



**SÃO LUCAS**  
JI-PARANÁ • RO

**A F Y A**  
EDUCACIONAL

**KETHLEEN CASTRO DE JESUS**

**A INCLUSÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

Ji-Paraná  
2021

**KETHLEEN CASTRO DE JESUS**

**A INCLUSÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física Licenciatura, do Centro Universitário São Lucas 2021, como requisito final para obtenção do título de graduação licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Esp. Juliana Aparecida Dias Maciel.

Ji-Paraná  
2021

**KETHLEEN CASTRO DE JESUS**

**A INCLUSÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Artigo científico apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador (a):

Prof. Orientadora: Profª. Me. Juliana Aparecida Dias Maciel.

Ji-Paraná, 15 de junho de 2021.

Avaliação/Nota: 9,2

BANCA EXAMINADORA



---

Prof. Juliana Aparecida Dias Maciel

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná



---

Prof. Ma. Nair Rost de Lima

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná



---

Prof. Ma. Regiane Caris dos Santos

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP**

J58i	Jesus, Kethleen Castro de.  A inclusão do treinamento funcional nas aulas de educação física. / Kethleen Castro de Jesus. – Ji-Paraná, 2021. 25 f.  Artigo Científico (Curso de Educação Física) – Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, 2021.  Orientadora: Prof <sup>a</sup> . Esp. Juliana Aparecida Dias Maciel.  1. Educação Física Escolar. 2. Treinamento Funcional. 3. Atividade física. I. Maciel, Juliana Aparecida Dias. II. Título.  CDU 796:37
------	--

**Ficha Catalográfica Elaborada pelo Bibliotecário Giordani Nunes da Silva CRB 11/1125**

# A INCLUSÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<sup>1</sup>Kethleen Castro De Jesus

Juliana Aparecida Dias Maciel

## RESUMO:

O presente estudo tem por objetivo, através de levantamentos bibliográficos, analisar o uso de Treinamento Funcional nas escolas de ensino básico. A proposta deste trabalho é analisar a produção bibliográfica sobre o a importância do Treinamento Funcional nas aulas de Educação Física por meio da base de dados bibliográficos virtuais, dessa forma, este estudo busca coletar soluções e definir a importância de um novo método para ser incluído nas metodologias atuais na disciplina de Educação Física. A pesquisa foi feita no período de abril de 2021 a maio de 2021, no que os tópicos envolvidos foram provenientes das bases de dados Scielo, Periódicos da Capes, Google Scholar (Google Acadêmico), documentos públicos e outras publicações científicas que estão disponíveis de maneira online. Os resultados evidenciaram que ainda é bem reduzido os estudos voltados para a inserção do treino funcional na educação física escolar, além do que, os oito artigos encontrados apontaram aspectos positivos na aplicação de treinos funcionais na educação básica, além de indicarem a importância do treino funcional no desenvolvimento motor desses alunos, auxiliando-os, tanto em fundamentos para o desenvolvimento de habilidades desportivas.

**Palavras-chave:** Escolar; Treinamento Funcional; Educação Física; Desenvolvimento.

## ABSTRACT

The present study aims, through bibliographic surveys, to analyze the use of Functional Training in elementary schools. The purpose of this work is to analyze a bibliographic production on the importance of Functional Training in Physical Education classes through the virtual bibliographic database, thus, this study seeks to collect solutions and define the importance of a new method to be included in Current methodologies in the discipline of Physical Education. A survey was conducted from April 2021 to May 2021, in which the players involved came from Scielo databases, Capes Periodicals, Google Scholar (Google Academic), public documents and other scientific publications that are available in a way connected. The results showed that there are still very few studies aimed at the insertion of functional training in school physical education, in addition to which, the eight articles found pointed out positive aspects in the application of training provided in basic education, in addition to indicating the importance of functional training in the students motor development, helping them, both in fundamentals for the development of sports skills.

**Keywords:** School; Functional training; Physical education

; Development.

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado no curso de graduação em Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas 2021, como Pré-requisito para conclusão de curso, sob orientação da professora Esp. Juliana Aparecida Dias Maciel.

