



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GEAN PEREIRA BERNARDO**

**TREINAMENTO FUNCIONAL E OS EFEITOS PARA OS ALUNOS NO ENSINO  
ESCOLAR - REVISÃO INTEGRATIVA**

**CAMPINA GRANDE  
2023**

GEAN PEREIRA BERNARDO

**TREINAMENTO FUNCIONAL E OS EFEITOS PARA OS ALUNOS NO ENSINO  
ESCOLAR - REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado a/ao Coordenação  
/Departamento do Curso Educação Física  
da Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito parcial à obtenção do título  
de Licenciado em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes.

**CAMPINA GRANDE  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B523t Bernardo, Gean Pereira.

Treinamento funcional e os efeitos para os alunos no ensino escolar [manuscrito] : revisão integrativa / Gean Pereira Bernardo. - 2023.

14 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS. "

1. Educação Física escolar. 2. Treinamento funcional. 3. Desenvolvimento físico. I. Título

21. ed. CDD 372.86

GEAN PEREIRA BERNARDO

TREINAMENTO FUNCIONAL E OS EFEITOS PARA OS ALUNOS NO ENSINO  
ESCOLAR - REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado a/ao Coordenação  
/Departamento do Curso Educação Física  
da Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito parcial à obtenção do título  
de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Estudos e  
Pedagógicos e socioculturais.

Aprovada em: 27/ 06 / 2023.

**BANCA EXAMINADORA**



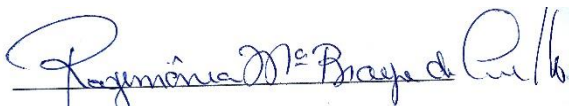
---

Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Dra. Regimênia Maria Braga Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	5
2	METODOLOGIA .....	8
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	9
4	CONCLUSÃO .....	12
	REFERÊNCIAS .....	13

## TREINAMENTO FUNCIONAL E OS EFEITOS PARA OS ALUNOS NO ENSINO ESCOLAR - REVISÃO INTEGRATIVA

GEAN PEREIRA BERNARDO<sup>1</sup>

### RESUMO

O presente estudo tem como foco principal mostrar sobre o treinamento funcional e os seus efeitos para os alunos no ensino escolar, que é uma metodologia de treino que está sendo implementada como conteúdo nas aulas de educação física pois tem como finalidade principal a melhora das capacidades físicas e as atividades do cotidiano e no contexto escolar seus benefícios são ainda mais significativos, a pesquisa teve como objetivo geral analisar os efeitos do treinamento funcional para os alunos no ensino escolar, e de modo específico buscou-se identificar quais foram as alterações no desenvolvimento dos alunos após a introdução dos treinos nas aulas de educação física, classificar como o treinamento é aplicado nas aulas de educação física e elencar o que a literatura tem produzido sobre o treinamento funcional no ensino escolar. A metodologia utilizada foi uma verificação dos dados fornecidos pela base de dados do google acadêmico, a estratégias de pesquisa sendo uma análise textual discursiva é como método de pesquisa o modo qualitativo descritivo, dessa forma trazendo este estudo foi fundamentado nesses artigos analisados com critérios de inclusão e exclusão definidos que enfatizam a proposta do trabalho bem como a sua temática. Os principais resultados foram que os alunos se sentiram mais estimulados em participar das aulas teóricas e práticas bem como o estudo mostrou um aumento da socialização e melhorias de vários aspectos como das capacidades físicas, da autoestima, evidenciando a temática como conteúdo relevante uma vez que aplicado de maneira eficiente pode ser um recurso de excelente valor para educação física escolar que através da mesma pode se oportunizar diversos benefícios para os escolares. Conclui-se dessa forma que o treinamento funcional é uma ótima proposta de conteúdo para as aulas de educação física e seus efeitos proporcionam um desenvolvimento das capacidades físicas e melhoria de aspectos cognitivos, sendo assim uma temática inclusiva e que estimula a participação dos estudantes nas aulas.

