

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FEEF
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDNA CRISTINA DA SILVA

**Treinamento funcional como conteúdo nas aulas de Educação Física no ensino médio:
uma revisão bibliográfica**

MANAUS – AM
2022

EDNA CRISTINA DA SILVA

**Treinamento funcional como conteúdo nas aulas de Educação Física no ensino médio:
uma revisão bibliográfica**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas como requisito para a obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Ma. Samara Feitosa Gomes Silva

Manaus – AM
2022

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

S586t Silva, Edna Cristina da
Treinamento funcional como conteúdo nas aulas de Educação Física no ensino médio : uma revisão bibliográfica / Edna Cristina da Silva . 2022
31 f.: 31 cm.

Orientadora: Samara Feitosa Gomes Silva
TCC de Graduação (Licenciatura em Educação Física) -
Universidade Federal do Amazonas.

1. Atividade física. 2. Treinamento funcional. 3. Ensino médio. 4. Educação Física. I. Silva, Samara Feitosa Gomes. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título

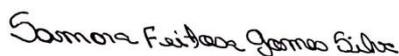
EDNA CRISTINA DA SILVA

TREINAMENTO FUNCIONAL COMO CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas como requisito para a obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física.

Manaus, 23 de setembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Ma. Samara Feitosa Gomes Silva (Presidente)
Universidade Federal do Amazonas



Prof.^a Dra. Inês Amanda Streit (1º Membro)
Universidade Federal do Amazonas



Prof.^a Dra. Giandra Anceski Bataglion (2º Membro)
Universidade Federal do Amazonas

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, a ele toda honra e toda glória.

À Prof.^a. Ma. Samara Feitosa Gomes Silva, pela dedicação, orientação, paciência e apoio em todas as fases desse trabalho.

A minha família, em especial, a minha mãe Maria Rubenice e ao meu pai Júlio da Silva, pelas palavras de conforto nos momentos difíceis dessa caminhada; as minhas irmãs por me incentivarem a continuar nessa jornada; ao meu esposo Luiz William por acreditar em mim e sonhar junto comigo.

A todos os professores que fizeram parte dessa trajetória ao compartilhar seus conhecimentos com amor e dedicação, em especial, ao Prof. Dr. Thales Verçosa pela doação de livros, os quais foram utilizados para o desenvolvimento do trabalho.

À Professora Supervisora do PIBID, Heloisa Fernandes, que me encorajou e me apoiou durante a aplicação do projeto de treinamento funcional aos alunos do ensino fundamental II, que serviu de base para a elaboração deste trabalho.

Aos amigos e colegas, pela companhia, parceria e pelo espírito de camaradagem durante o meu percurso acadêmico.

RESUMO

Este estudo bibliográfico teve como propósito trazer informações sobre o método de Treinamento Funcional (TF) como conteúdo nas aulas de Educação Física no Ensino Médio. A busca foi realizada em livros e artigos das bases de dados, que contemplassem sobre a relação entre o treinamento funcional com a aptidão física voltado a melhoria das atividades da vida diária dos estudantes. O TF tem por objetivo aprimorar as capacidades funcionais por meio de movimentos básicos do ser humano, como empurrar, agachar, saltar, arremessar, andar, correr, com ou sem o uso de material; de forma dinâmica, lúdica e descontraída onde todos possam participar e compreender a importância da prática da atividade física no seu dia a dia, bem como os seus benefícios ao longo da vida. 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.

Palavras-Chave: Atividade Física, Treinamento Funcional, Ensino Médio, Educação Física

ABSTRACT

This bibliographic study aimed to bring information about the Functional Training (TF) method as content in Physical Education classes in High School. The search was carried out in books and articles in the databases, which contemplated the relationship between functional training and physical fitness aimed at improving student's daily activities. The ST aims to improve functional capabilities through basic human movements, such as pushing, squatting, jumping, throwing, walking, running, with or without the use of material; in a dynamic, playful and relaxed way where everyone can participate and understand the importance of physical activity in their daily lives, as well as its benefits throughout life. The TF as content in physical education can be used as methodological instrument for the development of the element corresponding to the field of personal and collective life of the student, according to the field of social action foreseen by the BNCC for the new high school.

Key words: Physical Activity, Functional Training, High School, Physical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVO	12
3. METODOLOGIA	12
3.1 Coleta e análise dos dados.....	12
4. A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO ATUALMENTE.	14
5. A DIVERSIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA	17
6. CONCEITO DE TREINAMENTO FUNCIONAL (TF)	19
6.1 Objetivos do Treinamento Funcional	22
7. TREINAMENTO FUNCIONAL COMO CONTEÚDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA	24
7.1 Pesquisas em torno do treinamento funcional como conteúdo da educação física	26
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
9. REFERÊNCIAS	29

1. INTRODUÇÃO

A construção deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), é decorrente da experiência que somente nela e com ela, a educação, as oportunidades em viver a universidade me proporcionaram.

Surge em mim, aluna na época do 6º período, que viveu a experiência proveniente da prática pedagógica com atividades físicas apoiadas na modalidade de Treinamento Funcional (TF), desenvolvida com alunos do ensino fundamental II da Escola Municipal Aristóteles Comte de Alencar, por meio do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), realizado durante o processo de formação acadêmica no curso de Licenciatura em Educação Física. Aqui nasceu o primeiro desejo ou ideia, se assim for melhor dizer, que serviram como bases de motivação para a elaboração deste estudo.

A ideia do TF nas aulas de Educação Física (EF) para os alunos do 6º ano durante a vigência do Pibid, deu-se pela necessidade dos escolares quanto ao desenvolvimento de práticas corporais que se adequassem às carências individuais. Então de forma a contemplar o componente curricular de Educação Física, eis que foi utilizado como conteúdo o TF nas aulas.

