

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.URED.116 - Página 1/4	
Título do Documento	PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA OS COLABORADORES E ESTUDANTES DO HULW	Emissão: 10/09/2019	Próxima revisão: 10/09/2021
		Versão: 02	

1. OBJETIVO(S)

1.1. Objetivo Geral

Orientar acerca do procedimento de prescrição e acompanhamento do Treinamento Funcional no Espaço Fitness HULW, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida dos Colaboradores/Funcionários e Estudantes do Hospital Universitário Lauro Wanderley – UFPB.

1.2. Objetivos Específicos

- Promover uma melhor qualidade de vida através da prática regular do Treinamento Funcional;
- Realizar as prescrições do Treinamento Funcional de acordo com os objetivos e necessidades do aluno;
- Resgatar através de um programa de treinamento individualizado e específico, a capacidade funcional do indivíduo, independentemente de seu nível de condição física;
- Melhorar a condição física geral de todos que participarem das atividades como, por exemplo, aumentar a flexibilidade, coordenação motora, agilidade, equilíbrio, força, resistência e capacidade respiratória;
- Atuar, através da Atividade Física orientada na modalidade de Treinamento Funcional, em ações de promoção, prevenção e cuidado da saúde dos participantes.

2. MATERIAL

- Quadro branco de prescrição do treinamento;
- Acessórios para Treinamento Funcional: Cones, Step, Jump, Corda, Colchonetes, Escada de agilidade, Bosu, Disco propioceptivo, Plataforma de instabilidade, TRX, Magic circle, Bola Suíça, Mini band, Thera Band, Bastão, Barras e Pesos livres.

3. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

- Reunir todos os alunos participantes da sessão de Treinamento Funcional no espaço destinado à esta atividade física;



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.URED.116 - Página 2/4	
Título do Documento	PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA OS COLABORADORES E ESTUDANTES DO HULW	Emissão: 10/09/2019 Versão: 02	Próxima revisão: 10/09/2021

- Levar em consideração que o quantitativo de participantes na sessão de treinamento funcional pode variar de um (01) a no máximo doze (12) alunos, tendo em vista a limitação de espaço e disponibilidade de materiais;

- Elaborar a prescrição da sessão de treino funcional no quadro branco de acordo com o perfil dos alunos presentes, assim como estar de acordo com o objetivo da aula;

- Dispor no local, todos os materiais necessários para execução da aula (pesos, colchonetes, barras, faixa elástica, entre outros acessórios disponíveis);

- Explicar a todos os participantes a sequência de exercícios que serão realizados, assim como demonstrar cada exercício e esclarecer as possíveis dúvidas;

- Iniciar a sessão de treinamento funcional com a etapa de Preparação do Movimento, que consiste em o aluno realizar os exercícios de aquecimento, de ativação do CORE e mobilizações articulares. Os exercícios devem ser específicos, com propósito para a atividade que será desenvolvida, de intensidade leve, com duração de 5 a 10 minutos;

- Dar sequência a sessão de treinamento funcional com a realização da etapa de Preparo Muscular, que consiste na parte principal da aula, com duração de 20 a 40 minutos, composta por uma sequência de exercícios funcionais que objetivam o desenvolvimento das capacidades físicas do indivíduo (força funcional; resistência ou desenvolvimento do sistema energético; velocidade e agilidade; potência; tarefas de transferência de movimento e prevenção de lesão).

- Indicar ao aluno que ele deve executar os exercícios respeitando o seu nível de condicionamento físico;

- Realizar a etapa de Regeneração, que consiste na fase final da sessão de treinamento funcional. Orientar a execução dos exercícios de relaxamento e alongamento estático, no intuito de restabelecer a integridade sistêmica, além de sustentar a treinabilidade do aluno.

- Conduzir a execução de todas as etapas da aula de treinamento funcional com olhar atento as execuções de cada aluno, bem como suas respostas de percepção do esforço.

- A aula terá uma duração total de 50 a 60 minutos;

- Ao final cada aluno participante da aula, deve higienizar seu colchonete, assim como guardar os equipamentos/acessórios utilizados.

- As mãos devem ser higienizadas em momentos essenciais e necessários de acordo com o fluxo de cuidados assistenciais para prevenção de IRAS (infecções relacionadas à assistência à saúde) causadas por transmissão cruzada pelas mãos conforme orientações do POP/CCIH/001/2019.

4. REFERÊNCIAS



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.URED.116 - Página 3/4	
Título do Documento	PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA OS COLABORADORES E ESTUDANTES DO HULW	Emissão: 10/09/2019 Versão: 02	Próxima revisão: 10/09/2021

BOYLE, M. **O novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2018,

GEOFFROY, C. **Alongamento para todos: Quando? Como? Por quê?**. São Paulo: Manole, 2001.

D'ELIA, L O. **Guia Completo de Treinamento Funcional**. 2. ed. São Paulo: SP, Phorte, 2016.

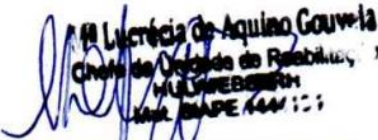
VAIBERG, M (coord.); MELLO, M T (coord.). **Exercícios na saúde e na doença**. Barueri, SP: Manole, 2010.

5. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
01	13/03/2017	Elaboração do POP
02	10/09/2019	Revisão do POP de acordo com a Norma NO.SGQVS.001 da Ebserh.



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.URED.116 - Página 4/4	
Título do Documento	PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA OS COLABORADORES E ESTUDANTES DO HULW	Emissão: 10/09/2019	Próxima revisão: 10/09/2021
		Versão: 02	

Elaboração: Karine Kamila de Lima Carvalho Wellington Cavalcanti de Araújo	Data: 10/09/2019
Revisão Karine Kamila de Lima Carvalho Garcia	Data: 13/09/2019
Validação Lecidamia Cristina Leite Damascena	Data: 17/09/2019
Aprovação Maria Lucrecia de Aquino Gouveia, Chefe da Unidade de Reabilitação.  Maria Lucrecia de Aquino Gouveia Chefe da Unidade de Reabilitação HULW/EBSERH R. João de Deus, 444 - 1.º andar	Data: 20/09/2019