**Palavras-chaves:** educação física escolar; treinamento funcional; desenvolvimento físico.

### ABSTRACT

The main focus of this study is to show about functional training and its effects for students in school education, which is a training methodology that is being implemented as content in physical education classes because its main purpose is to improve physical abilities. and the daily activities and in the school context its benefits are even more significant, the research had as general objective to analyze the effects of the functional training for the students in the school teaching, and in a specific way it tried to identify what were the alterations in the development of the students after the introduction of training in physical education classes, classify how training is applied in physical education classes and list what the literature has

---

<sup>1</sup> Graduando em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.  
E-mail: gean.pereira0010@gmail.com

produced about functional training in school education. The methodology used was a verification of the data provided by the academic google database, the research strategies being a discursive textual analysis and as a research method the qualitative descriptive mode, thus bringing this study was based on these articles analyzed with inclusion criteria and exclusion defined that emphasize the purpose of the work as well as its theme. The main results were that students felt more encouraged to participate in theoretical and practical classes, as well as the study showed an increase in socialization and improvements in various aspects such as physical abilities, self-esteem, highlighting the theme as relevant content once applied. efficiently it can be a resource of excellent value for school physical education that through it can provide several benefits for students. It is concluded that functional training is a great content proposal for physical education classes and its effects provide a development of physical abilities and improvement of cognitive aspects, thus being an inclusive theme that encourages student participation in classes.

**Keywords:** school physical education; functional training; physical development.

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como foco principal mostrar sobre o treinamento funcional e os seus efeitos para os alunos no ensino escolar. O treinamento funcional foi abreviado no artigo (TF).

De Oliveira e De Oliveira (2020), evidencia que a sociedade tem usado de maneira excessiva as novas tecnologias que surgem rapidamente e são estimulados pela cultura consumista predominante na sociedade moderna, dessa forma o sedentarismo infantil tem aumentado significativamente por conta desse uso constante e exagerado de celulares, computadores, vídeo games entre outras aparelhos tecnológicos, gerando assim um problemas de saúde para toda uma população o autor também explica que a influência da mídia e das tecnologias tem ocasionados em novos comportamentos por parte das crianças e adolescentes, contudo prejudicando a saúde sobretudo aumentando o sedentarismo, essas mudanças de hábitos fazem com que não busquem a prática de exercícios e atividades físicas.

De acordo com Monteiro e Evangelista (2011), o treinamento funcional (TF) teve origem a partir dos fisioterapeutas que trabalhavam com reabilitação, foi através deles que foram os primeiros a desenvolver exercícios que simulavam às atividades que os pacientes exerciam em seu cotidiano, dessa forma voltando assim as suas funções normais depois dê algum acometimento ocasionado por lesão ou outros fatores. O objetivo primordial é proporcionar que o paciente consiga de maneira rápida, eficiente e com desempenho satisfatório e desta forma voltar às suas atividades normalmente.

Com o êxito nessa área da reabilitação, o método do TF se propagou e foi empregado para a melhoria das capacidades físicas e diminuição do risco de lesões em indivíduos que se dedicam às práticas de exercícios físicos. Na atualidade muitos profissionais de educação física utilizam essa metodologia de treino em diferentes contextos, um deles é o ambiente escolar, mesmo com poucas pesquisas científicas, os efeitos benéficos são bastantes relevantes em comparação com outros métodos de treinos mais tradicionais.

Monteiro e Evangelista (2011), explica que a prática de atividades físicas vem perdendo muito espaço na vida de adultos, crianças e adolescentes, na fase infantil

principalmente onde deveriam ser estimulados pois vão adquirir habilidades motoras que serão fundamentais ao longo da vida, por diversos fatores destacando pelo autor a violência e a utilização das tecnologias, contudo aparecendo problemas de saúde como disfunções e lesões entre outros.

Sendo assim o TF sendo aplicado de maneira correta e eficiente conforme um planejamento adequado atendendo e se encaixando nas temáticas escolares estabelecidas pelos documentos norteadores da educação física escolar, dessa forma se o professor introduzir o TF como conteúdo nas suas aulas pode assim melhorar e desenvolver as capacidades físicas e as relações sociais, propiciando um efeito positivo para os seus alunos.