TF é definido como aquele treinamento que objetiva o aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas, no intuito de garantir eficiência e segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas, laborais e/ou esportivas, sendo baseado nos princípios biológicos e metodológicos do treinamento, especialmente, no princípio da especificidade (LA SCALA et al, 2016; 2019). Após a experiência da prática com o TF no Ensino Fundamental II, e ao perceber que os alunos (as) se sentiram atraídos e participativos nas atividades propostas de forma efetiva, causa então o interesse em pesquisar sobre o TF aplicado no ensino Médio como conteúdo da Educação Física.

Com a reforma do Ensino Médio, e a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a área de Linguagem e suas Tecnologias, traz como proposta de desafio aos estudantes do ensino médio a vivência de novas práticas corporais que os instiguem a refletir sobre as potencialidades e limites do corpo, bem como a importância da adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Nota-se que na atualização da BNCC para o novo Ensino Médio não há proposta curricular de competências específicas

para a Educação Física, porém o ensino da EF está inserido na área de linguagens e suas tecnologias, a qual prevê que os estudantes desenvolvam competências e habilidades para a sua formação integral.

O TF na contemporaneidade se tornou um dos modelos de treinamento de crescimento exponencial tanto no Brasil como no Mundo nos últimos anos, isso porque as atividades são dinâmicas, integradas, possui movimentos variados (EVANGELISTA, 2015). Outra qualidade que atrai o interesse pela prática é que o corpo se torna o principal equipamento e ferramenta do aluno (D'ELIA, 2016).

Nesse cenário, o treinamento Funcional objetiva a melhoria do sistema neuromuscular em atividades específicas, a saber: desenvolvimento da performance ocupacional, prevenções de lesões, melhora da performance desportiva, aprimoramento das atividades cotidianas diárias, além de envolver movimentos agregados, que incluem a aceleração, estabilização e desaceleração nos diferentes planos e eixos do corpo humano (EVANGELISTA, 2015).

Tendo em vista a praticidade e os benefícios que o TF propicia aos seus praticantes, vê-se como forma de apreciar e produzir intervenções criativas baseadas nas manifestações corporais e trazer autonomia com a prática corporal de maneira que aprimore os movimentos ao longo da vida dentro e fora do contexto escolar, como é esperado pela BNCC, uma vez que o TF oportuniza melhora das habilidades e capacidades motoras básicas fundamentais, favorece na qualidade de vida, além de aprimorar a consciência dos movimentos, que são voltados para atividade de vida diária ou para alguma atividade esportiva que necessite de habilidades especiais. Vale ressaltar que o TF é um treinamento com propósito de trabalhar o corpo de maneira integrada e não em partes isoladas (D'ELIA, 2016).

Sendo assim, ancorado em uma experiência e como esta instigou pensar no TF como conteúdo da Educação Física escolar, surge o questionamento: O Treinamento Funcional (TF), como prática corporal, estimula a participação dos alunos do ensino médio nas aulas prática de educação física oriundo da experiência pessoal e profissional?

O objetivo geral do estudo é apresentar uma revisão bibliográfica de forma a apresentar os achados em pesquisas realizadas com o TF como conteúdo nas aulas de educação física no ensino médio e compreender a relação entre o treinamento

funcional com a aptidão física direcionada ao aprimoramento das atividades da vida diária.

2. OBJETIVO

Apresentar o Treinamento Funcional como possibilidade de conteúdo para as aulas de Educação Física no ensino médio a partir de uma revisão bibliográfica.

3. METODOLOGIA

Para realização deste estudo, optamos por uma revisão bibliográfica a partir de uma abordagem qualitativa. Esse tipo de estudo tem como proposta expressar as opiniões formadas a partir da leitura de textos que carregam significados para o objetivo escolhido (BARDIN, 2011), além de dialogar com conteúdo literário já conceituado em publicações de livros e artigos que estão relacionados com os objetivos propostos neste estudo. Pensando dessa forma, reunir materiais já publicados, partindo da identificação das ideias centrais dos artigos. Salienta-se, assim, que tal pesquisa possa instigar a construção de novas ideias dos “vãos” que aqui ficam registrados quanto ao Treinamento Funcional como conteúdo da Educação Física no Ensino Médio.

O primeiro acesso aos artigos foi em 10 de junho de 2022, com os seguintes descritores: treinamento funcional, educação física escolar, conteúdo, atividade física, educação física e treinamento, programas de treinamento, força muscular, ensino médio, treinamento de força, treinamento físico e treinamento em circuitos.

3.1 Coleta e análise dos dados

Foram coletados dados em livros que tratavam do tema descrito, além de busca de artigos nas bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e livros.

Após as buscas foram realizadas a leitura dos materiais visando a compreensão global da abordagem usada pelos autores, em seguida identificou-se as ideias centrais de cada estudo, de forma a realizar-se uma reflexão sobre quais atendiam o objetivo proposto por essa pesquisa, encontrando assim similaridades e diferenças, que visavam auxiliar as próximas pesquisas sobre o treinamento funcional como conteúdo da Educação Física Escolar no Ensino Médio.

A análise dos artigos foi predominantemente de aspecto qualitativo, pois procurou interpretar os sentidos das ideias centrais dos artigos. A análise qualitativa dos conteúdos dos artigos foi realizada a partir de uma adaptação da técnica de análise de conteúdo, modalidade temática, descrita por Bardin, para a autora o tema é uma unidade de significação que se liberta do texto analisado e pode ser traduzido por um resumo, por uma frase ou por uma palavra.

4. A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO ATUALMENTE.

O ensino médio por ser a última etapa do estágio escolar é uma fase que prepara os jovens para fora do contexto escolar, além do mais, é nesse período que ocorre a transição da adolescência para a vida adulta, contudo é esperado do indivíduo que finaliza o ensino médio esteja preparado para lidar com a sociedade em relação ao mercado de trabalho, à participação social, ao protagonismo, etc.