Acadêmica do curso de Educação Física Licenciatura Kethleen Castro de Jesus

Professora do Centro Universitário São Lucas Ji-paraná, Orientadora Juliana Aparecida Dias Maciel

E-mail: juliana.maciel@são lucasjiparana.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

As práticas iniciais de exercício físico em ambiente escolar surgiram na Europa sob a forma de jogos, ginástica, dança e equitação no final do século XVIII, com o propósito de "formar" um nova pessoa, mais forte, mais ágil e capaz a tornar-se uma força de trabalho em uma sociedade capitalista (PIMENTA; LIBÂNEO, 2012). Já no início do século XX, a identidade docente da Educação Física escolar passou a ser regulamentada pelas normas, valores e exercícios físicos praticados pelas instituições militares, com o propósito de "formar" pessoas mais disciplinadas, obedientes e que saibam respeitar a hierarquia social (SAVIANI, 2013).

No início do século XXI, o processo de ensino da Educação Física escolar começou a sofrer profundas transformações, tendo como principal característica a inclusão da investigação Psicomotricidade cujo foco é a estimulação ao exercício físico, além de desenvolver aptidões físicas e mentais nos discentes (DUCKUR, 2014). Nesse conceito, a prática esportiva desencadeia mudanças de hábitos, conceitos e sentimentos, onde as atividades esportivas tratam as pessoas como indivíduos autônomos, capazes de cuidar de seu corpo de acordo com suas necessidades e habilidades.

Desde meados da década de 1980, a Educação Física Escolar busca constantemente mudanças nos métodos de ensino, buscando romper com os parâmetros tradicionais que permeiam nesse período e ainda se permeiam, no que a Educação Física passa por um processo de transformação na pesquisa científica (BUENO, 2017).

Neste sentido, o documento Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) que norteia a prática docente de todas as disciplinas no contexto da escola apresenta uma proposta que visa democratizar, humanizar e diversificar a prática docente na área da Educação Física, ampliando o enfoque para além da visão biológica, englobando a afetividade, aspectos cognitivos e socioculturais dos alunos. No entanto, o documento enfatiza que os alunos devem compreender e cuidar de seus corpos, e valorizar e desenvolver hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida (BRASIL, 1998). Em geral, as escolas e a Educação Física, em específico, tem a responsabilidade de desenvolver mecanismos alternativos para orientar os alunos a perceber a importância de adotar um estilo de vida ativo e saudável e fazer com que os exercícios físicos façam parte da vida diária das pessoas (JUNIOR, 2011)

Considerando a importância de abordar o tema saúde e aptidão física na educação física escolar, de forma dinâmica e diferenciada, dentro de uma proposta que pode auxiliar na melhoria do processo de ensino, podendo estimular a participação e compreensão do aluno em um método simples e próximo de sua realidade, o treinamento funcional baseado em sua posição de destaque na prática esportiva e seus benefícios para a saúde geral mostra-se como uma possibilidade inovadora de atuação nas aulas de educação física.

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2016, p.02), treinamento ou treinamento funcional (TF) é uma importante tendência contemporânea voltada para a melhoria das capacidades funcionais do corpo, tais como: força muscular, flexibilidade, sistema funcional cardiopulmonar, coordenação motora, equilíbrio, velocidade e perda de peso. Uma pesquisa divulgada conjuntamente pela Academia Americana de Pediatria, Academia Americana de Medicina Esportiva, Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva e Exercício e Sociedade Canadense de Medicina Esportiva (MARINH, 2010) Enfatiza que crianças e adultos são beneficiados com o trino funcional com a condição de que a idade e contraindicações médicas sejam consideradas.

Desta maneira, o presente estudo tem por objetivo, através de levantamentos bibliográficos, analisar o Treinamento Funcional nas escolas de ensino básico. Mudanças nas metodologias tradicionais poderiam despertar nos alunos o gosto pelo movimento e a prática de exercícios físicos. Revisar junto as bases de dados e indexadores a literatura existente, principalmente de Língua Portuguesa, acerca do uso do treinamento funcional e sua empregabilidade na educação de crianças e jovens, a fim de compreender os métodos utilizados, os benefícios e/ou dificuldades no uso do treinamento funcional na disciplina de Educação Física na educação básica.

