

EXERCÍCIOS FUNCIONAIS – MÉTODO MENEGATTI

PERGUNTA – Menegatti, em sua opinião, quais os tipos de exercícios que podem ser considerados funcionais?

RESPOSTA - Depende do contexto em que o termo funcional é colocado.

PERGUNTA – Você pode explicar isto?

RESPOSTA – Há os **exercícios funcionais primordiais**. Estes exercícios em nosso método substituíram os exercícios localizados. Estes exercícios estão elaborados a partir da análise das características estruturais e funcionais do sistema osteoarticular. Este sistema é composto por 206 ossos e centenas de articulações. É deste design complexo e das combinações entre os eixos de movimentos nesta arquitetura que em primeiro lugar emerge a requintada capacidade humana de se movimentar. Há possibilidades e há limites para se movimentar. O objetivo primordial destes exercícios é levar as pessoas – em qualquer idade – a alcançar altos níveis de **organização e eficiência morfofuncional**. A morfologia humana, em função de nossa atitude bípede vertical nos permite realizar movimentos sempre combinando, no mínimo os três eixos corporais básicos. Os antigos exercícios localizados eram executados apenas utilizando um eixo de movimento de cada vez. Os primordiais estimulam sempre os três eixos de movimentação em um encadeamento contínuo de articulações. Isto permite que a pessoa treine constantemente os ajustes articulares necessários para se movimentar com eficiência e espontaneidade. Em qualquer que seja a habilidade motora que esteja realizando e em qualquer tipo de ambiente onde estiver atuando. Isto permite a sutileza dinâmica da relação entre forma – estrutura – e função – movimentação.

Há os **exercícios funcionais fundamentais** que no nosso trabalho nós elaboramos com a combinação de movimentos nas habilidades motoras do dia a dia. Empurrar, alcançar, segurar, tracionar e manipular objetos, por exemplo, são movimentos que se transformam em exercício. Deitar-se à cama e levantar-se é outro exemplo. Realizar estas tarefas com eficiência depende de que a pessoa seja capaz de

executar os exercícios primordiais com facilidade.

E há os **exercícios funcionais específicos** que também são dependentes dos primordiais e que nós elaboramos com movimentos que são característicos de cada tipo de atividade, que podem ser competitivas, artísticas, recreativas ou profissionais. Este é o tipo que mais está sendo oferecido em programas de treinamento nas academias. Os exercícios fundamentais eu só tenho visto em programas de treinamento para reabilitação. E os primordiais é uma organização nossa.

PERGUNTA – Então posso entender que o que distingui a funcionalidade dos exercícios é sempre o contexto e a finalidade para a qual o exercício está sendo empregado?

RESPOSTA – Sim! É como eu penso os exercícios que são realmente funcionais. Exercícios que nos permitem treinar funções que nos tornam ágeis ao interagir com o meio ambiente em que vivemos. Seja para realizar nossas tarefas diárias ou habilidades motoras complexas.

PERGUNTA – Você falou de eixos de movimento antes. Explique isto.

RESPOSTA – Qualquer volume tridimensional e uma pessoa corporalmente é um volume tridimensional é movido ou se move ao redor de eixos hipotéticos de movimento. Há um eixo longitudinal que vai da cabeça aos pés, ou ao longo dos membros onde acontecem as rotações, um médiolateral que vai de um lado a outro onde acontecem as flexões para frente e para trás e um anteroposterior que vai da frente para trás onde acontecem as inclinações laterais ou as aduções e abduções. Qualquer movimentação que uma pessoa realiza sempre acontece com a utilização dos três eixos ao mesmo tempo. A menos que a pessoa voluntariamente isole um deles. Exemplos de eixos



isolados são estes exercícios ditos localizados realizados em máquinas de academias. Não são funcionais se levarmos em conta a complexa capacidade de se movimentar humana.

PERGUNTA – Quais são os exercícios que você mais utiliza em suas aulas?