O objetivo do ensino médio é propiciar aos alunos um saber educacional decente e de qualidade. Espera-se que a formação vá além dos conteúdos específicos de cada disciplina e que proporcione o desenvolvimento integral do discente com a ampliação de uma postura com opinião própria e autônoma diante dos desafios da vida para que esses jovens exerçam de forma responsável o papel da cidadania. (MOREIRA; SIMÕES; MARTINS, 2012)

A Lei de Diretrizes da Educação Nacional - LDB (1996), documento que define e organiza o sistema educacional brasileiro dos segmentos escolares, incluindo o ensino superior, no seu Artigo 35, inciso III corrobora com o referenciado de que o “aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento de autonomia intelectual e desenvolvimento crítico”. Dessa forma, o indivíduo que é munido de saber e de opinião própria é capaz de sobressair aos diversos temas que abrange a vida e a sociedade, portanto, como parte da educação básica, o ensino médio não pode se isentar do dever de formar integralmente o indivíduo para deixá-lo em condições de pensar e agir de maneira crítica.

Para Moreira; Simões e Martins (2012, p.18), a história da escolarização brasileira se divide, a saber: capacitar o estudante para ingressar no ensino superior e prepará-lo para o mercado de trabalho, logo esses dois casos permeiam a nossa sociedade nos dias atuais, todavia o alvo desses objetivos têm enfrentado desafios, pois as reclamações tanto de empresas quanto de universidades é de que alunos que concluíram o ensino médio não sabem escrever, desenvolver operações matemáticas, raciocinar; tampouco estão preparados profissionalmente para encararem o mercado de trabalho, ou seja, é um público com características de analfabetos funcionais.

Outro documento importante de caráter normativo que as escolas têm como parâmetro para assegurar o pleno desenvolvimento e conhecimento do aluno é a Base Nacional Comum Curricular - BNCC (2017), homologada em 2017, que estrutura toda

a educação básica brasileira que vai do ensino infantil ao ensino médio, elencando habilidades e competências específicas de cada segmento, sendo assim, o processo de aprendizagem é baseado no desenvolvimento de competências e habilidades do aluno. De acordo com a BNCC, “o ensino médio é a etapa final da Educação Básica, direito público subjetivo de todo cidadão brasileiro”. Desse modo, esse direito adquirido por lei deve ser usufruído de forma que assegure o pleno desenvolvimento e conhecimento do aluno em seu último estágio de escolarização.

O currículo de Educação Física no ensino médio está inserido na área de linguagens e suas tecnologias com foco na interação dos conhecimentos adquiridos no ensino fundamental, ou seja, espera-se do aluno uma relação mais criativa com o uso das técnicas e com as formas de linguagem para que tenha um maior senso crítico no momento de refletir sobre as diversas formas de ligação com a cultura, com a história, com o ambiente onde ele está inserido e com a democratização dessas formas de linguagens.

A Educação Física (EF) na nova estrutura da BNCC, não possui competências e habilidades específicas para a disciplina, porém a BNCC lista dez competências gerais para nortear as escolas de como conduzir os estudantes frente aos desafios dos dias atuais, dentre essas competências está a valorização das produções artístico-culturais e o cuidado com a saúde física e emocional. Deste modo, presume-se que o estudante do ensino médio experimente novas práticas corporais que o desafiem a refletir sobre as potencialidades e limites do corpo, bem como a importância de se criar e manter um estilo de vida ativo e saudável.

Para tanto, faz-se necessário transformar as aulas de EF para aquilo que se apresenta como relevante na vida dos alunos e na vida dos professores, portanto deve-se considerar os temas que são pertinentes no atual contexto social com os temas relacionados aos elementos que podem ser trabalhados dentro do conteúdo da EF com os diversos temas que fazem parte do universo atual do aluno. (MOREIRA; SIMÕES; MARTINS, 2012). Betti (1993) ressalta sobre o que se deve levar em consideração nas aulas de EF, que é a participação ativa em atividades físicas em qualquer prática corporal que objetive a melhoria da qualidade de vida dos educandos. Deste modo, é papel do professor de educação física considerar as necessidades da sociedade moderna e buscar desenvolver atividades que manifestem prazer e atraia a atenção de todos.

Em 2012 foi criada a Proposta Curricular para a EF no ensino médio no Amazonas contida no documento Referencial Curricular Etapa Ensino Médio (RCA-EM), que traz o eixo temático; as competências; as habilidades; os conteúdos e os procedimentos metodológicos para cada ano. O RCA-EM (2018) foi aperfeiçoado para atender às demandas da BNCC, uma vez que em sua redação homologada não traz esmiuçado o conteúdo por ano nem por disciplina, mas sim por área de conhecimento, ou seja, a disciplina de Educação Física compreende à área de linguagens e suas tecnologias, que visa conforme o RCA-EM “o desenvolvimento dos estudantes nas dimensões físicas, cognitivas e socioemocionais de maneira integrada às realidades contextuais da juventude amazonense” (2018, p. 28), o mesmo documento reitera a “importância da Educação Física enquanto componente curricular, considerando a reconstrução dos saberes a partir do reconhecimento da identidade dos sujeitos de maneira consistente e reflexiva” (2018, p. 55).

Logo, compreende-se que existem conteúdos dentro do componente curricular de EF que podem ser direcionados para cada campo de atuação social (vida pessoal, estudo e pesquisa, vida pública, jornalismo-midiático e o campo artístico) da área de linguagem e suas tecnologias, assim, é possível trabalhar com os adolescentes no ensino médio conteúdo da EF em um ou mais campos de atuação.

