

## Fitness & Nutrição

Pela praticidade e inúmeros benefícios, os treinos funcionais fazem sucesso no mundo fitness. Em casa ou na academia, a prática tem se tornado cada vez mais popular

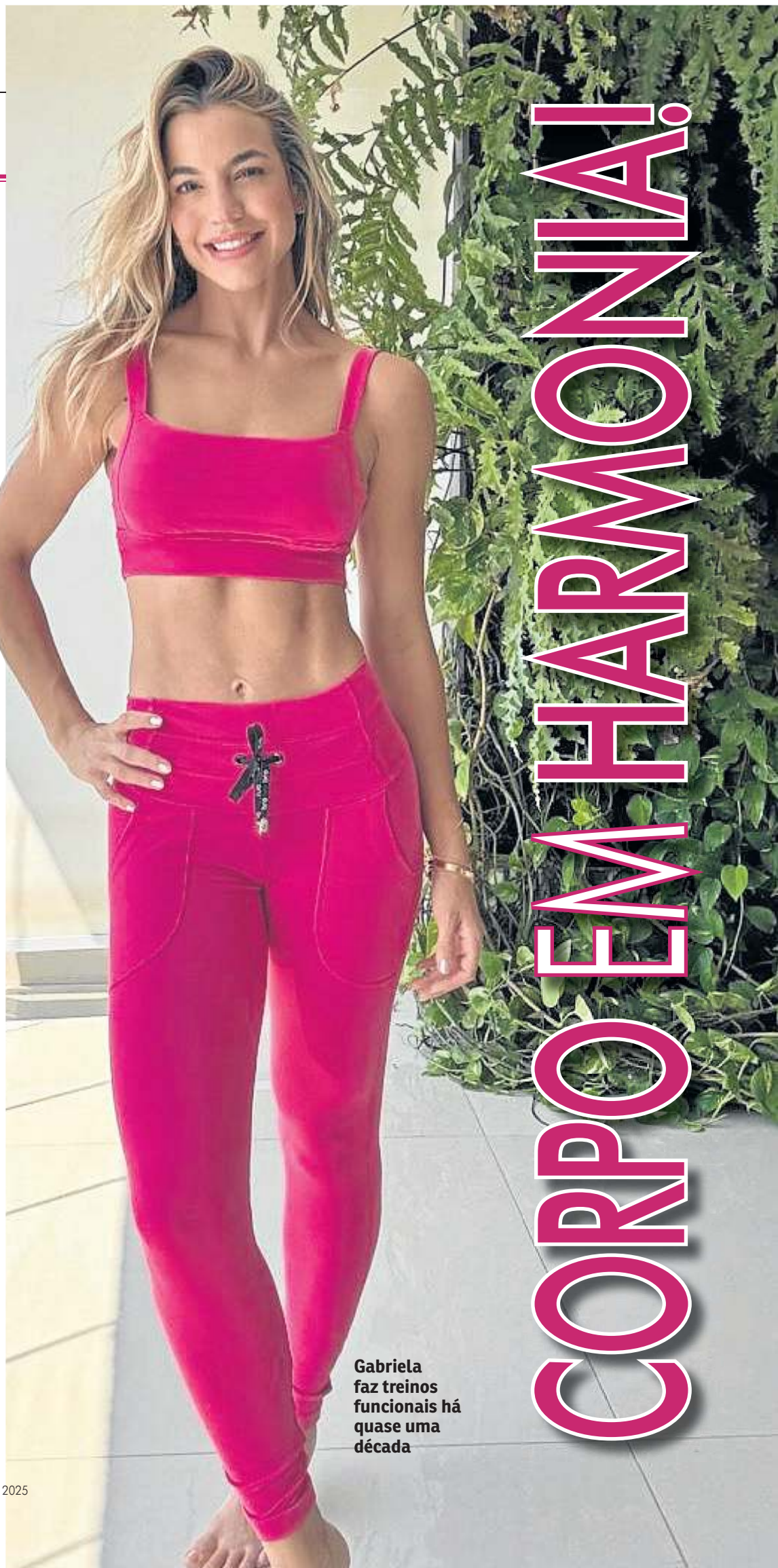
POR EDUARDO FERNANDES

**E**ncaixar os treinos na rotina é sempre uma tarefa difícil. Aliar trabalho, cuidados com a casa e filhos, dieta e exercícios pode ser um desafio e tanto para aqueles que desejam começar práticas fitness e saudáveis, especialmente no começo do ano. Por isso, para muitos dos que não têm tanto tempo de ir à academia ou interesse em fazer musculação, os treinos funcionais são uma ótima alternativa para manter o corpo em movimento.

O treino funcional, de acordo com o professor de educação física e personal trainer Emanuel Victor, é uma metodologia de exercício que simula e potencializa movimentos naturais do dia a dia, como agachar, empurrar, puxar, saltar e girar. “Ele utiliza equipamentos variados, como kettlebells, elásticos, cordas e até o peso do próprio corpo, para desenvolver habilidades motoras e promover o condicionamento físico de forma integrada, trabalhando diversos grupos musculares ao mesmo tempo”, explica.

A prática, de fato, traz inúmeros benefícios. Melhora a força, a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora. Sendo assim, ainda contribui para prevenir lesões e impactar positivamente o desempenho físico em atividades do cotidiano ou esportes. Além disso, é um aliado no controle do peso corporal e no aumento da mobilidade articular, proporcionando mais autonomia e qualidade de vida.

Segundo o profissional, é uma metodologia que pode ser adaptada a diferentes níveis de condicionamento físico, sendo inclusivo e dinâmico. “Os treinos funcionais mais comuns incluem exercícios como agachamentos, que fortalecem pernas e glúteos, burpees, ótimos para o condicionamento físico, prancha, para trabalhar o core, levantamento terra, focado em força e estabilidade, kettlebell swing, excelente para potência e resistência, e exercícios com elásticos ou peso corporal, como flexões de braço e abdominais dinâmicos.”



Gabriela faz treinos funcionais há quase uma década