## **2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **2.1 Aspectos Históricos da Educação Física**

Segundo o estudo de Vasconcelos (2007) na área escolar, a educação física surgiu na Europa no final do século XVIII e início do século XIX. Naquela época,

surgia na forma cultural de jogos, ginástica e dança. A característica da comunidade burguesa era a formação de um método nacional de ensino para constituir uma sociedade capitalista voltada para a construção de um capitalismo pessoal, mais forte, mais ágil e mais empreendedor sociedade.

Já no Brasil, as notícias mais antigas sobre a Educação Física remontam a 1500, o ano de sua descoberta. A razão disso é Pero Vaz de Caminha, que relatou em uma carta as danças, os pulos, as voltas e a alegria dos indígenas (RAMOS, 1982). Segundo Ramos (1982), esta é sem dúvida a primeira aula de ginástica e recreação relatada no Brasil. Em geral, é bem sabido que as atividades esportivas que os povos indígenas praticavam durante o período colonial brasileiro estavam relacionadas à cultura primitiva. Têm características naturais (como brincar, caçar, pescar, natação e esportes), utilitárias (como melhorar a caça, atividades agrícolas etc.), guerreiros (protegendo suas terras); entretenimento e atividades religiosas (como dançar, agradecer aos deuses, festas e performances) (GUTIERREZ, 1972).

Embora o início do desenvolvimento da cultura esportiva brasileira não tenha ocorrido de forma contundente, esta ocorreu durante o Império brasileiro. Foi nessa época que apareceu o primeiro jornal sobre esportes. Em 1823, Joaquim Antônio Serpa elaborou o "Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos". O tratado pressupõe que a educação inclui saúde física e cultura espiritual, e acredita que o exercício físico deve ser dividido em duas categorias: 1) exercício físico; 2) exercício mental, além disso, o tratado entendia a educação moral como um auxiliar do esporte e vice-versa (GUTIERREZ, 1972).

De acordo com Ramos (1982), o início da educação física no Brasil, originalmente denominado ginástica, teve início com a reforma Couto Ferraz, em 1851. Ainda de acordo com o autor, foi somente em 1882 que Rui Barbosa expressou sua opinião sobre as "reformas do ensino fundamental, médio e superior" que a ginástica foi considerada importante na formação dos brasileiros. A partir dessa visão, Rui Barbosa relatou a situação do esporte nos países mais desenvolvidos politicamente e defendeu que a ginástica é um elemento indispensável na formação integral dos jovens (RAMOS, 1982).

O esporte na República do Brasil pode ser dividido em duas fases: a primeira fase é a revolução de 1890 a 1930, a segunda fase é de 1890. A segunda etapa é o período após a revolução de 1930 a 1946 (SOARES, 2017). Na primeira etapa da República do Brasil, ou seja, desde 1920, além do Rio de Janeiro, outros estados da

Federação também iniciaram reformas educacionais e passaram a ter ginástica nas escolas (BETTI, 1991). Além disso, várias escolas de esportes foram estabelecidas, com o objetivo principal de treinamento militar (RAMOS, 1982). Porém, foi a partir da segunda fase da República do Brasil, com a implantação do Ministério da Educação e Saúde, que o esporte passou a receber atenção em função dos objetivos do governo. Naquela época, a educação física foi incorporada à Constituição brasileira e havia uma lei que tornava a educação física um curso obrigatório no ensino médio (RAMOS, 1982).

Segundo Betti (1991), em meados da década de 1930, o esporte privilegiava o conceito de higienista, tendo como foco principal a higiene e a saúde, e o valor agregado do progresso físico e mental destacava o papel do higienista. Nas normas militaristas, os objetivos da Educação Física na escola estão relacionados à formação de uma geração que possa apoiar lutas e contribuir para a guerra. Portanto, era muito importante escolher indivíduos com condições físicas ideais e excluir os incapacitados (BUENO, 2017). O higienismo e o militarismo pautavam-se pelos princípios da anatomia e fisiologia, buscando criar uma pessoa submissa, obediente e não crítica para se adaptar à realidade brasileira (SOARES, 2017).