O Ministério da Saúde desenvolveu o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que traz recomendações e informações sobre atividade física para a EF escolar. O Guia enfatiza que a comunidade escolar deve admitir que a EF é parte importante das políticas de educação e saúde e que ela contribui para a melhoria da saúde, da qualidade de vida e do desenvolvimento humano e social dos estudantes, dado que as aulas de EF contribuem para a saúde física, motora, psicológica e social dos estudantes e traz inúmeros benefícios: melhora do funcionamento do coração e da respiração, auxilia no controle do peso, melhora do desempenho escolar, entre outras. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Esporte e lazer fazem parte dos contextos de conteúdo da EF, onde um estilo de vida ativo alinhado com a vida pessoal na contemporaneidade, de maneira a desenvolver o protagonismo e a autonomia dos discentes, por meio da autorreflexão de como as práticas corporais além de ser prazerosas podem motivá-los a ter um comportamento saudável na fase adulta ao longo da vida.

5. A DIVERSIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA

A história da EF brasileira é compreendida por várias etapas. As práticas dos exercícios físicos vêm desde a pré-história até o momento atual, neste último se torna mais desportivo e adapta os seus conceitos para atender a demanda atual. Ramos (1982, p. 15), afirma que o trabalho físico de predominância desportiva, orienta-se para a vida dos dias de amanhã, em que o indivíduo se torna cada vez mais escravo da máquina. Paralelo a esse pensamento, nota-se que é essencial a exercitação do corpo de forma intensa e adaptada pelas novas condições de vida e ambiente.

Sendo assim, o professor ao planejar as atividades físicas deve estar atento aos desafios corporais presentes nas habilidades básicas que envolvem os padrões de locomoção, manipulação e equilíbrio. A locomoção admite a exploração de todo o ambiente; abrange atividades que deslocam o corpo no espaço, correr, saltar, andar. A habilidade de manipulação envolve atividades de receber, agarrar, jogar, chutar, rebater, entre outras. Já o equilíbrio, está associado com a força e a gravidade, que envolve os movimentos durante a ação de ficar em pé, de sentar, de correr, de equilibrar (FREITAS et al, 2020).

Dessa maneira, a EF no ensino médio deve perpassar as práticas corporais como produções culturais e compreendê-las como linguagens que expressam e comunicam sentidos, significados, valores e contradições da sociedade nas quais se manifestam. Com base nisto, a EF deve associar às práticas corporais aos temas que permeiam a sociedade nos dias atuais, envolvendo assuntos sobre saúde, alimentação, estética, obesidade, transtorno alimentar, doenças de origem mental, estilo de vida, a importância da atividade física para a saúde, os efeitos fisiológicos da atividade física, sempre respeitando a individualidade dos alunos possibilitando a participação de todos na realização das tarefas (ROSE JR, 2002).

A estrutura curricular, no que diz respeito à EF, para o novo ensino médio foi reformulada para atender princípios relacionados com a BNCC de forma a incentivar o protagonismo dos jovens, que representam a sua autonomia e a inserção do seu papel de cidadão; valorizando a democracia, a diversidade e o engajamento dentro da comunidade onde ele vive. Para isso, é necessário que o professor torne as aulas dinâmicas, estimulantes e atrativas de maneira que inclua nas suas programações de aulas atividades de treinos de aptidão física, jogos, competição, danças, entre outras

atividades que possibilitem a formação do aluno com consciência crítica diante das diversas formas da cultura corporal de movimento no cenário atual.

Nesse sentido, na área de Linguagens e suas Tecnologias, os estudantes na EF têm a possibilidade de explorar o movimento e a gestualidade em práticas corporais de diversos grupos culturais e analisar os discursos e os valores aliados. Nesse viés, encoraja o desenvolvimento da curiosidade intelectual, da pesquisa e da habilidade de argumentação (BNCC, 2018).

A Portaria do MEC 1.432, de 28 de dezembro de 2018, traz em seu anexo de referenciais curriculares para elaboração de itinerários formativos, a necessidade do novo ensino médio não é só atender as perspectivas e carências dos estudantes, como também garantir o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores capazes de formar as novas gerações para lidar com desafios pessoais, profissionais, sociais, culturais e ambientais do presente e do futuro, considerando a velocidade e a intensidade do presente e do futuro, que marcam as sociedades na contemporaneidade.

Logo, a diversificação dos conteúdos na EF para que revigore o interesse do aluno com o intuito de garantir a sua permanência e aprendizagem na escola, e assim, “consolidar, aprofundar e ampliar a formação integral do aluno” (BRASIL, 2018), de maneira que o discente explore as múltiplas práticas corporais apreciadas nas culturas juvenis para amplificar as suas expectativas no que se refere ao campo da vida profissional e pessoal concerne à experimentação de novos jogos e brincadeiras, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura.

Existem inúmeros conteúdos que podem ser explorados dentro da abordagem consoante à BNCC, a área de Linguagens e suas Tecnologias no ensino médio privilegia cinco campos de atuação social, a saber: o campo de vida pessoal, o campo das práticas de estudo e pesquisa, o campo jornalístico-midiático, o campo de atuação na vida pública e o campo artístico. Com isso, o professor de EF pode desenvolver temas transversais direcionados para qualquer um dos campos de atuação social ou para vários campos

O campo de vida pessoal envolve questões relacionadas à saúde, bem-estar, práticas corporais, práticas culturais facilitando aos jovens a refletirem sobre temas que cercam a vida contemporânea no Brasil e no mundo, a partir da ampliação de referências o professor tem a liberdade para diversificar as práticas pedagógicas

tornando as aulas interativas, desafiadoras, satisfatórias e que estimulem a confiança e a participação nas aulas de EF. Assim, a disciplina de EF no ensino médio possui papel relevante na área de vida pessoal porque “na fase adulta, a atividade física revela-se um fator imprescindível na ampliação da capacidade funcional, na formação do caráter e na modelagem da autoimagem” (OLIVEIRA, FARIA JUNIOR, 1987, p. 40), compreende-se que a EF contribui de modo a garantir a saúde física e mental da pessoa.

