



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE-PB  
CENTRO DE CIÊNCIAS BOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ARTHUR VIEIRA ALMEIDA**

**A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE O PONTO DE VISTA  
DO ESTÁGIO NO CLUBE CAMPESTRE CAMPINA GRANDE: RELATO DE  
EXPÊRIENCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2018**

**ARTHUR VIEIRA ALMEIDA**

**A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE O PONTO DE VISTA  
DO ESTÁGIO NO CLUBE CAMPESTRE CAMPINA GRANDE: RELATO DE  
EXPÊRIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso- TCC em formato de relato de experiência, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigências para obtenção de grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>o</sup>. Dr<sup>o</sup>. Alvaro Luis Pessoa de Farias

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2018**

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.

A447p Almeida, Arthur Vieira.  
A prática do treinamento funcional sobre o ponto de vista do estágio no Clube Campestre de Campina Grande [manuscrito] : relato de experiência / Arthur Vieira Almeida. - 2018.  
19 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.  
"Orientação : Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Exercício físico. 2. Treinamento funcional. 3. Formação profissional. I. Título  
21. ed. CDD 613.71

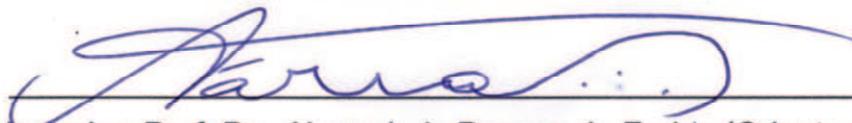
**ARTHUR VIEIRA ALMEIDA**

**A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE O PONTO DE VISTA DO ESTÁGIO NO CLUBE CAMPESTRE CAMPINA GRANDE: RELATO DE EXPÉRIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso - TCC em formato de relato de experiência, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigências para obtenção de grau de Bacharel em Educação Física.

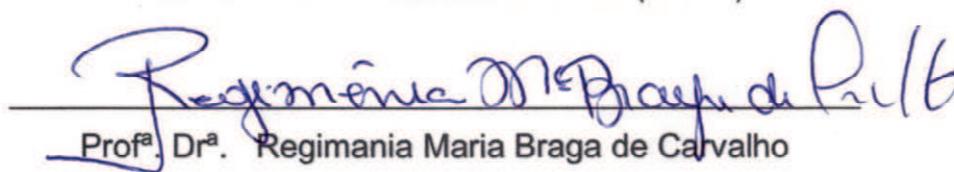
Aprovado em: 27/11/2018

**BANCA EXAMINADORA**



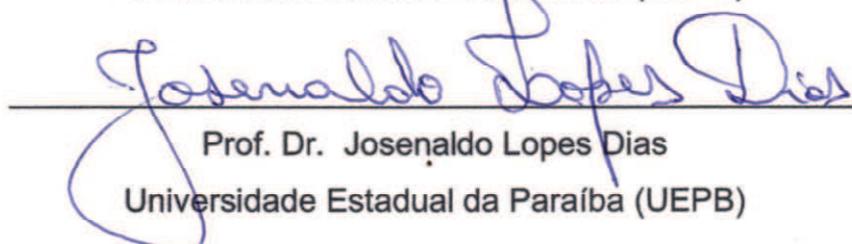
Orientador: Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimania Maria Braga de Carvalho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **RESUMO**

### **A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE O PONTO DE VISTA DO ESTÁGIO NO CLUBE CAMPESTRE CAMPINA GRANDE: RELATO DE EXPÊRIÊNCIA**

