



**UEPB**

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

**GABRIEL ARAÚJO SANTOS**

**CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2023**

GABRIEL ARAÚJO SANTOS

**CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Orientador (a):** Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE - PB  
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.

S237c Santos, Gabriel Araujo.  
Contribuição do treinamento funcional na Educação Física escolar [manuscrito] / Gabriel Araujo Santos. - 2023.  
24 p.

Digitado.

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

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS. "

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

21. ed. CDD 372.86

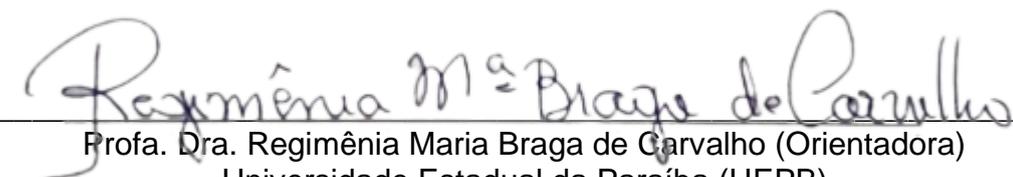
GABRIEL ARAÚJO SANTOS

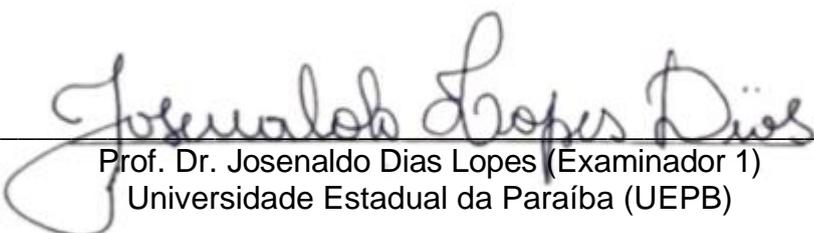
CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR

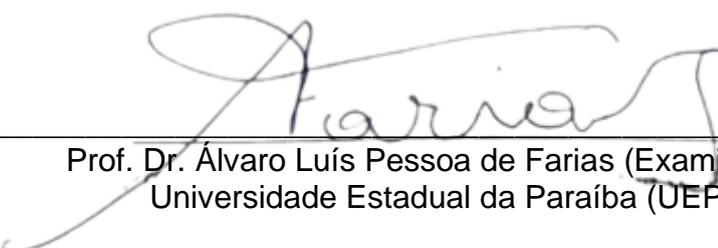
Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Coordenação do Curso de  
Licenciatura em Educação Física, da  
Universidade Estadual da Paraíba, como  
requisito parcial à obtenção do título de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 07/06/2023

**BANCA EXAMINADORA:**

  
\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Josevaldo Lopes Dias (Examinador 1)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Examinador 2)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pois Ele é o centro da minha vida e agradeço por ter me dado a capacidade de concluir esse curso tão importante para a vida das pessoas.

À Maria Santíssima, meu colo materno e quem ilumina meus caminhos todos os dias.

Agradeço aos meus pais, por terem me conduzido para o caminho dos estudos, pois sem eles não conseguiria me tornar uma pessoa melhor, muito menos um professor.

Agradeço à minha namorada, por me auxiliar em alguns momentos do curso.

Agradeço à professora Regimênia, que foi minha orientadora nesse término de curso, por todo acolhimento, que contribuiu grandemente para a minha formação profissional.

Agradeço a todos que me transmitiram e transmitem forças necessárias para viver, a todos, meu muito obrigado.

## RESUMO

O objetivo principal deste estudo é destacar a contribuição do treinamento funcional na Educação Física Escolar com base numa pesquisa de cunho bibliográfico. Dessa maneira, o trabalho foi construído a partir da triagem de artigos científicos, dissertações e teses disponíveis *online* nas plataformas Google Acadêmico e Scielo. A revisão bibliográfica possibilitou a conceituação e a apresentação da origem do treinamento funcional, além de apresentar informações acerca da prática da atividade, destacando seus benefícios gerais e, em específico, para crianças e adolescentes no âmbito da Educação Física Escolar. O estudo expõe, ainda, resultados da prática em solo brasileiro, comprovando que o treinamento pode ser aplicado em diversas vertentes da educação, independente da faixa etária e etapa escolar. Sendo assim, o treinamento funcional representa um ótimo instrumento para uma prática inclusiva. Por fim, nas considerações finais, destaca-se a importância do treinamento na Educação Física Escolar, quando utilizado de forma adequada à especificidade de cada discente. Com isso, reitera-se que os professores devem ser capacitados para realização da atividade de forma segura e responsável, para então propiciar um desenvolvimento físico e mental saudável para seus alunos e alunas.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional; Educação Física; escola; prática.