De acordo com a BNCC a disciplina de EF para o ensino médio a partir dos conteúdos desenvolvidos com os alunos, visa o desenvolvimento de habilidades que selecione e utilize movimentos corporais de forma consciente para estabelecer relações construtivas, empáticas, ética e de respeito às diferenças; analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário ao desrespeito, além de desenvolver habilidades de maneira a manifestar práticas corporais com significados em seu projeto de vida.

6. CONCEITO DE TREINAMENTO FUNCIONAL (TF)

A origem do TF se deu por meio da área de fisioterapia e reabilitação, que utilizavam tarefas que simulavam os exercícios que os pacientes costumavam executar em suas casas, em seus trabalhos ou durante a terapia, proporcionando, após uma lesão ou procedimento cirúrgico, melhora rápida e eficiente no retorno das atividades cotidianas e tarefas laborais do paciente. Com esse feito, o TF passou a ser usado em programas de treinamento físico para a melhora da execução atlética, do condicionamento físico e para reduzir possíveis lesões em praticantes de atividades físicas. Os movimentos do TF se assemelham aos daqueles realizados no dia a dia, por sua vez, envolvem integração de deslocamento (EVANGELISTA; MONTEIRO, 2010).

De acordo com Monteiro e Evangelista (2010) o TF se tornou um dos mais utilizados métodos de treinamento, da estética ao do desempenho esportivo. Sua eficácia e benefícios vêm sendo comprovados a cada dia, são essas as razões de muitos profissionais de Educação Física optarem pela aplicação do método de TF, levando em consideração que o seu objetivo fundamental é melhorar as condições de saúde de seus praticantes sem mirar em um determinado desempenho específico.

Para os autores, o TF é conceituado como exercícios que apresentam objetivos específicos, corriqueiramente, reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo seu praticante no dia a dia.

No dicionário Michaelis “funcional” possui vários significados, no tocante à medicina, concerne às funções orgânicas vitais; na biologia, é aquilo capaz de exercer a sua função regularmente intrínseca ao desempenho desta, ou seja, “o termo funcional deve estar ligado ou pertencer às funções do sistema biológica e psíquico” (GRIGOLETO; BRITO e HEREDIA, 2014, p. 7).

“O Treinamento Funcional é a junção de movimentos variados que trabalhados simultaneamente é capaz de desenvolver as capacidades físicas ou biomotoras, conseqüentemente, o indivíduo desenvolve com qualidade as atividades da vida diária, além da melhora na aptidão física e na aptidão esportiva” TEIXEIRA e GUEDES apud LOBATO; NASSAR e BOSSI, 2022, p. 2).

Para Grigoletto; Brito e Heredia (2014), algumas variáveis tais como: frequência adequada dos estímulos de treinamento, volume em cada uma das sessões, a intensidade adequada, relação entre a duração do esforço com a pausa de recuperação e a organização das tarefas devem ser observadas para que um treinamento seja considerado funcional. Também é importante enfatizar que a escolha do exercício é vital e o foco não deve ser apenas em variáveis de atividades da vida diária, mas é necessário cuidado uma vez que algumas ações articulares ou a combinação destas aumentam a probabilidade de lesões e desvios posturais.

A base do Treinamento Funcional (TF) está relacionada no fortalecimento dos aspectos neurológicos que prejudicam a capacidade funcional do corpo humano, por meio de exercícios que estimulam os diversos componentes do sistema nervoso. Segundo Campos e Neto (2008), a adaptação estimulada pelo sistema nervoso acarreta numa melhora das principais qualidades ligadas às atividades da vida diária e nas atividades esportivas, além de tudo, apresenta uma abordagem diversificada de exercícios que integram diferentes tipos de treinamento que contribuem no desenvolvimento total do corpo humano.

No TF se deve respeitar a individualidade biológica de cada pessoa, para isso a prescrição de exercícios tem que 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, o TF é a maneira mais recente de se melhorar o condicionamento físico e a saúde em geral. Com o TF o condicionamento físico e a performance aumentam, os riscos de lesões musculoesqueléticas diminuem. O TF por apresentar inúmeras variações na sua aplicabilidade, torna-se bastante dinâmico, característica importante na motivação do praticante (CAMPOS; NETO, 2008).

A autonomia do homem em relação ao movimento é imprescindível na qualidade de vida, pois a capacidade de realizar tarefas do dia a dia sem precisar da ajuda de outra pessoa favorece, diretamente, a execução de atividades da vida diária e de movimentos associados ao esporte. Para Campos e Neto (2008), a ausência de atividade física e o envelhecimento são agentes que contribuem na perda dos sistemas neurológicos, físicos e biológicos, que afetam a qualidade física e reduzem a capacidade funcional do corpo humano.

O TF é um processo em que o aluno aprenderá fazer de seu corpo uma ferramenta mais funcional, com objetivos definidos em médio e longo prazos, independentemente da idade, de ser um atleta ou um indivíduo inativo fisicamente. Os praticantes de TF, ao longo do tempo, ganharam autonomia e geram novas demandas, como a escolha de espaços, e métodos alternativos de treinamento. O TF é puxar, estabilizar, empurrar, arremessar, levantar, saltar ou correr para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes (D'ELIA, 2013, p. 9).

Destarte, em virtude de uma conscientização cada vez maior do treinamento físico, os avanços na área da atividade física e do treinamento esportivo passam a expandir-se no campo do conhecimento humano. A partir de então, surge uma nova metodologia de treinamento baseada no TF, que inclui habilidades para a realização de atividades da vida diária, a exemplo de caminhar, lavar louças, varrer, subir escadas, passar pano na casa, caminhar, entre outras tarefas. A proposta do TF preconiza a realização de movimentos eficientes contra a ação da gravidade; bem como a habilidade de coordenar o movimento, alinhar o corpo e reagir quando o peso ou parte do corpo se desloca em múltiplos planos. (CAMPOS; NETO, 2008).