No período posterior à Segunda Guerra Mundial, até meados da década de 1960 (mais precisamente, o início da ditadura brasileira em 1964), a educação física escolar manteve as características da ginástica e da aeróbica (RAMOS, 1982). Com a tomada do poder executivo brasileiro pelos militares, o sistema educacional se desenvolveu aos trancos e barrancos, e o governo planejava usar escolas públicas e privadas como fonte planejada de poder militar (DARIDO, 2005). Naquela época, o governo investia muito dinheiro no esporte, buscando fazer da educação física uma base ideológica baseada no sucesso das competições esportivas de alto nível, eliminando as críticas internas e mostrando um clima de prosperidade e desenvolvimento (DARIDO, 2005). Com isso, o conceito de esportividade se fortalece, mostrando cada vez mais performance, vitória e a busca pelos mais hábeis e fortes na prática esportiva.

Darido (2003, p.3), a esse respeito, diz que:

É nessa fase da história que o rendimento, a seleção dos mais habilidosos, o fim justificando os meios está mais presente no contexto da Educação Física na escola. Os procedimentos empregados são extremamente diretivos, o papel do professor é bastante centralizador e a prática uma repetição mecânica dos movimentos esportivos.

Portanto, o esporte era usado como elemento de dispersão da realidade política da época. Além disso, o esporte na educação era considerado uma atividade destituída de conhecimento, relacionada ao aprender fazendo, voltada para a formação de trabalhadores qualificados para a produção (DARIDO; RANGEL, 2005).

## **2.2 Educação Física no Contexto Atual**

Na década de 1970, a Educação Física mais uma vez adquiriu a importante função de manter a ordem e o progresso. O governo militar investiu no esporte baseado em diretrizes baseadas no nacionalismo, integração nacional (entre países) e segurança nacional, não só formou um exército de jovens fortes e saudáveis, mas também tentou desmobilizar as forças políticas de oposição, atividade física também foi considerada um fator que contribui para a melhoria da força de trabalho do "milagre econômico brasileiro" (LIMA *et al*, 2015). Durante este período, a ligação entre o esporte e o nacionalismo foi fortalecida.

O exercício físico desde o ensino fundamental tornou-se um dos eixos básicos do ensino. Teve como objetivo encontrar novos talentos que possam representar o país em competições internacionais. O esporte desenvolvido tornou-se um esporte de elite, e indivíduos que eram capazes de competir em casa e no exterior foram selecionados (IMPOLCETTO *et al.*, 2014). Na década de 1980, o impacto desse modelo começou a ser questionado: o Brasil não se tornou um país olímpico e as competições esportivas de elite não aumentaram o número de praticantes nas atividades esportivas. A partir daí, a própria hipótese e o próprio discurso esportivo desencadearam uma profunda crise de identidade, que desencadeou uma grande mudança na política educacional: o esporte escolar passou a dar prioridade à primeira etapa da aprendizagem. O foco foi o desenvolvimento psicomotor dos alunos, e a função de promover esportes de alto rendimento foi removida da escola (LIMA *et al*, 2015).

De acordo com as necessidades da época e interesses sociais, os conteúdos da escola foram sendo cuidadosamente elaborados e redesenhados. Segundo Darido e Betti (2003), os aspectos da educação, incluindo a Educação Física, foi mudando ao longo do século passado e, em certa medida, todas essas tendências ainda afetam os profissionais de educação física e sua prática docente e enfatizam

que o conceito de conteúdo de educação física deve ser entendido como um conjunto de conhecimentos organizado por meio de ensino e aulas expositivas, visando permitir que o aluno absorva e utilize ativamente ao longo de sua vida em sala de aula. Exemplos incluem hábitos saudáveis, habilidades, valores e atitudes de bom desempenho social (LIBÂNEO, 1994).