## **ABSTRACT**

The main goal of this essay is to highlight the contribution of functional fitness training in Physics Education based on a bibliographic research. Thus, this work is built from screening of scientific articles, dissertation and thesis available online on Google Academic and Scielo. The bibliographic revision enabled the conceptualization and presentation of the origin of functional fitness training in addition to present information about the practice of the activity, highlighting its general benefits and, specifically, for children and teenagers in the school physical education. The study yet exposes the results of practice in Brazilian soil, proving that the training can be applied in different aspects of education regardless of grade level. Therefore, functional fitness training represents a great instrument to an inclusive practice. Finally, on final considerations, stands out the importance of training in the school physical education when used properly to specific students needs. In brief, is reiterated that the professors must be capable to realize the activity in a responsible and secure way, to then enable a healthy mental and physical development to all students.

**Key words:** Funcional Fitness Training; Physical Education; school; practice.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>9</b>
<b>3 ORIGEM DO TREINAMENTO FUNCIONAL .....</b>	<b>10</b>
<b>4 COMO PRATICAR O TREINAMENTO FUNCIONAL .....</b>	<b>12</b>
<b>5 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL .....</b>	<b>14</b>
<b>5.1 Benefícios para crianças e adolescentes .....</b>	<b>15</b>
<b>5.2 Benefícios na Educação Física Escolar .....</b>	<b>17</b>
<b>5.3 Resultados do Treinamento Funcional .....</b>	<b>19</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A prática do treinamento funcional (TF) cresceu em muitos âmbitos esportivos, inclusive nas academias. A modalidade é conhecida por trabalhar o corpo todo, de forma integrada e funcional, visando uma melhor qualidade de vida e do desempenho físico. Neste contexto, o objetivo deste trabalho é destacar a contribuição do treinamento funcional na Educação Física Escolar.

O treinamento do core segue um alinhamento com o TF, pois um dos objetivos é o fortalecimento da musculatura mais profunda, com ligações nas vértebras e na região lombar, que são responsáveis por estabilizar a coluna vertebral (MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004 *apud* BUENO, 2017).

Silva-Grigoletto, Brito e Heredia (2014) apresentam em seu estudo o conceito de força funcional conforme o *American College of Sport Medicine*, sendo “[...] o trabalho realizado contra uma resistência de tal forma que a força gerada beneficie diretamente a execução de atividades da vida diária (AVD) e movimentos associados ao esporte.” (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE *apud* SILVA-GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014, p. 715), contextualizando como funcional o treinamento de tal capacidade.

O TF aplicado ao âmbito desportivo, tem como especificidade a melhora no desempenho esportivo e prevenção de lesões (BUENO, 2017)

No contexto da Educação Física Escolar, o treinamento funcional pode trazer diversos benefícios para os alunos. Conforme Teixeira *et al.* (2017 *apud* SANTOS, 2019) afirma que

a proposta do TF sugere a utilização de exercícios de força, porém não somente focando o desenvolvimento isolado da força, mas também no desenvolvimento das capacidades motoras (força, equilíbrio, resistência, coordenação, flexibilidade e velocidade). (SANTOS, 2019, p. 16)

A partir da aplicação do TF no contexto escolar é possível apontar que os alunos e alunas melhoram a capacidade de socialização, além de desenvolverem os aspectos motor e cognitivo através da experimentação de práticas diferentes dos habituais praticados na escola, propiciando, portanto, benefícios mentais e físicos.

Devido à importância deste conteúdo no processo de desenvolvimento dos discentes e no combate de algumas doenças, o objetivo deste estudo é destacar a contribuição do treinamento funcional na Educação Física Escolar.

Para tanto, a temática será discutida através de uma revisão bibliográfica.

## 2 METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste estudo, acerca da contribuição do treinamento funcional na Educação Física Escolar, estrutura-se a partir de uma revisão bibliográfica, que consiste na busca e análise de pesquisas e trabalhos já publicados sobre o tema em questão.

Para a obtenção dos dados, foram utilizadas bases acadêmicas, em que a pesquisa se concentrou em artigos científicos, monografias e dissertações disponíveis de forma *online* na *internet*. O levantamento foi realizado nas plataformas Scielo e Google Acadêmico por meio dos termos: "Treinamento Funcional", "Educação Física Escolar" e "Desenvolvimento motor".

O trabalho foi construído por meio de uma apuração bibliográfica exploratória, por meio da investigação das informações e diferentes perspectivas referentes ao tema. Desse modo, foram catalogados inúmeros materiais bibliográficos, distintos entre si, a respeito do assunto investigado.