Visando abordar a problemática sobre quais os possíveis efeitos do treinamento funcional para os alunos que tiveram essa metodologia de treino como conteúdo nas aulas de educação física, esse trabalho justifica-se pela importância que é desenvolver e pensar sobre o treinamento funcional no âmbito escolar pois, dessa forma pode se promover e fazer com que se reflita sobre um estilo de vida saudável e uma vida mais ativa, fazendo assim que os alunos criem um pensamento de valorização a saúde e as práticas de atividades físicas além disso realizando essa pesquisa vai propagar uma visão positiva sobre a escola por ser um local que os alunos passam uma boa parte do seu tempo, tem esse papel importante na estimulação sobre as práticas de bons costumes, com tudo fazendo que os alunos tenham um pensamento e saibam a importância e benefícios dessa metodologia de treino na escola para o seu desenvolvimento e saúde.

No contexto escolar muitas instituições ainda permanecem com práticas mais tradicionais da educação física se resumindo muito das vezes nos esportes como propostas para as aulas, por diferentes motivos como falta de estrutura dos colégios ou até mesmo por ser um conteúdo historicamente mais abordado nas aulas, e com o aumento do sedentarismo entre as crianças e adolescentes o TF nesse âmbito pode promover diversos benefícios.

Nesse sentido, o objetivo desta revisão integrativa é analisar os efeitos do treinamento funcional para os alunos no ensino escolar. De forma mais específica, buscou-se identificar quais foram as alterações no desenvolvimento dos alunos após a introdução dos treinos nas aulas de educação física, classificar como o treinamento funcional é aplicado nas aulas de educação física e elencar o que a literatura tem produzido sobre o treinamento funcional no ensino escolar.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO:**

O treinamento funcional na escola é bastante importante pois, o objetivo fundamental desta metodologia de treino é desenvolver e melhorar a habilidade de realização dos movimentos funcionais da vida diária com eficiência. Desenvolver assim os padrões de movimento como correr, saltar, rolar, agachar entre outros. Para crianças os benefícios vão além do condicionamento físico e desenvolvimento motor, melhora da flexibilidade, agilidade, resistência, coordenação motora, gasto de energia entre outros.

Segundo Nunes (2018), é fundamental uma metodologia de treino constante pois, é notório os benefícios na qualidade de vida de adolescentes, como evidenciados pelos efeitos observados pelo estudo. E do papel dos treinadores desse público, buscarem dinâmicas de treinos que motivem, pois dessa forma o



desenvolvimento é ainda mais perceptível tendo uma boa continuidade com os treinos e realização do treinamento funcional.

O treinamento funcional, de acordo com Novaes, Gil e Rodrigues (2014), proporciona uma melhora das questões fisiológicas e de satisfação com o corpo, saúde e o autocontrole neuromuscular e neuro motor.

Ainda mais que TF proporciona uma interação mais significativa nas aulas por parte dos estudantes no contexto escolar e na melhora do condicionamento físico é explicado por Bueno (2017, p.23) "O TF é um método utilizado para melhorar as valências físicas, possibilitando ao indivíduo uma autonomia funcional nas ações cotidianas."

Conforme Bayer (2019), o TF é citado como uma metodologia de treino diversas das demais, considerada mais clássicas como por exemplo a musculação convencional, através dela pode se desenvolver de modo conjunto todo o corpo. Além disso, é relacionado com atividades que utilizam diversos equipamentos de superfícies instáveis, para trabalhar a musculatura abdominal de modo mais desafiador.

Boyle (2015), explica que a abordagem do treinamento funcional utiliza a anatomia funcional do treinamento na sua prática. É empregado o conhecimento e estudos para saber o exercício mais apropriado que diminuam os riscos de lesão nas atividades físicas e melhora do rendimento.

Conforme a concepção de D, Elia (2017), o TF capacita a estrutura física de modo completo, visando o todo e não com foco em determinada região do corpo. O movimento é o alvo central, pois é a partir dele que é compreendido quais músculos auxiliam nas atividades consideradas mais funcionais como agachar, correr, entre outras e cada um deles tem uma riqueza de detalhes biomecânicos. A questão primordial para o profissional atuante da área é refletir integralmente como desenvolver exercícios que estimulem o corpo por completo.

Contudo o TF no contexto escolar é de grande relevância, pois tem como princípio o aprimoramento de ações motoras que são utilizadas diariamente trazendo desse modo efeitos mais benéficos para os alunos.