Em 1996, foi aprovada a nova “Lei de Diretrizes e Bases” (9.394 / 96), que mudou profundamente a situação da Educação Física considerando-a parte integrante do currículo e de todas as demais disciplinas do currículo (BRASIL, 1996). Essa mudança representa um grande avanço, pelo menos diante da legislação, porque permitiu o direcionamento a práticas educacionais diferentes do que era realizado antes.

Em contrapartida, a antiga LDB considerava todos os níveis do sistema de ensino da época e foi padronizada pelo Decreto nº 11/1/71 69.450 / 71. A nova LDB cancelou o decreto e atribuiu a responsabilidade pela padronização da educação física aos comitês nacional e estadual de educação, ao sistema de ensino e à própria escola (BRASIL, 1996).

O Artigo 26 da nova LDB (BRASIL, 1996, p. 20) preconiza que:

“§ 3º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos.”

A educação física, como componente do currículo da educação básica, deve introduzir e integrar os alunos à cultura física do esporte, inspirando-os a produzir, transformar e instrumentalizar os conhecimentos que aprenderam para que possam desfrutar de competições, esportes, atividades rítmicas e danças, ginásticas e hábitos de exercícios físicos, com foco na melhoria da qualidade de vida (CASTRO, 2016). Não basta aprender as habilidades esportivas e desenvolver as habilidades esportivas nos esportes coletivos, é preciso organizar-se socialmente para praticar e entender as regras. Para que um aluno se torne um praticante sóbrio e ativo, e integre os esportes e outros componentes físicos e culturais em sua vida para obter o máximo de benefícios, depende da educação física (BETTI; ZULIANI, 2002).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física (PCN's) foram lançados em 1997 para a primeira à quarta séries do ensino fundamental em 1998, e da quinta à oitava séries do ensino fundamental, em 1999 (DARIDO, 2003). Segundo Darido, (2003, pg. 29):

Estes documentos têm como função primordial subsidiar a elaboração ou a versão curricular dos estados e municípios, dialogando com as propostas e experiências já existentes, incentivando a discussão pedagógica interna às escolas e a elaboração de projetos educativos, assim como servir de material de reflexão para a prática de professores.

A proposta do PCN traz aspectos relacionados que precisam ser abordados no esporte escolar, como dimensões atitudinais, procedimentos de conteúdo, temas horizontais (saúde, meio ambiente, ética, diversidade cultural, orientação sexual, trabalho e consumo) e princípios de inclusão (LAVOURA, BOTURA e DARIDO, 2006). A concepção do PCN (BRASIL, 2001) entende a educação física como uma cultura física, ou seja, representações, saberes e expressões que mudam com o tempo. Dentre alguns produtos desse tipo de cultura corporal, alguns produtos são absorvidos pela Educação Física em termos de conteúdo, como os próprios jogos, esportes em geral e dança, incluindo de uma forma mais culturalmente significativa, a ginástica e as lutas. Segundo PCN (BRASIL, 2001), faz parte do conjunto de conhecimentos sobre hábitos posturais e da postura corporal, por exemplo: discutir a melhor forma de realizar uma determinada tarefa, observando e analisando a postura corporal, gestos e posturas das pessoas que vivem em outras regiões ou países.

### **2.3 O Papel da Educação Física na Educação Básica**

A educação física escolar é uma disciplina que envolve o gênero e a cultura do movimento humano, portanto, no ambiente escolar, a educação física deve intervir no ensino e na modelagem das diversas manifestações do corpo e da cultura do movimento humano. Em outras palavras, a tarefa específica do professor de educação física é ensinar esportes, dança, ginástica, jogos, lutas etc., e compreender essas práticas no contexto da promoção da educação, do lazer, da saúde e do desempenho físico (GAYA *et al.*, 2008). As escolas são consideradas um local ideal para desenvolver um estilo de vida ativo e desenvolver hábitos e atitudes saudáveis. Nesse ambiente, é possível não apenas atividades pedagógicas e intervenções educativas na área de educação física, mas também em todos os componentes curriculares, inclusive departamentos administrativos, como orientação

educacional (SOE), supervisão e orientação (MOREIRA, 2014). O tema do desenvolvimento saudável de crianças e jovens é de suma importância.