Portanto, neste trabalho, os dados e informações obtidos foram reunidos e detalhados a fim de contribuir na compreensão da contribuição da aplicação do treinamento funcional no âmbito da Educação Física Escolar.

### 3 ORIGEM DO TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional se popularizou nos últimos anos progredindo no âmbito do condicionamento físico. Quanto ao histórico do TF, segundo Monteiro e Evangelista (2010 *apud* IUCATAN, 2020), a prática tem origem com os profissionais da área de fisioterapia e reabilitação, pioneiros na utilização de exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa ou no trabalho durante a terapia.

Boyle (2018 *apud* IUCATAN, 2020), também aponta para o início desse tipo de treinamento com as práticas da área da fisioterapia, porém acrescenta a área da medicina esportiva. Com o passar do tempo, os exercícios utilizados por tais profissionais, em atividades de reabilitação e recuperação de padrões de movimentos, são transportados para o contexto de academias e centros de treinamento, enquanto padrões de movimentos específicos de determinadas práticas esportivas, como uma forma de aprimorar e melhorar a qualidade do treinamento proposto.

Entretanto, a atividade funcional já foi praticada há muito tempo, como afirma Mesquita (2013 *apud* IUCATAN, 2020)

O treinamento funcional não é uma novidade, afinal a funcionalidade do ser humano já foi uma questão de sobrevivência. Seguindo a linha histórica, na mitologia grega é observada a importância de uma plena funcionalidade para sucesso de desafios propostos, como Os doze trabalhos de Hércules. Na Grécia Antiga encontramos os Jogos Olímpicos. Para melhoria do desempenho, os atletas gregos desenvolveram equipamentos e métodos de treinamento específicos para superação de resultados. Esta prática, também foi aplicada na Roma Antiga, entre os gladiadores. (MESQUITA, 2013 IUCATAN, 2020, p. 38).

Logo, vemos que as atividades de sobrevivência citadas, realizada por gregos e romanos, não eram denominadas “treinamento funcional”, porém eram praticadas conforme as suas características.

Ehlert (2011 *apud* CHAVES, 2022) destaca que, no Brasil, o TF tem sido notabilizado a partir de três pontos-chaves: interesse de alguns praticantes de esportes e atividade física, devido a busca pela boa forma e mais qualidade de vida, transformações dos padrões de estética atuais e pelo engessamento das abordagens que academias e clubes de treinamentos têm apresentado.

Portanto, partindo desse pressuposto, ele destaca que

O treinamento funcional vem sendo utilizado em diversas áreas das ciências do movimento humano, como a reabilitação física, treinamento esportivo e o condicionamento físico em geral. A reabilitação física parece ter sido precursora neste método, avaliando o grau de lesão do indivíduo e a sua independência física, prescrevendo assim um treinamento visando uma aceleração do processo de recuperação da lesão e posterior melhora da independência do indivíduo (EHLERT, 2011, p. 24 *apud* CHAVES, 2022, p.35).

De acordo com a concepção que foi apresentada pelo autor, o TF tem origem, portanto, a partir da reabilitação física, na busca de proporcionar às pessoas lesionadas recuperação de movimentos, agilidade e condicionamentos dos membros.

#### 4 COMO PRATICAR O TREINAMENTO FUNCIONAL

A prática do TF apresenta muitas variações. Segundo Thompson (2012 *apud* IUCATAN, 2020), o treinamento físico funcional é o uso do treinamento de força para desenvolvimento da força, potência, resistência, coordenação e equilíbrio, com o objetivo de melhorar a capacidade do aluno ou atleta na realização de atividades diárias da vida ou de algum esporte em específico.

No TF deve-se respeitar a individualidade biológica de cada pessoa, para isso a prescrição de exercícios deve ser segura e coerente, com ênfase no aperfeiçoamento da capacidade funcional do corpo humano permitindo, assim, que o indivíduo tenha uma melhora de todas as qualidades do sistema musculoesquelético e dos demais sistemas que se relacionam, sendo a maneira mais recente de se aprimorar o condicionamento físico e a saúde em geral.

Com o TF o condicionamento físico e a performance aumentam, desse modo os riscos de lesões musculoesqueléticas diminuem. Por possuir diversas formas de aplicação, o treinamento funcional não fica momentâneo (repetido), logo o praticante se sente motivado, pelas atividades dinâmicas. (CAMPOS; NETO, 2008 *apud* SILVA, 2022).