O presente trabalho refere-se a um relato de experiência ao qual foi desenvolvido no CLUBE CAMPESTRE, sobre forma de estágio não obrigatório não remunerado, não fazendo parte oficial dos componentes curriculares, todavia sendo de extrema importância para a formação profissional dos graduandos do curso, ao qual era realizado nos dias terças e quintas-feiras no turno manhã, pelo período de Julho a Dezembro de 2017 no CLUBE CAMPESTRE. Teve como objetivo relatar a importância do treinamento funcional para os sócios adultos deste recinto, onde foi de grande importância a experiência do estágio para mim, quanto a formação do em breve profissional, no qual pude agregar vivências, valores e conhecimentos práticos na profissão de professor, uma possibilidade de aprender como lidar com os alunos na forma da prática de meus métodos aprendidos na graduação, tive a possibilidade de comprovar que o CLUBE CAMPESTRE, oferece diversas situações que possibilitam e estimulam a criatividade, desenvolve a autoestima deste futuro profissional, promovendo integrações nas diversas áreas, como, incentivo a formação profissional, ao qual apresentou resultados satisfatórios relacionados aos serviços oferecidos na modalidade treinamento funcional no CLUBE CAMPESTRE, tanto no trabalho dos professores, como em relação dos mesmos com sugestões e questionamentos dos alunos.

**PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO: Treinamento Funcional, Formação

## **ABSTRACT**

The present work refers to an experience report that was developed in CLUBE CAMPESTRE, on non-compulsory traineeship without remuneration, not being an official part of the curricular components, however being extremely important for the professional training of undergraduate students, which was held on Tuesdays and Thursdays on the morning shift, from June to December 2017 at CLUBE CAMPESTRE. It aimed to report the importance of functional training for the adult members of this room, where the experience of the internship for me was very important, as well as the formation of the soon-to-be professional, in which I was able to add experiences, values and practical knowledge in the teaching profession, a possibility to learn how to deal with students in the form of the practice of my methods learned in graduation, I had the possibility to prove that CLUBE CAMPESTRE offers several situations that enable and stimulate creativity, develops the self esteem of this future professional, promoting integrations in several areas, such as, incentive to professional training, which presented satisfactory results related to the services offered in the functional training modality in CLUBE CAMPESTRE, both in the work of the teachers, and in relation to them with suggestions and questions of the students

**KEY WORDS: STAGE: Functional Training, Training**

## SUMÁRIO

<b>Introdução.....</b>	<b>06</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>07</b>
<b>Metodologia.....</b>	<b>09</b>
<b>Fundamentação teórica.....</b>	<b>10</b>
<b>Contextualização do estágio .....</b>	<b>11</b>
<b>Relato de Experiência.....</b>	<b>12</b>
<b>Discursões.....</b>	<b>17</b>
<b>Considerações finais.....</b>	<b>18</b>
<b>Referências.....</b>	<b>19</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas como parte do nosso cotidiano é um elemento essencial no que se diz respeito da qualidade de vida. Segundo Saba (2003). Atividades físicas é toda ação humana que envolva movimentações e aceleração dos batimentos cardíacos acima da frequência de repouso. Em Campos (2002) os exercícios físicos são entendidos como toda atividade física planejada, estruturada e regular, e executada com declarada intenção, na busca da manutenção ou da melhoria das qualidades físicas.

Para Assumpção et al (2002) o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e a busca pela prática da Atividade física torna-se um fator de suma importância na promoção nas mudanças de seu estilo de vida. Estilo que sua baixa utilização das capacidades corporais associados à alimentação inadequada e ao alto nível de estresse tende a favorecer o aparecimento de diversas complicações futuras, por exemplo, as doenças crônicas degenerativas que tendem a comprometer as funções fisiológicas e anatômicas do corpo, onde a adesão a prática a atividade física pode eliminar ou diminuir os impactos provocados por essas doenças.

A aderência depende de um conjunto de fatores determinantes pessoais, ambientais e característicos do exercício físico, propicia uma manutenção da prática física por longos períodos de tempo, elevando a qualidade de vida desses indivíduos e garantindo-lhe saúde e satisfação (SABA, 2001, p.81).

O treinamento funcional procura levar seus praticantes a um melhor equilíbrio muscular e a uma melhor estabilidade articular. Esses benefícios podem ser alcançados por meio de um treinamento que enfatize a capacidade natural do corpo de mover-se nos três planos anatômicos. Essa é uma característica muito comum aos exercícios funcionais que procuram imitar situações reais do cotidiano e, portanto, movimentos que ocorrem em múltiplos planos, e não somente em um, como em máquinas de musculação. Dessa forma, o treinamento funcional pode ser criado, de acordo com os planos de movimentos.