Portanto, para D' Elia, o grande incentivador da prática no Brasil o treinamento funcional atende o mais sedentário dos indivíduos até os atletas de altíssimo nível, esses podem recuperar e ganhar cada vez mais inteligência corporal de movimentos por meio de Treinamento Funcional. Com base neste conceito, o TF atende as mais

variadas necessidades individuais. Campos e Neto (2008), defende que, a prática de exercícios por meio do TF que mantém ou recupera a capacidade funcional é essencial para todo indivíduo, independentemente da fase da vida em que este se encontra.

6.1 Objetivos do Treinamento Funcional

Atualmente, observa-se uma importante redução na realização de atividades físicas em todas as fases da vida humana. Na infância e na adolescência, períodos em que as habilidades motoras básicas fundamentais passam a se desenvolver, essa queda na prática de atividades físicas, implica diretamente no desenvolvimento motor desses indivíduos.

A literatura explica que umas das principais razões para a diminuição do nível de atividade física entre crianças e adolescentes decorre no aumento do uso da tecnologia, porque elas passam a maior parte do tempo em frente a computadores, televisores, videogames, smartphones. Por essa razão, a população em geral passou a ter prejuízos neuromusculares, de força funcional e de flexibilidade dinâmica. Em razão disso, estudos evidenciam um aumento na disfunção e o aparecimento de lesões (EVANGELISTA; MONTEIRO, 2010).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), nas suas diretrizes para atividade física e comportamento sedentário (2020), recomenda que crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos de atividade física por dia ao longo da semana, sendo que a maior parte dessas atividades deve ser aeróbica, entre moderada a vigorosa intensidade, para que haja redução no comportamento sedentário.

Campos e Neto (2008), afirmam que o TF preconiza a melhoria da capacidade funcional para a realização de atividades da vida diária com eficiência e independência, de modo que o indivíduo passa a ter um bom desempenho nos componentes de aptidão física relacionado à saúde, ou seja, de força e resistência muscular, resistência-cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal. Essas variáveis estimulam e adaptam o corpo humano para as atividades normais da vida cotidiana porque é uma metodologia de treino que envolve todo o corpo.

Ao escolher os exercícios para um TF faz-se necessário identificar qual é a função e/ou movimento a ser realizado, isto é, a perspectiva da sua funcionalidade. Em outras palavras, um exercício de *push press* unilateral pode ser funcional para um atleta de luta, mas talvez não seja funcional para um maratonista (COREZOLA, 2015). Portanto, é imprescindível que um TF esteja alinhado com as necessidades de cada indivíduo, por essa razão o professor deve adequar os exercícios para cada sujeito. O objetivo do TF para D'Elia (2017), é o de resgatar a capacidade funcional do indivíduo a partir de um programa de treinamento individualizado, sem levar em consideração o nível de condição física deste e tampouco das atividades que ele desenvolve.

O TF objetiva explorar a utilização de exercícios que estimulem a propriocepção, a força e a resistência muscular, a flexibilidade, a lateralidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o condicionamento muscular e cardiovascular, pois ao se realizar atividades da vida diária esses mecanismos são requeridos, logo é vital que os exercícios sejam elaborados para ativar estas qualidades físicas do corpo humano (NETO, 2008).

A força é uma qualidade física aprimorada no TF, que para Neto (2008), é de suma importância para o aperfeiçoamento e para a conservação da capacidade funcional do corpo humano. Quanto à flexibilidade, que é a capacidade de realizar movimentos em amplitudes, garante a eficiência dos exercícios do treinamento funcional e os movimentos executados no dia a dia. Já os exercícios que exigem equilíbrio estimulam o sistema de controle motor e ajudam na diminuição dos desequilíbrios musculares causadores de desvios posturais. Outra qualidade física é a resistência física e a cardiovascular, ao serem trabalhadas aumentam o rendimento dos sistemas aeróbio e anaeróbio. A maioria dos movimentos funcionais da vida diária são unilaterais, essa é uma das razões para que indivíduos realizem exercícios com essa demanda.

Dado as várias capacidades funcionais desenvolvidas pelo TF, é importante ressaltar que a individualidade biológica deve ser respeitada em qualquer programa de treinamento e que seja condizente com a situação de cada pessoa para que qualquer objetivo seja alcançado, pois cada ser humano possui características peculiares (NETO; CAMPOS, 2008).

7. TREINAMENTO FUNCIONAL COMO CONTEÚDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Primeiramente, é importante compreender o termo conteúdo que segundo a concepção de (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.

Na visão de Passos (2018) o conteúdo deverá cumprir as três dimensões trabalhadas na educação física, que são: conceitual, procedimental e atitudinal. No aspecto conceitual, o professor abordará em suas aulas, conceitos básicos de anatomia, cinesiologia, princípios de treinamento, entre outros, de forma expositiva. Quanto ao aspecto procedimental acontecerá o treinamento propriamente dito; é nesse momento que o programa de treinamento é realizado pelos alunos. Já no aspecto atitudinal, o professor poderá discutir com os alunos temas transversais, como estética, compulsão alimentar, anabolizantes, suplementação etc. de maneira que o aluno compreenda a ligação do TF com o seu momento atual.

No planejamento das aulas de Educação Física, o professor pode utilizar o TF na capacitação de seus alunos com a finalidade de incorporar a modalidade no desempenho das atividades praticadas com os ajustes aos temas propostos pela BNCC, acompanhando os conteúdos da grade curricular. Castro (2016) afirma que o espaço da educação física escolar promove novas experiências de movimento que o aluno tem livre acesso para se integrar socialmente, desenvolver seu domínio cognitivo, motor e afetivo-social para usufruir de melhor qualidade de vida.