Campos e Couracci Neto (2004 *apud* CHAVES, 2022) expuseram que a característica específica na prática dos treinamentos com foco nos desempenhos individuais, com adaptações, estimula o corpo a ponto de melhorar atividades diárias, do mesmo modo que proporciona mais resistência muscular e cardiovascular, dessa forma desenvolve os atributos voltados ao equilíbrio e a coordenação motora.

Para Teixeira (2014 *apud* BUENO, 2017), o TF proporciona o desenvolvimento das capacidades motoras: força, velocidade, resistência, coordenação, flexibilidade e equilíbrio. Assim, permite um progresso das valências físicas de forma integrada, tanto nas realizações das funções do cotidiano, como esportivas, de maneira independente e segura, com baixo risco de lesão, conforme o princípio biológico do treinamento físico.

O treinamento funcional é guiado por regras básicas do treinamento físico, organizado e direcionado para as capacidades funcionais tanto para a vida diária quanto para a prática de esportes específicos (BAYER, 2019). Além disso, “o

treinamento funcional é mais bem descrito como um contínuo de exercícios que ensina os atletas a lidar com o seu peso corporal em todos os planos de movimento”(BOYLE, 2003 *apud* BAYER, 2019, p. 18).

## 5 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Bueno (2017) expõe que a prática funcional diz respeito a eficiência de realizar determinada tarefa, seja em atividades de vida diária (AVD), seja em modalidades esportivas a exemplo das ações de andar, correr, pular, virar-se, torcer, balançar, arremessar, chutar, agarrar.

Para D'elia (2005 *apud* BUENO, 2017) o objetivo do TF é:

Resgatar através de um programa de treinamento individualizado e específico, a capacidade funcional do indivíduo, independentemente de seu nível de condição física e das atividades que ele desenvolva, utilizando exercícios que se relacionam com a atividade específica do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma efetiva para o seu cotidiano (D'ELIA, R.; D'ELIA, L.; 2005 *apud* BUENO, 2017, p. 24 - 25).

Algumas das muitas vantagens do treinamento funcional estão relacionadas à prática por pessoas de qualquer faixa etária, possibilitando uma melhor postura, o desenvolvimento das capacidades do corpo, de maneira mais equilibrada, e um melhor desempenho na prática de outros esportes. Além disso, ele previne lesões, apresenta uma pluralidade de exercícios que podem ser aplicados desde a reabilitação de pacientes até a prática por pessoas que tem como objetivo resultados estéticos ou não, sendo esses apenas alguns dos diversos benefícios desse tipo de treinamento físico (NORMMAN, 2009 *apud* IUCATAN, 2020).

Outros benefícios estão ligados ao desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal, aperfeiçoamento do desempenho atlético, estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral, aumento da eficiência dos movimentos, maior equilíbrio estático e dinâmico, fortalecimento muscular e coordenação motora (MONTEIRO e CARNEIRO, 2010 *apud* IUCATAN, 2020).

O treinamento funcional propicia, ainda, uma melhoria na circulação sanguínea, fortalece a oxigenação dos pulmões, estimula a flexibilidade dos músculos, elevando sua força. Além do mais, favorece o desenvolvimento de habilidades como correr, saltar e brincar. O TF aumenta vontade praticar esportes, elevando a autoestima que possibilita um desempenho escolar mais focado.

O TF traz benefícios em diferentes âmbitos do desenvolvimento pessoal, como no social, visto que proporciona fazer novas amizades nas aulas de

treinamento, elevando seu emocional. Do ponto de vista da saúde, é capaz por atenuar a dependência medicamentosa, além de desencadear o desejo de melhorar a alimentação. Fisicamente, propicia o fortalecimento das articulações e musculatura adjacente, bem como reduz os problemas provocados pelo acúmulo de gorduras nas artérias (AGUILAR e PINTO, 2013 *apud* IUCATAN, 2020). Desenvolver uma rotina com exercício físico propicia a obtenção de benefícios. Além disso, ele

também é importante para promover um adequado balanço de energia, pois a energia consumida durante a atividade física é importante para que ocorra um efeito positivo sobre a taxa metabólica de repouso e melhora da composição corporal, o que pode manter ou até mesmo preservar a massa muscular durante a perda de peso (FOSS, 1998 *apud* SANTOS; SANTOS; MAIA, 2009, p. 105).

Como afirma o autor acima, o treinamento funcional é uma prática excelente para tratar doenças crônicas, conforme reiteram Sothern *et al.* (2000 *apud* CHAVES, 2022) pode ser utilizado com esse público de forma segura, além de ser eficiente quando o objetivo é a perda de peso.