Bueno (2017), aborda o TF como tendência inovadora nas aulas de educação física. Se diferenciando dos modos tratados como mais clássicos de ensino, dessa forma podendo ocasionar um maior interesse por parte dos discentes em participar das atividades proposta, sendo capaz até de estimular a prática de exercícios físicos por interesse próprio, os jogos competitivos por exemplo podem não ser tão prazerosos, pois em caso de um desempenho negativos podem levar ao desinteresse pela atividade, fazendo relação com o TF o mesmo não tem esse fator controverso visto que as dinâmicas aplicadas proporcionam uma experiência onde os alunos buscam se superarem na atividade sem levar para um viés competitivo, isso ocasiona uma maior engajamento e incluindo todos nas aulas, não só isso como também o TF traz muitos efeitos benéficos no âmbito escolar, pois além de melhorar os aspectos físicos, intelectuais e desenvolve o corpo de maneira integral assim estimulando um estilo de vida mais saudáveis, evitando desse modo doenças que vem se tornando cada vez mais comuns na sociedade atual.

Para Silva (2022), na elaboração do plano de aulas o professor de educação física, tem autonomia podendo incluir o TF nas suas aulas com o intuito de melhorar o desenvolvimento dos seus alunos na parte prática e fazendo ligação com as temáticas evidenciadas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), ainda de acordo com o autor a introdução do TF como temática durante as atividades educacionais pode ser aplicadas como metodologia para o desenvolvimento das

capacidades físicas (Agilidade, Equilíbrio, Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade e Coordenação Motora), se proposta de maneira eficiente e adequada às diferenças de realidades presentes no contexto escolar e se atentando às individualidades de cada estudantes, dessa forma cabe ao professor de educação física buscar formas de transmitir esse conteúdo de modo descontraído onde consigam chegar ao objetivo central da temática que é basicamente propiciar efeitos positivos tanto físicos como cognitivos.

De acordo com Amaral, Rojas e Hammes (2018), a educação física escolar tem o potencial de encantar muito os alunos, pois é uma disciplina que difere das demais por utilizar métodos de ensino e recursos pedagógicos, mais dinâmicos e criativos oportunizando a aprendizagem através dos movimentos, oferecendo maneiras únicas dos alunos aprenderem o conteúdo, por meio de atividades lúdicas estimulando a participarem de forma prazerosa tornando a aula de educação física mais atrativa.

### **3 METODOLOGIA:**

O desenvolvimento deste estudo é baseado na utilização da revisão integrativa como método de pesquisa, de modo qualitativo e descritivo para o avanço da revisão, que tem como estratégia de atuação um aprofundamento maior sobre determinado assunto e de forma detalhada obter informações com base em diferentes fontes e discursos, trabalhando com revisões bibliográficas se formulando através de artigos científicos, livros e em sites de busca acadêmica, mais especificamente o google acadêmico, assim de maneira descritiva obter os dados para a formulação da revisão.

Os dados foram analisados e se basearam na análise textual discursiva para refletir sobre os posicionamentos dos diversos autores sobre a temática, trazendo uma revisão integrativa da literatura com base nesses artigos que apareceram e foram revisados de forma que possibilite uma compreensão do presente artigo, os instrumentos da pesquisa serão as opiniões de diversos autores sobre a temática abordada.

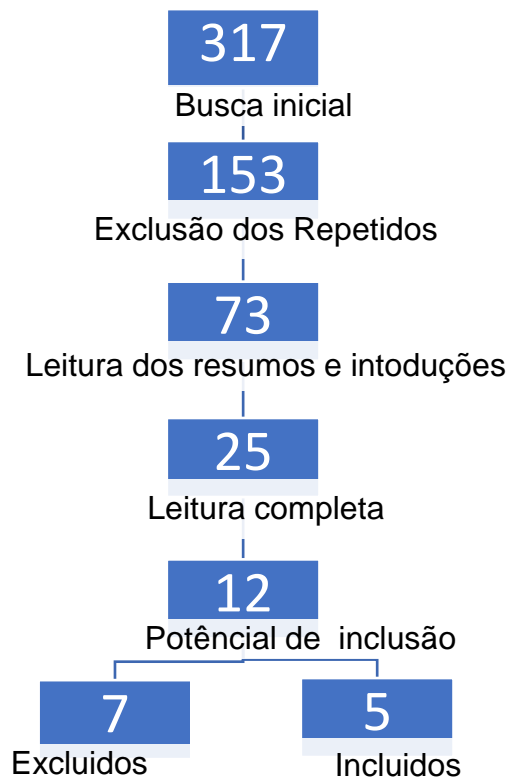
A estratégia utilizada para a procura foi estudos encontrados na base de dados do google acadêmico pois dispor de matérias em português tornando dessa forma uma busca mais dinâmica por dificuldades quando comparados às outras fonte que conterem estudos em diversas línguas com o suporte das palavras chaves: Treino funcional, Educação física escolar, Treinamento funcional na escola, Treinamento funcional para crianças.