Diante isto o CLUBE CAMPESTRE com sua visão na saúde de seus associados, busca sempre propor às mesmas opções que elevem sua qualidade de vida, pautados sempre no profissionalismo, qualidade no que se é ofertado e propiciando aos seus profissionais, condições para o desenvolvimento de suas atividades sempre na melhor forma possível.

## **2. OBJETIVOS**

Relatar a experiência da construção de uma prática docente com turmas de natação do estágio não obrigatório do curso de Bacharelado em Educação Física, realizado no CLUBE CAMPESTRE, evidenciando o uso e apropriações de alguns pressupostos do treinamento funcional.

### **2.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Apresentar minhas experiências como estagiário do curso de Educação Física, no treinamento funcional do CLUBE CAMPESTRE.

Descrever as melhorias que o treinamento funcional traz aos seus praticantes, através de minhas experiências como estagiário do CLUBE CAMPESTRE

### **3. METODOLOGIA**

O presente estudo consiste em um relato de experiência que foi desenvolvido com turmas de treinamento funcional no CLIUBE CAMPESTRE. Relato de experiência aqui entendido como um momento de pesquisa e formação, no qual se encontra a possibilidade de visitar e refletir acerca da prática. O relato produzido foi desenvolvido a partir dos registros das intervenções ao longo de um semestre, tal como as reflexões, discussões e estudos que foram realizados durante todo esse processo.

## 4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### **Treinamento funcional e seus benefícios:**

O treinamento funcional é uma das formas de treinamento mais divulgadas e praticadas atualmente no Brasil e no mundo. Capacidade funcional e a habilidade de realizar atividades simples do cotidiano com eficiência, autonomia e dependência. O sedentarismo e o envelhecimento são dois fatores que tem grande impacto na deterioração de vários sistemas fisiológicos e comprometem as qualidades

TEIXEIRA et al. (2016). O treinamento funcional objetiva o aprimoramento da capacidade de realização de tarefas motoras do cotidiano com eficiência e independência, levando em conta as características de cada indivíduo, sejam estas tarefas motoras relacionadas ao trabalho (laboral), ao lazer, dia-a-dia ou esporte amador e profissional.

De acordo com Dias (2011) o treinamento funcional originou-se com os profissionais da área de fisioterapia, já que estes foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam o que os pacientes faziam no seu dia-a-dia no decorrer da terapia, permitindo, assim, um breve retorno à sua vida normal e as suas funções habituais após uma lesão ou cirurgia. Dessa forma, foi fundamentado no sucesso obtido na sua aplicação na reabilitação que o programa de treinamento funcional passou a ser empregado em programas de condicionamento físico, desempenho atlético, bem como para minimizar possíveis lesões (PRANDI, 2011).

Sabe-se que o treinamento funcional está amparado na proposta de melhoria de aspectos neurológicos que conduzem a capacidade funcional do corpo humano, empregando exercícios que estimulem os diferentes componentes do sistema nervoso, gerando, dessa forma, sua adaptação (SILVA, 2011; CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004).

Podem ser destacados alguns dos mais diversos benefícios com a prática do treinamento funcional: Aumenta a força muscular; melhora o equilíbrio estático e dinâmico, desenvolve condicionamento, resistência e agilidade, desenvolve a percepção dos movimentos, acelera o metabolismo e queima gordura, correção da má postura e desequilíbrios musculares, aumento da estabilidade da região core (saúde da coluna vertebral), alivia o estresse e melhora as estruturas afetadas por lesão no processo de reabilitação.