A educação física enquanto componente escolar curricular, deve introduzir e integrar o aluno na cultura corporal do movimento, estimulando-o a produzir, transformar e instrumentalizar os conhecimentos adquiridos para aplicar no jogo, no esporte, na dança, nas atividades rítmicas, na ginástica e nas práticas de aptidão física, com ênfase em um estilo de vida saudável. Portanto, é papel da educação física preparar o aluno para que ele seja um praticante consciente e que incorpore o esporte e demais componentes da cultura corporal em sua vida (BETTI; ZULIANI apud Castro 2016).

O RCA traz algumas das especificidades da educação física dentre elas está o emprego das práticas corporais de movimento como ferramenta de interação social a

partir do fomento de intercâmbios espontâneos com o contexto regional e mundial. Logo, o TF em meio ao seu destaque como prática física, bem como seus benefícios de modo geral, se mostra como uma possibilidade inovadora para ser aplicada nas aulas de educação física. A sua adaptação à realidade escolar é possível porque não se limita à necessidade de materiais específicos, podendo fazer o uso de materiais alternativos, ao exemplo de garrafas pet, cabos de vassoura, pneus, caixotes de madeira, entre outros materiais; propiciando aos alunos recursos para a compreensão do tema nas suas diferentes dimensões pedagógicas (CASTRO, 2016).

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).

Visando o campo de vida pessoal, o TF teria como propósito a melhoria no desenvolvimento da aptidão física com ênfase nas atividades da vida diária e estimular a participação dos alunos nas aulas práticas de educação física, para que eles compreendam a dimensão da proposta da aula de forma simples e desenvolver a capacidade de correlacionar a teoria com a prática acerca da realidade de cada um em busca de melhorar as suas condições de força física, psicomotora, muscular e o conhecimento do próprio corpo (OLIVEIRA, 2019).

Desenvolver em escolares do ensino médio o hábito de se exercitarem funcionalmente é uma forma estratégica para a prevenção e tratamento para algumas doenças, dessa maneira a escola deve ser o ambiente que estimule a prática da atividade física a partir da diversificação dos conteúdos e da adequação das aulas ao contexto em que o indivíduo está inserido com respeito às individualidades biológicas de cada escolar (Castro, 2019).

7.1 Pesquisas em torno do treinamento funcional como conteúdo da educação física

Considerando os conteúdos desenvolvidos na escola, a educação física tem o poder de adequação de seu conteúdo de acordo com o grupo social e realidade em que os sujeitos estão inseridos. Esta vantagem permite ao professor uma liberdade de trabalho e avaliação capaz de proporcionar situações extremamente positivas ao processo educacional de seus alunos (MELO, 2016).

Em um estudo realizado com alunos da EJA, de uma escola do município de Belém, sobre o Treinamento Funcional no combate ao sedentarismo, destacou a motivação dos alunos nas aulas teóricas e práticas no TF, o estudo apontou o fortalecimento da autoestima, da autonomia, da sociabilização e do protagonismo, portanto pôde concluir que a aplicação do TF como recurso metodológico desenvolvida de forma adequada é eficaz na melhoria das capacidades físicas dos alunos em seu cotidiano (FREITAS et al. 2020).

Os benefícios da metodologia do TF para um grupo de alunos com Síndrome de Down de uma escola do município de Parintins, de acordo com os autores houve boa assimilação, domínio cognitivo e físico, organização e coordenação das tarefas, logo foi possível concluir que os alunos conseguiram concluir todas as atividades propostas entre “bom” e “excelente” desempenho (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019).

Bueno (2017) apresenta o TF como uma nova abordagem a ser aplicada nas escolas, ele afirma que alterações nas metodologias tradicionais poderiam estimular nos alunos o gosto pelo movimento e pela prática de exercícios físicos. Segundo o autor, no TF os alunos desafiam os seus próprios limites quando são requeridos a executar movimentos a exemplo de salto, corrida, escalada, agachamentos, abdominais, entre outros, além de ser uma possibilidade de inclusão dos alunos em geral. No quesito saúde, o TF pode ser um grande aliado no combate ao sedentarismo e patologias crônicas, como a hipertensão, a diabetes, a obesidade e as doenças de ordem mental, que nos últimos anos, em decorrência do estilo de vida moderna, acomete boa parte da população de crianças e jovens.

Em um estudo desenvolvido por Passos (2018), em Niterói, acerca do treinamento de força na educação física escolar relata que mais da metade dos alunos demonstrou interesse e motivação na inclusão do TF, como um dos conteúdos da

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”.

Resultados de estudos, apontam para a efetividade na utilização do TF como conteúdo nas aulas de educação física no ensino médio, pois os alunos tiveram a percepção sobre a importância de se inserir o TF no conteúdo curricular, tendo em vista que os conhecimentos obtidos sobre a modalidade são de grande valia. O TF é capaz de gerar impactos positivos na saúde, aspectos psicológicos, desempenho esportivo e gerar discussões pertinentes na vida do adolescente (GOMES, 2015).

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física na escola contribui, de maneira significativa, na formação dos alunos ao compreenderem a linguagem corporal como relevante para a própria vida do jovem, como integradora e formadora da sua personalidade diante das novas exigências sociais. A concepção de educação física no ensino médio, além de transpassar as práticas corporais como “simples” produções culturais, deve compreendê-las como linguagens, que expressam e comunicam sentido, significado, valores e contraste da sociedade.

Logo, diante do contexto histórico, social, cultural, político e econômico, a Educação Física deve fazer abordagem crítica e reflexiva dos conteúdos que permeiam a sociedade, a exemplo do tema sedentarismo, excesso de uso da tecnologia, mudanças no estilo de vida, importância do exercício físico para a realização das tarefas da vida cotidiana com eficiência e autonomia, Bulling, as diversas formas de preconceito, anorexia, depressão, a importância das atividades corporais para a melhoria da saúde como um todo e para a qualidade de vida, entre outros.