Os critérios de inclusão desses artigos foram ter foco no treinamento funcional como desenvolvimento do estudo, serem abordados os benefícios e melhorias a partir da vivência desse método de treino e voltado para crianças e adolescentes e demais públicos no âmbito escolar. Critérios de exclusão foram: estudos indisponíveis na base de dados escolhida, revisões não concluídas, estudos repetidos e os artigos que foram lidos e não se encaixam na proposta deste artigo.

Foram lidos os temas, títulos, e resumos dos estudos, desse modo foi verificado se seria incluído ou não na presente revisão com base nos critérios previamente estabelecidos, os que selecionados foram lidos por completo e adicionados ao artigo como referências, e dessa forma embasando a presente revisão.

O fluxograma abaixo descreve o método de seleção dos artigos no qual foram executados através de uma pesquisa inicial por meio das palavras chaves e títulos onde foram encontrados 317 estudos no total, com a exclusão dos repetidos 153, após a leitura dos resumos e introduções 73, em seguida uma leitura completa restaram 25, com potencial de inclusão foram 12, após todo esse processo foi selecionado 12 onde passaram pelos critérios de inclusão e exclusão, assim foi excluído 7 artigos e 5 foram destinados para os resultados e discussões.

### Fluxograma 1 - Seleção de artigos



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

## 4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Portanto, para discussão e análise dos resultados foram selecionados 5 artigos, contudo cada um dos estudos tratava da mesma temática o TF no contexto escolar e quais os seus efeitos nos escolares, por meio de pesquisas de campo em diferentes séries, idades dos alunos e realidades em que a escola está inserida trazendo dessa forma resultados consistentes e discussões aprofundadas sobre o tema da revisão presente.

No primeiro artigo a ser evidenciado que se trata do estudo de Rodrigues e Portela (2016), foi desenvolvida uma pesquisa em uma escola pública onde seu público-alvo era alunos do ensino médio das turmas do 1º, 2º e 3º anos, dessa forma produziu seu trabalho em 4 fases a 1ª fase com o 1º ano trazendo o treinamento funcional (TF) como conteúdo de modo teórico e prático por meio de exercícios, vídeos e questionário, do mesmo modo ocorreu nas outras turmas com a 2ª e 3ª fases tendo uma pequena diferença que foi trabalhado em 10 aulas, a 4ª fase é a

final do estudo, no qual buscaram incluir as turmas na mesma atividade que desenvolveu-se em três aulas, também aplicaram um questionário buscando relatar o nível de conhecimento que adquiriram.

Os resultados dos questionários foram divididos em tabelas onde 20 alunos de cada turma responderam, diante disso constatou-se nas respostas do 1º ano que os alunos não tinham um estilo de vida ativo anteriormente ao ingresso no ensino médio, o meio em estavam inseridos não era propício à prática de atividades físicas como por exemplo o esportes, nem qualquer modalidade esportiva ou treinamento, só experimentaram e vivenciavam essas atividades através das aulas de educação física, notou-se conforme as respostas que em contraturno das atividades escolares poucos iriam para acadêmicos ou praticavam esportes, contudo tinham conhecimento da importância dessas práticas para uma vida mais saudável.

Verificando as respostas do 2º ano identificou-se que a turma tinham mais entusiasmo pelas atividades físicas e um entendimento maior, praticavam treinos funcionais e circuitos de exercícios fora das aulas de educação física um fator observado foi a relevância demonstrado pelos estudantes pelas práticas de atividades físicas, para obtenção de saúde física e mental, a maior parte da turma respondeu que praticavam exercícios físicos em academias, treinos em escolinhas de modalidade esportivas e esportes anterior a entrada no ensino médio, sabiam a importância de um estilo de vida ativo e seus benefícios para a saúde, assim como a anatomia conheciam alguns músculos e onde localizavam e exercícios que os utilizavam.