De acordo com Clark (2001 *apud* DIAS, 2011), os movimentos funcionais referem-se a movimentos associados, multiplanares e que abrangem redução, estabilização e produção de força; ou seja, os exercícios funcionais referem-se a movimentos que empregam mais de uma fração corporal simultaneamente, podendo ser realizado em diversos planos e envolvendo diversas ações musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica). Em outras palavras, o treinamento funcional trabalha movimentos, e não músculos isoladamente, envolvendo, dessa forma, todas as capacidades físicas – equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência - de forma integrada por meio de movimentos multiarticulares e multiplanares e no envolvimento do sistema proprioceptivo, este último, de acordo com Ribeiro (2006 *apud* SILVA, 2011) relacionado com a sensação de movimento (sinestesia) e posição articular, sendo que, dentre as principais funções deste sistema, estão a manutenção do equilíbrio, a orientação do corpo e a prevenção de lesões.

Desta forma, percebe-se que o treinamento funcional envolve movimentos específicos para o desenvolvimento das atividades da vida diária do indivíduo. Sendo assim, esta metodologia de treino possibilita a todos os públicos o bom condicionamento das capacidades físicas, tornando-se possível, assim, atingir a excelência no desempenho, diante das dificuldades e empecilhos para a prática de atividade física para a população, esse tipo de treinamento vem sendo um viés a mais.

#### **4.1 O CLUBE CAMPESTRE**

O CLUBE CAMPESTRE DE CAMPINA GRANDE, fundado em 23 de março de 1959, aqui denominado simplesmente CLUBE CAMPESTRE, com sede e foro na Avenida Elpídio de Almeida, 2350, bairro do Catolé, na cidade de Campina Grande, Estado da Paraíba é uma associação civil sem fins lucrativos, com personalidade jurídica e patrimônio próprio, distintos de seus sócios e se regerá pelas normas deste Estatuto e pelas leis do País.

Possuímos uma área de 75 mil metros quadrados com: Parque Aquático, Restaurante, Brinquedoteca, Fraldário, Campos de futebol (oficial e Society), Ginásio poliesportivo, Quadra poliesportiva, Quadra de areia, Sete quadras de tênis, Salão social, Parque infantil, Sala de judô, Sala de pilates e Academia de musculação.

## 5. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

O clube campestre, local voltado para prática esportiva e o lazer, oferta anualmente diversas bolsas de estágio, para alunos de Educação Física, com a visão em atualizar projetos, métodos e técnicas de trabalho. Em que o estagiário selecionado tem um acompanhamento permanente de suas práticas por seus superiores, tendo o intuito de aprimoramento, aquisição de conhecimento dentro de sua área, uma melhor formação destes profissionais e uma forma de traduzir seus conhecimentos teóricos, adquiridos na universidade

Estágio é ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educandos.

O estágio não obrigatório ou eletivo é aquele desenvolvido como atividade opcional, acrescida a carga horária regular e obrigatória. A concedente é obrigatório a pagar benefícios (bolsa, auxílio transporte, seguro por acidentes e férias proporcionais).

A educação física por sua vez tem como própria concepção, um processo de participação livre e espontâneo em suas práticas, onde os processos e modelos não dão lugar a rigidez no processo. Saúde sempre como o princípio e o fim na Educação Física.

Taffarel (1993) afirma, que o conhecimento e fruto da práxis humana e a origem dos conteúdos decorre da atividade prática do homem para entender interesses específicos de classes sociais específicas. Desta forma podemos afirmar a importância da prática para o ser humano, trazendo consigo, descobertas, criações, desenvolvimento, sem a prática pouca coisa poderia ser feito.

Assim faz-se entender que o objeto de estudo da Educação Física é o fenômeno da prática cuja conexão geral, determinante de seu conteúdo e estrutura de totalidade, é dada pela materialização em forma de atividades, sejam elas criativas ou de imitação.

Borges (1998) Kenz (1994) reafirma que o conhecimento acadêmico e os saberes adquiridos no cotidiano, são fundamentais para a atuação e a permanência no mercado de trabalho e adquirida ao longo da vida, diante de suas intervenções teórico/práticas. Kenneth Cooper proporcionou a popularização de diversas modalidades físicas.