### **5.1 Benefícios para crianças e adolescentes**

Como ressalta Campos e Couracci Neto (2004 *apud* IUCATAN, 2020), o treinamento funcional favorece o progresso do sistema neurológico, induzindo a aptidão funcional do corpo humano. A aplicação das atividades específicas dessa prática ativa o desenvolvimento do sistema nervoso, propiciando adaptações que resultam em traços físicos desenvolvidos do indivíduo, podendo ser identificado diariamente, ou em práticas esportivas, o que fundamenta os inúmeros resultados quanto à melhora nas capacidades físicas.

Conforme Nanni (1998 *apud* RODRIGUES, 2011), a mobilidade básica, as habilidades cruciais e especializadas quando desenvolvidas sob o fator “lúdico”, contribuem para a participação ativa da criança, assimilando a expressão e liberação de suas emoções através do movimento, do espaço e do tempo rítmico.

Quanto aos benefícios para crianças e adolescente, “a atividade física auxilia no desenvolvimento do adolescente e na redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais” (VIEIRA; PRIORE;

FISBERG, 2002, p.1).

Para Hallal *et al.* (2006, p. 127 *apud* LEITE, 2012, p. 18) “estratégias efetivas de combate ao sedentarismo na adolescência são necessárias devido à sua alta prevalência e sua associação com a inatividade física na idade adulta”. Ainda sobre esse aspecto, Santos (2005 *apud* CHAVES, 2022) acredita que os infantes e os adolescentes alcançam níveis significativos de redução da gordura visceral quando estimuladas pela prática dos treinos funcionais.

Para Lazzoli (1998) do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo, dessa forma, para uma melhor qualidade de vida da população. Com isso fica comprovado que para termos adultos saudáveis é necessário inculcar nas crianças e adolescentes os benefícios de hábitos saudáveis e atividades físicas pelos resultados positivos para a nossa qualidade de vida. (LEITE, 2012, p. 17 — 18)

Segundo afirmam Faria e Costa (2016 *apud* CHAVES, 2022), no que diz respeito ao incentivo à prática de exercícios físico por crianças, a sociabilização e a interação entre elas, no momento da execução das atividades, representam fatores que podem favorecer a persistência por parte dos pequenos.

O treinamento funcional além de promover o fortalecimento dos músculos, beneficia o avanço de movimentos mais complexos, ligando muitas capacidades físicas que induzem o organismo a aumentar o gasto calórico (COREZOLA, 2015 *apud* IUCATAN, 2020).

De acordo com Mandicaju (2018), o desempenho em atividades físicas é importante para o desenvolvimento físico, social, cognitivo e psicológico das crianças. Crianças com níveis elevados de atividade física melhoram a disposição cardiovascular e força muscular, além de apresentarem melhor saúde óssea e redução de gordura corporal. Além disso, crianças regulares em atividades físicas possuem menos sintomas de ansiedade e depressão e mais autoestima e autoconfiança. Entretanto, é possível observar um número elevado de crianças que não realizam atividades físicas na quantidade de tempo aconselhada, a ponto de trazer benefícios à saúde, representando uma preocupação mundial. Pesquisas apontam que somente 40% das crianças do ensino fundamental na Austrália alcançam os 60 minutos de atividade física diária, indicados nas diretrizes australianas. “Além disso, crianças de nível socioeconômico mais baixo tendem a fazer ainda menos atividade física

comparadas àquelas de média e alta renda” (MANDICAJU, 2018, p. 22)

A criança quando é preparada para praticar exercícios que envolvem o desenvolvimento motor tem sua habilidade de adaptação ao contexto inserido aumentada. Com isso, os indivíduos conquistam elementos formadores da consciência e as execuções de atividades motoras representam a mola propulsora da capacidade de adaptação, de relacionamentos e de transformação no ambiente o qual foi introduzido (VYGOTSKY, 1991 *apud* LOURENÇÃO, 2017).

Diferentes indicações na literatura apontam que um aumento do tempo de atividade física na escola não acarreta qualquer prejuízo no desempenho acadêmico, pelo o contrário, pode auxiliar nos afazeres acadêmicos (BHILLMAN, 2008 *apud* MANDICAJU, 2018).

A pesquisa desenvolvida por Lucatan (2020) apresenta que a revista brasileira de fisiologia do exercício (2019)

ressalta também que devido ao avanço acelerado da tecnologia, os pais relataram que um dos meios encontrados para afastar as crianças do uso exacerbado da tecnologia tem sido colocá-las em aulas de treinamento funcional, já que o tempo livre que tinham ao longo do dia era dedicado em passar várias horas nos aparelhos eletrônicos. (IUCATAN, 2020, p. 42)

Os cenários do recinto e os aspectos individuais induzem e convertem de forma sucessiva o desempenho motor. É por conta do “campo funcional motor” que a criança estabelece a compreensão das coisas que estão a sua volta, tanto quanto as associações com os sujeitos presentes nesse âmbito (GARANHANI, 2002 *apud* LOURENÇÃO, 2017).