A turma do 3º ano respondeu ao questionário e foi identificado que 17 estudantes de um total de 20 responderam que realizavam atividades físicas como esportes, treinamentos, lutas entre outras práticas, tinham propriedade ao falar sobre as melhorias propiciadas pelos exercícios físicos, sobre a anatomia e os músculos obtiveram um excelente conhecimento relatando até objetivos que podem ser alcançados com atividades físicas regulares.

Realizando uma relação entre as respostas das turmas identificou-se que a primeira questão onde questionava se gostavam da matéria de educação física todos responderam sim, ressaltando a importância de tratar conteúdos relevantes para a formação dos estudantes onde pode conciliar temas críticos reflexivos com o prazer pela disciplina.

Castro (2016), realizou seu estudo em uma escola pública na qual seu público alvo foi 20 alunos tanto do sexo masculino como feminino, com idades entre 16 e 20 anos, o trabalho foi desenvolvido em duas etapas, onde a primeira etapa realizou-se aulas teóricas e práticas e a segunda etapa aplicou-se o questionário, de maneira que essas etapas se dividiram em três encontros com o tema central das aulas sendo o TF e a sua relação na melhoria da saúde e aptidão física.

Foi evidenciado pelo estudo que os estudantes não tinham praticado o TF no ambientes escolar, dessa forma foi concluído como uma experiência inovadora para eles, sobre as respostas do questionário com relação as aulas foram assinaladas positivamente quanto a proposta da temática nos encontros, foi destacado também o conhecimento dos conceitos e compreenderam sua relação com seu cotidiano e foram citados essas tarefas, relatasse o TF como um conteúdo relevante para a melhoria das capacidades físicas e que instiga a participação de todos nas aulas por se tratar de uma temática novas para eles.

Freitas et al. (2020), desenvolveu sua pesquisa em uma escola pública, com 12 alunos do EJA (Educação de Jovens e Adultos) de ambos os sexos com idades entre 16 e 59 anos e foi realizada em duas etapas a primeira etapa verificou-se o

grau que praticavam atividades físicas e apresentação da temática que é algo essencial para a proposta e a segunda etapa consistiu na vivência do TF e a aplicação do questionário.

As respostas do questionário evidenciaram que a escola não tem projetos educacionais para a estimulação da prática de atividades físicas bem como para melhora da qualidade de vida dos alunos, relataram que não tiveram contato com o TF no contexto escolar mas tinham conhecimento da sua importância para a saúde, após as vivências expõem uma opinião positiva com relação ao TF nas aulas de educação física e salientaram a importância da prática de modo regular para uma melhoria na saúde e combate ao sedentarismo principalmente para o público de destaque na pesquisa que são os jovens e adultos e como a educação física escolar sendo fundamental para motivação desse hábitos saudáveis.

Contudo, conclui-se com o trabalho que os alunos se sentiram mais estimulados em participar das aulas teóricas e práticas bem como o estudo mostrou um aumento da socialização e melhorias de vários aspectos como das capacidades físicas, da autoestima, evidenciando o TF como conteúdo uma vez que aplicado de maneira eficiente pode ser um recurso de excelente valor para educação física escolar que através dessa temática pode oportunizar diversos benefícios para os escolares.

Mandicaju (2018), realizou seu estudo em uma escolar com 22 alunos da 2<sup>o</sup> série com faixa etária entre 8 a 9 anos de idade de ambos os sexos, no qual foi oportunizado dois encontros semanalmente com tempo estipulados em 45 minutos no decorrer de três meses e dividido em fases onde basicamente foi aplicado testes com diferentes tipos de avaliações das aptidões físicas linkando com a saúde. Dessa forma buscou-se objetivar com o estudo o condicionamento físico e composição corporal, avaliando e verificando aspectos como a altura, envergadura, peso, minerais, proteínas, massa magra corporal, massa livre de gordura, massa óssea, taxa metabólica basal, força de membros inferiores, agilidade, destacando o antes e depois do desenvolvimento do estudo.