Surgiu uma nova metodologia de treinamento baseada na funcionalidade, que, primordialmente, inclui a seleção de atividades, exercícios e movimentos considerados funcionais. Esta proposta é justificada pela ampla possibilidade de aplicação e “transferência” dos efeitos deste tipo de treinamento para as “atividades da vida diária” (AVD) e “atividades naturais”.

## 6. RELATO DE EXPERIENCIA

Como um relato de experiência no ensino do treinamento funcional para sócios adultos do CLUBE CAMPESTRE, com aulas de 60 minutos, duas vezes semanais (terças e quintas-feiras), iniciadas com atividades de alongamento ou aquecimento ou ambas (10 minutos), exercícios funcionais, treinos de valências físicas (40 minutos) e por fim momento de relaxamento ou alongamento (10 minutos). Durante as aulas foram observadas foram realizadas observações sistêmicas, diálogos com os alunos e registro em diário de campo para análise da intervenção.

O estágio foi realizado entre os meses de julho a dezembro de 2017 sobre a supervisão do professor Cleber Rocha Silva, turno manha das 6:00 as 08:00 horas, de segunda a sexta e em casos esporádicos aos sábados, atentos e obedecendo as normas de legislação do estágio.

## CRONOGRAMA

### ATIVIDADES QUE FORAM DESENVOLVIDAS NO ESTÁGIO

#### JULHO:

- ✓ Treinamento introdutório dos estagiários
- ✓ Serviços burocráticos
  
- ✓ Conhecimento das atividades desenvolvidas no treinamento funcional, participação no planejamento anual das aulas, matérias utilizadas nas aulas
- ✓ Elaboração de aulas sistematizadas
- ✓ Participação na colônia de férias campestre
  
- ✓ Elaboração no plano de estágio e do projeto específico do estagiário
- ✓ Acompanhamento do planejamento das aulas junto aos professores
  
- ✓ Elaboração do plano de estagiário

**AGOSTO**

- ✓ Participação ativa nas aulas de velocidade
- ✓ Participação nas aulas do treino de coordenação motora
- ✓ Entrega do plano de estágio

**SETEMBRO**

- ✓ Participação ativa nas aulas de agilidade
- ✓ Projeto circuito esportivo campestre
- ✓ Apoio do evento esportivo, clínica de futsal e futebol do clube campestre

**OUTUBRO**

- ✓ Participação ativa nas aulas, do treino de força + velocidade
- ✓ Participação no evento do dia das crianças do clube campestre

**NOVEMBRO**

- ✓ Participação ativa nas aulas, do treino de agilidade + equilíbrio
- ✓ Participação ativa nas aulas de todas as valências físicas conjuntas (força, velocidade, agilidade, coordenação física e fortalecimento do core)
- ✓ Entrega do relatório final do estagio

## 5.1 CONTRIBUICOES E DIFICULDADES DO ESTÁGIO

### CONTRIBUIÇÕES NO GERAL

- Aprendizagem e experiência englobando todas as atividades do CLUBE CAMPESTRE
- Contato com o público interno e externo nos eventos promovidos pelo CLUBE CAMPESTRE
- Conhecimento específico na área de treinamento de rendimento (treinamento funcional), como também em outros serviços desenvolvidos nos diversos setores.
- Integração com demais setores
- Aprendizagem em planejar aulas direcionadas as diversas faixas etárias, e níveis de aptidão físicas, de iniciantes a veteranos.
- Acompanhamento direto com o professor.
- Apoio nas organizações dos diversos eventos.
- Noções de decorações de eventos da área.
- Oportunidade de orientar e vivenciar práticas com alunos.
- Participação dos professores conjunto com os estagiários, melhorando a qualidade do serviço prestado, em observância aos movimentos executados e atenção direcionada aos alunos.