## 5.2 Benefícios na Educação Física Escolar

Antes de relatar os benefícios do TF na Educação Física Escolar, cabe conceituar de treinamento funcional, que de acordo com Coll *et al.* (*apud* DARIDO, 2015)

é uma escolha de formas ou saberes culturais, conceitos, explicações, raciocínios, habilidades, linguagens, valores, crenças, sentimentos etc., de tal forma que a absorção do conhecimento produza desenvolvimento e socialização adequada ao aluno (SILVA, 2022, p. 24)

Segundo Gallahue e Ozmun (2005 *apud* RODRIGUES, 2011), com o passar do tempo, a criança, além da família, integra outro grupo social: a escola.

Esse novo contexto de socialização exige modificações e adaptações das estruturas afetivas, cognitivas, motoras e sociais. Como afirma Rodrigues (2011, p. 20), “geralmente os níveis de desenvolvimentos são relacionados com idades cronológicas específicas, no entanto, não são dependentes dela”.

Na perspectiva de Passos (2018 *apud* SILVA, 2022), o conteúdo do TF deverá cumprir as três dimensões exploradas na educação física, são elas: conceitual, procedimental e atitudinal. No aspecto conceitual, o professor abordará em suas aulas, de forma expositiva, conceitos básicos de anatomia, cinesiologia, princípios de treinamento, entre outros. A dimensão procedimental contempla o treinamento propriamente dito, logo é nesse momento que o programa de treinamento é realizado pelos alunos e alunas. Já no aspecto atitudinal, o professor poderá discutir com os alunos temas transversais, como estética, compulsão alimentar, anabolizantes, suplementação entre outros, fazendo com que o discente relacione o TF com aspectos de sua vida.

O TF, por se destacar no âmbito da aptidão física, com seus benefícios, se torna um elemento inovador nas aulas de Educação Física. Sua adaptação à realidade escolar é possível já que não se limita à necessidade de materiais específicos, sendo possível utilizar materiais alternativos, como por exemplo: garrafas pet, cabos de vassoura, pneus, caixotes de madeira, entre outros; propiciando aos alunos recursos para a compreensão do tema nas suas diferentes dimensões pedagógicas (CASTRO, 2016 *apud* SILVA, 2022). Segundo Silva (2022)

O TF como conteúdo na educação física pode ser utilizado como instrumento metodológico para o desenvolvimento do elemento correspondente ao campo de vida pessoal e coletivo do aluno, de acordo com o campo de atuação social previsto pela BNCC para o novo ensino médio, que abrange temas voltados à saúde física e emocional. Esses aspectos corroboram para o desenvolvimento intencional dos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais do estudante por meio de processos educativos, significativos que promovam a autonomia, o comportamento cidadão e o protagonismo na construção do seu projeto de vida (BRASIL, 2018b). (SILVA, 2022, p. 25)

O estudo de Silva *et al* (2010 *apud* RODRIGUES; PORTELA, 2016), a conservação de uma vida ativa, além de agradável, abrangem incalculáveis benefícios a quem realiza, desde a redução do percentual de gordura corporal até

o aumento da autoestima. Conseqüentemente, a prática pode trazer uma melhora do convívio social, portanto pode ser de extrema valia para os indivíduos. Além da execução de exercícios funcionais é relevante, também, a percepção intelectual do movimento, onde e como acontece a reação do corpo ao realizar ação do exercício físico

De acordo com Castro (2016)

É sabido que a escola é um ambiente estratégico para o desenvolvimento da promoção da aptidão física e saúde, tendo em vista que este espaço, para muitas crianças se constitui na única oportunidade de acesso as atividades físicas (GAYA; MARQUES, 1999), principalmente para aqueles alunos, cuja classe social é desfavorável ao incremento de outras oportunidades, neste sentido a escola se configura como referência cultural mais significativa de suas vidas (TORRES; GAYA, 1996 apud GAYA; MARQUES, 1999).(CASTRO, 2016, p. 25)

Por fim, é de conhecimento, o quanto a educação física, é abrangente, portanto, cabe ao professor adequar o treinamento funcional corretamente nas aulas, com o intuito que desenvolva os alunos em diversos aspectos. Segundo Passos (2018 *apud* NETO, 2021, p. 22), “a Educação Física é uma disciplina privilegiada por ter uma contemplação de vastos conteúdos a serem desenvolvidos, pelo fato de a cultura corporal de movimento dispor de inúmeras possibilidades a serem trabalhadas”.

