. 2, p.68-76, fev. 2016.
- OMS. Diretrizes da OMS Para Atividade Física e Comportamento Sedentário. 2020.
- PITANGA. Epidemiologia, atividade física e saúde. Rev. Bras. Ciên e Mov. Brasília, v. 10 n. 3 p. 49-54 Julho 2002.
- PRESTES *et al.* Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em academias. 2 ed. Editora Manole.
- ROSSI. A importância do treinamento funcional na corrida de rua. Universidade Federal do Paraná. Agosto / 2019.
- VOSER, Rogério da Cunha. A Comparação da Densidade Mineral Óssea, Entre Homens de Meia Idade que Exercem Diferentes Tipos de Atividades Profissionais. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia, São Paulo, v.1, n. 74, p.260- 273, maio/jun. 2018.
- RIBAS *et al.* Treinamento funcional e sua importância na reabilitação física. Faculdade Bio curso, Manaus, 2016.
- VOZNIAK. Fatores que levam á pratica de ciclismo e benefícios para a qualidade de vida de seus adeptos. Renovare, volume 2, ano 6, Centro Universitário Uniguaçu, 2019.
- GUEDES, *et al.* Atividade física. Aptidão física e Saúde. Revista Brasileira de atividade física e saúde, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.