### DIFICULDADES GERAIS

- Evasão dos alunos nos períodos de chuvas
- Ausência de cobertura do espaço de treino
- Distância do local do treino com o local de guardar matérias
- Ausência de um bebedouro no local de treinamento

## **6 DISCURSSÕES**

Na busca pela saída do sedentarismo e pratica de atividade física, alguns modelos de treinamento vem sendo um viés para a obtenção desses objetivos, treinamento funcional vem conquistando seu espaço dentro de academias e de forma personalizada devido a sua forma de aplicação e por auxiliar as pessoas nas suas funções cotidianas. Fundamentado no sucesso obtido na sua aplicação na reabilitação que o programa de treinamento funcional passou a ser empregado em programas de condicionamento físico, desempenho atlético, bem como para minimizar possíveis lesões (PRANDI, 2011).

O comprometimento dos praticantes com a rotina da atividade física, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade a manutenção da pratica de exercícios (LIZ, 2010). O CLUBE CAMPESTRE possibilita as modalidades oferecidas e a proximidade das residências dos praticantes.

### **6.1 SUGESTÕES PARA MELHORIA NOS SERVICOS**

- Evitar superlotação nas aulas
- Melhoria na limpeza do local
- Instalação de bebedouros no local
- Instalação de vestiários no local de treino

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi possível comprovar que o CLUBE CAMPESTRE oferece aos seus estagiários diversas situações que estimulam a criatividade, desenvolve a auto-estima destes futuros profissionais, promovendo uma integração entre as diversas áreas de conhecimentos e otimizando com a oportunidade de vivenciar e colocar em prática todo o conhecimento que foi adquirido durante a graduação.

No qual foi constatado e evidenciado, resultados satisfatórios, relacionados aos serviços oferecidos na modalidade, treinamento funcional, ofertado aos seus sócios do CLUBE CAMPESTRE, onde estes são de suma importância aos seus praticantes, onde lhes possibilita uma oportunidade a mais para a saída do estágio de sedentário, na busca pela manutenção e melhoria saúde e qualidade de vida.

O fato dos resultados serem favoráveis aos serviços oferecidos no CLUBE CAMPESTRE para a modalidade, não lhes tira a possibilidade de inserir as sugestões, aqui mencionadas como uma possibilidade concreta para a melhoria dos serviços prestados. A instituição deve aumentar o canal de respostas de qualidade de seus serviços junto aos usuários, logo assim a instituição poderá ter maior segurança ao promover modificações na sua forma de oferecer serviços, para que os mesmos estejam próximos de atingir um alto nível de segurança e satisfação de seus usuários.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

A qual Borges (1998) Kenz (1994) reforça que o conhecimento acadêmico e os saberes adquiridos no cotidiano, são fundamentais para a atuação e permanência eis-nao-melhora-a-forca-muscular/ Acesso em 15/08/2012.

PRANDI, Fernanda Rafaela. *Treinamento Funcional e CORE TRAINING: Uma Revisão de Literatura*. Tese (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

FARIAS, Ivan Gabriel da Silva Rodrigues; RODRIGUES, Teresa da Silva. *Exercício resistido: Na saúde, na doença e no envelhecimento*. Tese (Especialização), Lins, 2009.

American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exercise* 2009; 41(3):687-708

CAMPOS, Maurício de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. *Treinamento Funcional Resistido*. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

DIAS, Kalysson Araujo. *Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para idosos. Cooperativa do Fitness*.

D'ELIA, Rodrigo; D'ELIA, Leandro. *Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores*. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005.

FARIAS, Ivan Gabriel da Silva Rodrigues; RODRIGUES, Teresa da Silva. *Exercício resistido: Na saúde, na doença e no envelhecimento*. Tese (Especialização), Lins, 2009.

LEETUN, Darin T.; IRELAND, Marry Lloyd; WILSON, John T.; BALLANTYNE, Bryon T.; DAVIS, Irene Mc Clay. Core Stability Measures as Risk Factors for Lower Extremity Injury in Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 36, Num. 6, p. 926-934, 2004.

LONGMAN, *Dicionário Escolar*. Inglês – Português / Português – Inglês. 2º edição. Pearson Longman, 2009.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVAGELISTA, Alexandre Lopes. *Treinamento Funcional: Uma abordagem prática*. São Paulo: Phorte, 2010.