Vale ressaltar que o papel do professor de educação física nas escolas deve ser levado em consideração com uma nova postura diante da estrutura educacional e seus desafios, e se empenhar em assumir a ótica exclusiva de que não se trata mais de uma prática de atividades recreativas, mas fundamentalmente, através da seleção, organização e desenvolvimento da vivência, alcançar metas da educação para a saúde (MOREIRA, 2014). Essas vivências podem não só proporcionar aos alunos a situação se tornarem fisicamente ativos, mas o mais importante, orientados a escolher um estilo de vida saudável (GAYA; SILVA; SILVA, 2003). No ambiente escolar, a educação física é uma disciplina obrigatória no sistema educacional brasileiro. No entanto, parece que as atividades feitas no modelo tradicional muitas vezes não atendem às necessidades dos alunos. É necessário estabelecer um currículo de educação física diferenciado que tenha como foco atender às expectativas dos jovens e que tenha como foco a formação em saúde, qualidade de vida e treinamento esportivo (GAYA *et al.*, 2008).

Como as demais disciplinas, a Educação Física é responsável pela formação e desenvolvimento de valores e atitudes, por isso deve ser considerada como parte integrante do conteúdo didático. Mais especificamente, cabe ao professor coordenar de perto tudo isso, propiciando durante o período em que ele está em aula, vivências educativas refletindo sobre cada situação ou fato ocorridos (MOREIRA, 2014).

No que diz respeito à prática de atividades esportivas, a definição das novas recomendações políticas pedagógicas para os escolares implica na participação das famílias e da comunidade escolar para proporcionar mais mobilidade e, conseqüentemente, desenvolver um estilo de vida mais ativo (COUTO, 2011). O desenvolvimento de comportamentos positivos em escolares é considerado um fator decisivo para a manutenção de hábitos de atividade física de longa duração até a idade adulta. Na verdade, a promoção do desenvolvimento de Atividades na infância e na juventude é parcialmente baseada na suposição de que os hábitos de atividades físicas serão desenvolvidos durante esses períodos e continuarão na idade adulta (LOPES *et al.*, 2001).

Segundo Nahas (1997) *apud* Ferreira e Sampaio (2013), o objetivo da educação física escolar é ensinar conceitos básicos relacionados ao exercício físico

e à saúde, abrangendo todos os alunos, principalmente os mais necessitados, como sedentários, obesos, físicos e Aptidão especial. Guedes (1999, p.13) estabeleceu a base pedagógica do currículo de educação física para a educação em saúde: Meta dos programas de Educação Física é proporcionar fundamentação teórica e prática que leve os educandos a incorporar em conhecimento.

## **2.4 Treinamento Funcional**

Nos últimos anos, os frequentadores de academias ou estúdios esportivos personalizados mudaram suas atividades, reduzindo o uso de aparelhos de ginástica e mais uso de chaleiras (kettelbel), bolas com cargas de peso, elásticos, pranchas de equilíbrio e o uso de exercícios que utilizam o próprio corpo como sobrecarga. A tendência atual na indústria de fitness é chamada de Treinamento Funcional (TF). O TF envolve a simulação de movimentos físicos da vida real, estimulando os músculos a trabalharem de forma integrada, reduzindo os desequilíbrios musculares e exercícios que reduzem o risco de lesões, ao invés de proporcionar os mesmos benefícios de forma isolada. Força, resistência, equilíbrio, coordenação e flexibilidade são algumas das áreas que podem ser melhoradas por meio de exercícios funcionais, que podem tornar as atividades diárias mais fáceis e menos prejudiciais (BOYLE, 2015).

O Treinamento Funcional é um método utilizado para aumentar as valências corporal, permitindo que os indivíduos exerçam sua autonomia funcional nas atividades diárias. De acordo com D'elia e D'elia (2005) os objetivos do treino funcional são:

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).

De acordo com os regulamentos do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA (OMS, 2018), o exercício funcional para crianças é um precursor para o treinamento de resistência quando adulto e, ao aumentar a consciência e os efeitos do exercício para ajudá-los a aumentar a força corporal, traz muitos

benefícios. De acordo com o departamento, as crianças devem usar o peso corporal para exercícios funcionais, enquanto os adultos devem usar pesos livres ou “medicine balls” e outras ferramentas.

