



TREINAMENTO FUNCIONAL FORTE

HÊULE NILTON SANTOS DE OLIVEIRA; DANIELA SANTOS DE VILHENA

INTRODUÇÃO: A popularidade do Treinamento funcional tem aumentado significativamente nos últimos anos, especialmente entre adultos e idosos, isso se deve as inúmeras vantagens que esse tipo de treinamento oferece para o bem-estar físico e mental, podendo ser praticado por todas as idades, desde que não haja grandes limitações físicas que impeçam a prática. **OBJETIVO:** O objetivo desse projeto “Treinamento Funcional Forte” é oferecer um programa de treinamento funcional para adultos e idosos, levando em consideração fatores como condições físicas, objetivos individuais e histórico de clínico e de lesões. **METODOLOGIA:** O projeto foi desenvolvido pela Divisão de Ensino e Projetos Sociais do 6º Batalhão de Polícia Militar do Amapá e visa a melhoria da capacidade dos indivíduos de realizar atividades cotidianas de maneira eficiente e segura através de exercícios que trabalham a força, flexibilidade, estabilidade e coordenação de maneira integrada e funcional. **RESULTADOS:** O projeto foi bem-sucedido na implementação do treinamento funcional para adultos e idosos, ajudando a prevenir quedas e outras lesões decorrentes da perda de força, flexibilidade e estabilidade que ocorrem naturalmente com o avanço da idade. Além disso, ajudou a melhorar a postura, mobilidade e capacidade de realizar atividades cotidianas. **CONCLUSÃO:** A implementação de projetos voltados ao bem-estar social por meio de instituições públicas oferece serviços de qualidade sem cobrança de mensalidade e fomenta a promoção da saúde coletiva. Além disso, pode ser um complemento para o tratamento de determinadas condições clínicas. O projeto Treinamento Funcional Forte foi bem-sucedido em sua implementação e pode ser um modelo para outras instituições públicas.

Palavras-chave: **TREINAMENTO FUNCIONAL; GESTÃO DE PROJETOS; POLÍCIA MILITAR DO AMAPÁ; QUALIDADE DE VIDA; 6º BATALHÃO**