# TREINAMENTO FUNCIONAL NA PRÁTICA: RECURSOS, ADAPTAÇÃO E POSSIBILIDADES DE MOVIMENTO

Milena da Silva de Jesus[1]
José Rodrigo Conceição Silva[1]
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

**Introdução:** O estágio em Práticas Contemporâneas foi desenvolvido em um espaço especializado em treinamento funcional, possibilitando acompanhar a dinâmica das aulas coletivas, a organização das sessões e as diferentes formas de utilização de implementos. A experiência permitiu compreender que a diversidade de exercícios e recursos deve estar associada à adaptação das propostas, à segurança e às características dos praticantes. **Objetivo:** Vivenciar a atuação profissional no treinamento funcional, compreendendo sua organização metodológica e desenvolvendo competências relacionadas ao planejamento, utilização de implementos, adaptação dos exercícios e condução segura de grupos. **Desenvolvimento da Experiência:** Durante as vivências, foram acompanhadas a rotina profissional, a estruturação das sessões e as estratégias metodológicas utilizadas na condução das atividades. A participação permitiu maior contato com diferentes exercícios e implementos, bem como com as possibilidades de adaptação conforme as necessidades dos praticantes. **Resultados e Discussão:** A experiência favoreceu o desenvolvimento de competências relacionadas ao planejamento, comunicação, liderança e tomada de decisão, além de ampliar os conhecimentos sobre o uso dos implementos e a organização das sessões. Como produto final, foi elaborada a revista educativa *"Box Funcional: 6 Implementos, infinitas possibilidades"*, reunindo sugestões de exercícios e orientações para utilização de diferentes recursos no treinamento funcional. **Considerações Finais:** O estágio contribuiu para aproximar os conhecimentos acadêmicos das demandas encontradas no contexto profissional, fortalecendo competências técnicas e pedagógicas relacionadas ao treinamento funcional. As vivências também evidenciaram que a variedade de recursos, por si só, não determina a qualidade da intervenção, sendo fundamental que o profissional saiba selecionar, organizar e adaptar os exercícios de forma coerente com as características dos participantes e os objetivos da prática.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional; Estágio Supervisionado; Práticas Corporais Contemporâneas; Educação Física; Implementos.



**ISBN: 978-65-88419-14-4**