### 5.3 Resultados do Treinamento Funcional

A pesquisa de Silva (2022) traz como exemplo o estudo desenvolvido por Passos (2018), em Niterói, sobre o treinamento de força na Educação Física Escolar. O trabalho

relata que mais da metade dos alunos demonstrou interesse e motivação na inclusão do TF, como um dos conteúdos da 7ª educação física escolar, sugerindo que este conteúdo teria uma boa receptividade por parte deles. O autor afirma ainda que o ambiente escolar seria o mais adequado para esse tipo de treinamento nessa faixa etária, já que possuiria a possibilidade de oferecer o treinamento em conjunto com debates e discussões sobre os benefícios dos exercícios físicos para a saúde, bem como os malefícios se praticados de maneira inadequada. Trabalhar a temática de TF é “buscar formar cidadão consciente da importância de um estilo de vida mais ativo” (SILVA, 2022, p. 26 — 27).

De acordo com Oliveira e Oliveira (2019 *apud* SILVA, 2022), a aplicação da metodologia do TF em um grupo de alunos e alunas com Síndrome de Down,

de uma escola do município de Parintins, trouxe benefícios. Segundo a pesquisa, a boa assimilação proporcionou vantagens como o domínio cognitivo e físico, organização e coordenação das tarefas, logo foi possível concluir que os alunos e alunas conseguiram executar todas as atividades propostas entre “bom” e “excelente” desempenho.

Já um estudo sobre o treinamento funcional no combate ao sedentarismo realizado com estudantes da EJA, em um município de Belém, destacou a motivação deles nas aulas teóricas e práticas no TF, além do fortalecimento da autoestima, da autonomia, da sociabilização e do protagonismo, portanto pode-se verificar que a aplicação desse tipo de treinamento, como recurso metodológico desenvolvido de forma adequada, é eficaz na melhoria das capacidades físicas dos alunos e alunas em seu cotidiano (FREITAS *et al*, 2020 *apud* SILVA, 2022).

Os resultados de estudos apontam para a efetividade na utilização do TF como conteúdo nas aulas de Educação Física na etapa do Ensino Médio, já que os alunos e alunas perceberam a importância da inserção no conteúdo curricular, tendo em vista que os conhecimentos obtidos sobre a modalidade são relevantes e significativos. Dito isto, é possível afirmar que o TF é capaz de gerar impactos positivos na saúde, aspectos psicológicos, desempenho esportivo e gerar discussões pertinentes na vida do adolescente (GOMES, 2015 *apud* SILVA, 2022).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Treinamento funcional na Educação Física Escolar pode ser uma prática de grande valia para o desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo dos alunos e alunas. A modalidade é capaz de trabalhar o corpo de forma integrada e global, pois é uma atividade que não trabalha um músculo específico, mas foca em melhorar as funções diárias, como por exemplo atravessar a rua. Sendo positivo para a execução de atividades que demandam velocidade, potência e agilidade, sendo esses atributos da prática funcional que contribuem numa melhor qualidade de vida e desempenho físico.

Além disso, o treinamento funcional é passível de adaptação para atender diferentes faixas etárias e campos escolares, visto que a atividade pode ser trabalhada em todas as etapas da Educação Básica, além da EJA. Na Educação Infantil, o TF auxilia no desenvolvimento da criança, a partir de atividades como agachar, correr, saltar, entre outros movimentos. Já no contexto do Ensino Fundamental e Médio, os principais benefícios estão ligados à esfera social, bem como na prevenção de algumas doenças. No âmbito da EJA, os discentes podem executar atividades semelhantes com que fazem em seus empregos, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Desse modo, é possível observar a abrangência conteudista do TF, já que pode ser incluído em diferentes fases da formação escolar. Sendo uma prática inclusiva e acessível que trabalha com problemas individuais e coletivos dos alunos e alunas. Por fim, é importante destacar que os professores de Educação Física estejam atualizados e capacitados para incluir o treinamento funcional nas aulas, para que os estudantes possam usufruir de seus benefícios.

## REFERÊNCIAS

BAYER, H. F. **Motivação à prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura.** 2019. Monografia (Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/202197/001107154.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 mai. 2023.

BUENO, G. dos S. **Treinamento funcional, uma nova perspectiva nas aulas de educação física escolar.** 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/1282/1/Gabriela%20dos%20Santos%20Bueno.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2023.