Diante disso, conclui-se que os exercícios funcionais bem como o TF tiveram uma boa aceitação e participação por parte dos alunos, de acordo com o estudo os resultados foram positivos, no qual se constatou aumento da força de membros inferiores, assim como a estatura, peso e envergadura, destacou-se também o ganho de massa magra corporal, proteínas intramusculares, massa óssea e de minerais ósseos sem aumento da massa gorda, desse modo a massa livre de gordura teve desempenho satisfatório, outros aspectos que obtiveram melhora foi taxa metabólica basal, contudo a agilidade apresentou resultado negativo mas que observou-se como algo natural por diversos fatores.

Foi destacado também na pesquisa a importância do TF por meio dos exercícios funcionais e como conteúdo nas aulas de educação física onde pôde-se proporcionar uma aula mais inclusiva, na qual todos os alunos podem participar de maneira prazerosa e estimula a interação em grupo, onde o professor pode desenvolver as valências físicas com a interação de todos nas atividades.

Em seu estudo Brito (2018), buscou identificar os efeitos de um programa de TF em escolares do 10<sup>o</sup> ano do ensino secundário, o local foi uma escola localizada no norte de Portugal, uma amostra de 102 alunos com idade entre 14 e 15 anos, divididos em dois grupos denominados de GE e GC onde GE iria participar do estudo já GC foi um grupo para a comparação e assim evidenciar os efeitos, em um período de 10 semanas, analisando os efeitos no início e no final do programa.

Dessa forma foi pretendido com o trabalho se realmente foi obtido melhorias para os alunos após a iniciação do TF nas aulas de educação física, verificando os resultados foi concluído que GE teve uma melhora no tempo da realização dos testes físicos, destacou-se que por uma análise mais detalhada um desenvolvimento maior pelo GE em comparação ao GC, as variações somáticas apontaram na maioria das vezes melhores resultados pelo GE, o IMC (Índice de Massa Corporal), e a Porcentagem de Massa Gorda (%MG) um aumento no GC, contudo não pôde-se estabelecer resultados muito significativos e relevantes de maneira específica assim buscou-se analisar o estudo como um todo.

## 5 CONCLUSÃO

O artigo por meio desta revisão integrativa na qual buscou-se evidenciar com estudos científicos de diferentes autores os efeitos do treinamento funcional no ensino escolar, bem como nas aulas de educação física e quais seriam esses efeitos para o público escolar de maneira mais ampla, com todas possibilidades e adversidades encontradas nesse contexto escolar.

Os objetivos estabelecidos nesse estudo no qual de modo geral foi analisar os efeitos do treinamento funcional para os alunos no ensino escolar e de maneira específica elencar o que a literatura tem produzido sobre essa temática no âmbito escolar, como é classificado e aplicado nas aulas de educação física, e buscou-se identificar quais foram as alterações no desenvolvimento dos alunos após a introdução dos treinos nas aulas, não foi possível alcançar em sua totalidade os objetivos propostos uma vez que foram encontradas dificuldades no levantamento de dados no sistema do google acadêmico, como também existe poucos estudos nessa área específica.

Foi possível responder ao questionamento levantado anteriormente, verificou-se que o TF no ensino escolar proporciona vários efeitos positivos como melhorias das aptidões físicas, ressaltando e comprovando assim sua eficácia, além de diversas melhorias tanto físicas como cognitivas, tendo um efeito motivacional para os alunos onde desperta o interesse na participação das aulas teóricas e práticas de maneira participativa e prazerosa, propicia o desenvolvimento das capacidades físicas, funcionais e acarretando também em uma melhora das atividades do cotidiano e com estilo de vida mais saudável, outro efeito evidenciado foi o desenvolvimento da socialização entre os estudantes.

Concluindo dessa forma que o TF é uma ótima alternativa como conteúdo para aulas de educação física proporcionando melhoria no desenvolvimento dos alunos de várias formas, assim oportunizando aulas mais inclusivas e desafiadoras, além de ser uma metodologia que estimula a participação dos alunos podem ser aplicado em diferentes realidades escolares, faixa etárias e séries por englobar várias discussões além de ter influências positivas na saúde e possibilitando a reflexão sobre as atividades físicas como alternativas no combate de doenças, desde que aplicadas de modo adequado e levando em consideração as individualidades dos alunos.