RESPOSTA – Eu utilizo os três tipos. O que diferencia meu trabalho é que eu mantenho sempre os exercícios primordiais em qualquer que seja o plano de treinamento que eu prepare. Estes exercícios, em minha opinião, formam e mantêm a base para a realização dos outros dois. É preciso manter as articulações no potencial máximo de eficiência durante toda a vida para que a pessoa consiga um alto nível de desempenho motor.



PERGUNTA – Você falou de organização e eficiência morfofuncional, isto é um conceito novo?

RESPOSTA – Sim, nos últimos anos a fisiologia do treinamento tem empregado esta terminologia. O conceito associa o estudo da morfologia humana – estudo da forma corporal – com a possibilidade funcional – com o nível de desempenho motor de cada pessoa. No meu entender este conceito vai substituir o conceito de postura e controle postural que vem de análises realizadas com a pessoa parada. Morfofuncional é dinâmico, analisa a pessoa em movimentação e relaciona também esta movimentação às características do ambiente onde a pessoa está atuando. Por exemplo, uma pessoa caminhando em um piso plano e firme precisa realizar menores níveis de combinações de ajustes articulares do que quando anda em areia macia. Em minha opinião, o conceito de organização morfofuncional está relacionado com o nível de eficiência da capacidade de ajustes articulares que a pessoa consegue realizar, em qualquer ambiente e realizando qualquer que seja o tipo de habilidade motora.

PERGUNTA – Gostaria que você explicasse este conceito da flutuação de tônus em relação ao nível eficiência no desempenho motor.

RESPOSTA – Tônus é um conceito que está expandido atualmente, desde alguns anos atrás eu falo em tônus corporal ao invés de tônus muscular. Praticamente, existem níveis de tônus corporal quando a pessoa está em repouso e tônus corporal quando a pessoa está em atividade. Distinguir níveis de repouso é bem simples, basta pegar ao colo uma criança de até três ou quatro anos quando ela estiver dormindo. Ela parece um gel mais para o estado fluido. Parece que derrama. Os níveis de tônus de atividade deveriam variar de acordo com a atividade que a pessoa está realizando e o meio ambiente onde a atividade está acontecendo. Exemplo, se a pessoa está caminhando a beira mar observando o por do sol o nível de tônus corporal necessário para realizar esta atividade é relativamente baixo e se pensarmos nesta mesma pessoa tendo que sair correndo rapidamente para escapar de um cachorro bravo o nível de tônus corporal para ela se sair bem é bem alto. O problema maior atualmente, em razão do estilo de vida nas sociedades urbanas modernas é que nós desaprendemos como fazer para voltar aos valores de repouso, estamos sempre hiper ativados, principalmente em algumas áreas corporais como no pescoço, nos ombros, na lombar. As pessoas se deitam para dormir e continuam hiper ativadas e não dormem bem. Acordam cansadas e não identificam a razão deste cansaço. Não há nestas pessoas uma flutuação de tônus, para mais e para menos, não é adequada,

PERGUNTA – Para fechar você diria que atletas, bailarinos, por exemplo, apresentam bons níveis de organização e eficiência morfofuncional?

RESPOSTA – Em geral não. Estas pessoas só treinam os movimentos que são específicos da atividade que praticam, ou seja, os exercícios funcionais específicos que eu expliquei acima. Os aparentes altos níveis de organização corporal nestas pessoas são construídos baseados em técnicas e são mantidos à custa de muito esforço. Não tem nada de original, de espontâneo nestas pessoas. Elas acabam se modelando corporalmente em função dos tipos de movimentos que praticam. Sabemos hoje que as células ao construir tecidos – ossos, músculos, tendões, ligamentos etc. – se orientam na fase de construção, me perdoe o termo mecanicista, seguindo as linhas de força ditadas pelos movimentos que praticam. A adaptação biológica nestas pessoas que você citou é negativa, pois interfere na individualidade biológica delas. Penso que é por isto que elas se lesionam tanto.

* * *