CASTRO, M. J. A. **Treinamento funcional como proposta de conteúdo nas aulas de Educação Física para o Ensino Médio.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2016. Disponível em: [https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/36087/3/2016\\_tcc\\_mjacastro.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/36087/3/2016_tcc_mjacastro.pdf). Acesso em: 12 mai. 2023.

CHAVES, A. S. **Benefícios da atividade física funcional contra a obesidade infantil na educação básica.** 2022. Monografia (Curso de Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Maranhão, São Luís, 2022. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/5584>. Acesso em: 28 abri. 2023.

IUCATAN, M. L. D. de. **A contribuição do treinamento funcional para a diminuição da obesidade infantil.** 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/572>. Acesso em: 26 abri. 2023.

LEITE, S. das G. C. **A importância da atividade física para formação social do adolescente.** 2012. Monografia (Licenciatura em Educação Física a Distância) — Universidade de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/4256>. Acesso em: 29 abri. 2023.

LOURENÇÃO, V. **Contribuições da prática de atividades funcionais na perspectiva lúdica para inclusão de um aluno com necessidades educacionais especiais nas aulas de educação física.** 2017. Dissertação (Educação em Ensino de Ciências e Matemática) - Instituto Federal do Espírito Santo, Vitória, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ifes.edu.br/handle/123456789/361>. Acesso em: 25 abri. 2023.

MANDICAJU, L.N. **Qual o Efeito do Treinamento Funcional no Condicionamento Físico e na Composição Corporal de Escolares?** 2018. Dissertação (Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde) – Universidade

Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/189050/001087468.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 mai. 2022.

NETO, A. A. da S. **Treinamento Funcional e Treinamento de Força: uma nova abordagem de conteúdo nas aulas de Educação Física no Ensino Médio da Rede Pública de ensino da cidade de Parnaíba-PI**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade UNIRB – Parnaíba, Parnaíba, 2021. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/127/TCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 mai. 2023.

RODRIGUES, A. de O. **Ginástica Artística aplicada como treinamento de força funcional para crianças: Um estudo de revisão**. 2011. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Porto Alegre, 2011. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39163/000825710.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 mai. 2023.

RODRIGUES, A. N. F. L.; PORTELA, B. S. 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. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_artigo\\_edfis\\_unicentro\\_adriananadolnyfranco.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_edfis_unicentro_adriananadolnyfranco.pdf). Acesso em: 12 mai. 2023.

SANTOS, B. V. dos; SANTOS, M. N; MAIA, H. P. Os benefícios da atividade física regular para pessoas com obesidade. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 7, n. 3, p. 103-113, set./dez. 2009. Disponível em: [https://documentcloud.adobe.com/gsuiteintegration/index.html?state=%7B%22ids%22%3A%5B%221FtF1PqL12VQvWP6ip\\_vlqY9XHhVeCcFP%22%5D%2C%22action%22%3A%22open%22%2C%22userId%22%3A%22113442264060862916644%22%2C%22resourceKeys%22%3A%7B%7D%7D](https://documentcloud.adobe.com/gsuiteintegration/index.html?state=%7B%22ids%22%3A%5B%221FtF1PqL12VQvWP6ip_vlqY9XHhVeCcFP%22%5D%2C%22action%22%3A%22open%22%2C%22userId%22%3A%22113442264060862916644%22%2C%22resourceKeys%22%3A%7B%7D%7D). Acesso em: 12 mai. 2023.

SANTOS, J. N. dos. **Fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia da cidade de João Pessoa/PB: uma abordagem descritiva**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17599/1/JNS15012020.pdf> . Acesso em: 12.mai. 2023.

SILVA, E. C. **Treinamento funcional como conteúdo nas aulas de Educação Física no ensino médio: uma revisão bibliográfica**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Licenciatura Plena em Educação Física) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2022. Disponível em: [https://rii.ufam.edu.br/bitstream/prefix/6576/8/TCC\\_EdnaSilva.pdf](https://rii.ufam.edu.br/bitstream/prefix/6576/8/TCC_EdnaSilva.pdf). Acesso em: 27 abri. 2023.

SILVA-GRIGOLETTO, M. E. da S; BRITO, C. J; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, n. 6, p. 714-719, 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/x33v57LLnJQPz9cSdqPwhfK/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 01 mai. 2023.

VIEIRA, V. C. R; PRIORE, S. E; FISBERG. A atividade física na adolescência. **Adolesc. Latinoam**. n. 10. 2002. Disponível em:

[https://extensao.cecierj.edu.br/material\\_didatico/sau2202/pdf/aula06\\_leitura01\\_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf](https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf). Acesso em: 12. mai. 2023.