Portanto, considerando que nem um conhecimento é finito, recomenda-se um maior aprofundamento sobre o TF no contexto escolar com vista em identificar novos efeitos e informações desse tema, ademais disso pode ser desenvolvidos estudos futuros com novas abordagens, como também por meio de pesquisas de campo que possibilitem a verificação dos efeitos do TF no ambiente escolar.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, K. C.; ROJAS, J. S.; HAMMES, Care Cristiane. A ludicidade no contexto escolar: a importância do desenvolvimento de atividades lúdicas nas aulas de educação física. **ENCONTRO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO**, v. 12, p. 01-15, 2018.

BAYER, Henrique Flores. **Motivação à prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura**. 2019.

BRITO, Maurício Pereira de. **Estudo da aplicabilidade de um programa de treino funcional em alunos do ensino secundário**. 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.11960/2113> Acesso 5 de junho de 2023.

BUENO, Gabriela Dos Santos. **TREINAMENTO FUNCIONAL, UMA NOVA PERSPECTIVA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**. 2017.

CASTRO, Maria Juliene Aquino. **Treinamento funcional como proposta de conteúdo nas aulas de educação física para o ensino médio**. 2016. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/36087> . Acesso em: 30 maio de 2023.

CRISTINA SANTOS FREITAS, N.; JOSÉ DA SILVA FRAZÃO, D. .; MONTEIRO DE MAGALHÃES NETO, A. .; DO SOCORRO CHAVES DE ARAÚJO, P. . O TREINAMENTO FUNCIONAL COMO UMA ATIVIDADE PARA ALUNOS DA EJA EM UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE BELÉM-PA NO COMBATE AO SEDENTARISMO. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological** , [S. l.], v. 7, n. 2, p. 388–407, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/3345>. Acesso em: 10 jun. 2023.

D'ELIA, Luciano. **Guia Completo de Treinamento Funcional**. Editora, São Paulo, v. 1, 2017.

MANDICAJÚ, Lucas Nunes. **Qual o efeito do treinamento funcional no condicionamento físico e na composição corporal de escolares?** 2018.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. 2011.

NOVAES, J.; GIL, A.; RODRIGUES, G. Condicionamento Físico e Treino Funcional: Revisando Alguns Conceitos e Posicionamentos. **Revista UNIANDRADE**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 87–93, 2014. Disponível em: <http://www.bibliotekevirtual.org/index.php/2013-02-07-03-02-35/2013-02-07-03-03-11/844-revista-uniandrade/v15n02/7861-condicionamento-fisico-e-treino-funcional-revisando-alguns-conceitos-e-posicionamentos.html>. Acesso em: 21 abril. 2023.

NUNES, Mariana Filipa Ortigoso. **Os Efeitos do Treino Funcional Teens**. 2018. Tese de Doutorado.

RODRIGUES, Adriana Nadolny Franco Lazarin; PORTELA, Bruno Sérgio. **Educação física escolar: treinamento funcional com alunos do ensino médio**. PARANÁ. Secretaria da Educação. Os desafios da escola pública Paranaense na perspectiva do professor PDE. Paraná, 2016.

SILVA, Edna Cristina da. **Treinamento funcional como conteúdo nas aulas de Educação Física no ensino médio: uma revisão bibliográfica**. 2022. Acesso em: 30 de maio 2023, Disponível em: <http://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/6576>  
BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Ministério da Educação. Brasília, DF: MEC, 2018b. Disponível em:  
<<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#médio>>. Acesso em: 18 de maio 2023.

SOUZA, ANDREIA DE; GOMES, IVANILDA DA SILVA; FAGUNDES, Diego Santos. **TREINAMENTO FUNCIONAL Histórico E Os Benefícios Em Crianças Sedentárias**. 2018.

WILLIAM DE OLIVEIRA, D.; DE OLIVEIRA, E. S. A. SEDENTARISMO INFANTIL, CULTURA DO CONSUMO E SOCIEDADE TECNOLÓGICA: IMPLICAÇÕES À SAÚDE. **Revista Interação Interdisciplinar** (ISSN: 2526-9550), [S. l.], v. 4, n. 1, p. 155–169, 2020. Disponível em:  
<https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/interacao/article/view/870>. Acesso em: 24 maio. 2023.