Portanto, a realização desta pesquisa demonstra que a inclusão da metodologia do Treinamento funcional como conteúdo nas aulas de educação física, pode ser usada como estratégia para o aprimoramento das capacidades motoras (resistência, flexibilidade, força, velocidade, agilidade) se prescrita de forma adequada e adaptada, e respeitando a individualidade biológica de cada indivíduo, por essa razão, cabe ao professor da disciplina de educação física desenvolver meios que facilitem a aplicabilidade do conteúdo de forma dinâmica, lúdica e prazerosa, com a finalidade de alcançar o objetivo da funcionalidade do treinamento.

9. REFERÊNCIAS

BETTI, M. (1993). Cultura Corporal e Cultura Esportiva. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, n. 2, vol. 7, jul./dez., p, 44-51.

MOREIRA WAGNER; SIMÕES REGINA e MARTINS IDA CARNEIRO. (2012). **Aulas de Educação Física no Ensino médio**. 2ª ed. São Paulo: Papyrus.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Ministério da Educação. Brasília, DF: MEC, 2018b. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#medio>>. Acesso em:30 de agosto 2022.

AMAZONAS. **Referencial Curricular Amazonense - ensino médio**. Secretaria de Educação e Desporto. Manaus: Secretaria de Estado de Educação do Amazonas, 2019 . Disponível em: <<https://anec.org.br/wp-content/uploads/2021/05/RCA-Ensino-Medio.pdf>> . Acesso em: 01 de set. 2022.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde**. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021. 54 p. il. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_atv_populacao.pdf> Acesso em 08 de set. 2022.

PORTARIA. 1.432, 28 de dezembro de 2018. **Referenciais para elaboração de Itinerários formativos do Novo Ensino Médio**. 05 de abr. de 2019. Disponível em:<https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/70268199> Acesso em 09 de set. 2022.

OLIVEIRA, VITOR MARINHO DE; FARIA JUNIOR, ALFREDO GOMES. (1987). **Fundamentos Pedagógicos Educação Física**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S.A. RAMOS, JAIR JORDÃO. (1982). **Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias**. 1ª ed. São Paulo: Ibrasa.

MICHAELIS. **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/funcional>>. Acesso em: 13 de set. 2022

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir; BRITO, Ciro José; HEREDITA, Juan Ramon. Treinamento Funcional: Funcional para que e para quem?. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, Minas Gerais, setembro, 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n6p714>> . Acesso em: 10 de Jun. de 2022.

LOBATO, Luciano Rodrigues; NASSAR, Sérgio Eduardo; BOSSI, Luis Cláudio Paolinetti. Proposta Metodológica de Treinamento Funcional para escolares após lacunas de uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, Pará, v. 11, n. 4, e14411427043, mar., 2022. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27043>> . Acesso em: 10 de Jun. de 2022.

D'ELIA, Luciano. **Guia Completo de Treinamento Funcional** [recurso eletrônico]. Phorte Editora, São Paulo, v. 1, 2017.

MONTEIRO, ARTHUR GUERRINI; EVANGELISTA, ALEXANDRE LOPES. (2015). **Treinamento Funcional: uma abordagem prática**. 3ª ed. São Paulo: Phorte Editora.

Artigo de acervo pessoal: COREZOLA, Gabriel Moreira. Motivos que levam à prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura. **Repositório Digital UFRGS**, Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/10183/126616> >. Acesso em: 14 set. de 2022. Porto alegre 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE/OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos** (2020).

Artigo de acervo pessoal: CASTRO, Maria Juliene Aquino. Treinamento Funcional como proposta de conteúdo nas aulas de educação física para o ensino médio. **Repositório UFC**, Ceará, 2016. Disponível em: < https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/36087/3/2016_tcc_mjacastro.pdf: >. Acesso em: 15 de set. 2022.

OLIVEIRA, Renata Peres de; OLIVEIRA, Ginarajadaça Ferreira dos Santos. Os benefícios do treinamento funcional para alunos com Síndrome de Down em uma escola do município de Parintins-Am. **Repositório IFAM**, Manaus, 2019. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/beneficios-do-treinamento>>. Acesso em 15 set. 2022.

FREITAS, Nairana Cristina Santos et. al. O Treinamento Funcional como uma atividade para alunos da EJA em uma escola no município de Belém-PA. **South American**, Pará, julho, 2020. Disponível em: link. <https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/3345>
Acesso em: 16 set. 2022.

MELO, João Henrique Ploia Melo. Avaliação do impacto de um programa de educação física, com ênfase na atividade física, sobre aptidão física em escolares do 4º ano do ensino fundamental. **Lume repositório digital**, Rio Grande do Sul, 2016.
Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/156786>>
Acesso em: 16 set. 2022.

BUENO, Gabriela dos Santos Bueno. Treinamento funcional, uma nova perspectiva nas aulas de educação física escolar. **Repins Unifaema**, Rondonia, junho, 2017. Disponível em:
< <http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/1282> >
Acesso em: 15 set. 2022.

PASSOS, João Paulo de Oliveira. O Treinamento de força na educação física escolar: cenário atual no ensino médio da rede pública estadual em Niterói –

resultados preliminares. **Repositório UFF**, Niterói, 2018. Disponível em:
<<https://app.uff.br/riuff/handle/1/10588>>. Acesso em 17 set. 2022.

BARBALHO, Célia Regina Simonetti; VALE, Milene Miguel do; MARQUEZ, Suely Oliveira Moraes. Metodologia do trabalho científico: normas para a construção de trabalhos acadêmicos. **Edua**, Manaus, 2017.