A participação em atividades esportivas é fundamental para o desenvolvimento físico, social, cognitivo e psicológico das crianças. Níveis mais altos de atividade física em crianças estão associados ao aumento da saúde cardiovascular e da força muscular, melhora da saúde óssea e diminuição da gordura corporal. Além desses aspectos, crianças que praticam exercícios físicos regularmente também apresentam menos sintomas de ansiedade e depressão, e apresentam melhor autoestima e autoconfiança. No entanto, apesar de trazer benefícios à saúde, o número de crianças que não praticam esportes tem aumentado muito, o que tem chamado a atenção mundial. Além disso, em comparação com crianças de renda média e alta, a proporção de crianças com menor nível socioeconômico engajadas em atividades esportivas é ainda menor (COHEN *et al.*, 2014).

O treino funcional possui grande potencial para atrair crianças para o desenvolvimento de exercícios físicos e habilidades motoras, resultando em uma série de benefícios físicos, emocionais e cognitivos. As habilidades motoras básicas são consideradas a base dos esportes e fornecem uma base para esportes especializados ou específicos do esporte. As habilidades motoras básicas podem ser divididas em habilidades motoras (correr, pular, pular), controle de objetos (jogar, pegar, chutar) e estabilidade (equilíbrio estático e dinâmico) (LOPES *et al.*, 2001). Estudos têm mostrado que em crianças australianas, o campo das habilidades motoras básicas é muito baixo. Acredita-se que um nível mais elevado de habilidades motoras básicas proporcionará às crianças melhores oportunidades de participação em várias atividades esportivas, jogos e esportes (COHEN *et al.*, 2014).

De acordo com Normman, (2009), as vantagens do Treinamento Funcional são:

- a) os exercícios, podem ser realizados por pessoas de todas as idades, desde adolescentes a idosos;
- b) aprimoramento da postura;
- c) desenvolvimento, de forma equilibrada de todas as capacidades físicas como: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência;
- d) indicado não só para aqueles que buscam resultados estéticos, mas também para os que buscam melhora nas capacidades físicas e motoras;
- e) ideal para ser aplicado em reabilitação de pacientes vítimas de sequelas;
- f) melhora o desempenho de praticantes de outras modalidades esportivas;
- g) previne lesões;
- h) oferece grande variação de exercícios e, com isso, é mais difícil enjoar;
- i) ampliação do leque de oportunidades no mercado de

trabalho; j) uma vez habilitado, o profissional se mostrará adaptado às inovações da área e frente aos demais profissionais.

Em consonância, Campos e Neto (2008) descreveram a essência do treinamento funcional com fundamento no aprimoramento neurológico, esses aspectos estão diretamente relacionados à capacidade funcional do corpo humano, por isso é necessário o exercício para desafiar os diversos componentes do sistema nervoso para estimular a adaptação e capacidade de fazer com que a adaptabilidade produza maior capacidade de realizar tarefas manuais diárias e gestos de exercícios, portanto, aspectos importantes como propriocepção, força, resistência muscular, flexibilidade, coordenação de exercícios, equilíbrio e ajuste corporal carecem de exercícios para estimulá-los.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização do Estudo**

Para a realização desta pesquisa, foi feita uma revisão bibliográfica da literatura com o objetivo de trazer diretamente para junto do pesquisador aquilo que foi escrito sobre determinado assunto (MARCONI; LAKATOS, 2004). Este é um estudo qualiquantitativo de revisão bibliográfica. Segundo Rother (2007, p. 5), “artigos de revisão narrativa são uma ampla gama de publicações adequadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado tema ou a ‘tecnologia mais recente’ do ponto de vista teórico ou conceitual”. São textos derivados da análise da produção científica no processo de interpretação e análise crítica do autor, podendo proporcionar debates sobre determinados temas, colocar questões, evidenciar novas ideias, subtemas e colaborar na aquisição e atualização do conhecimento em um curto espaço de tempo (COSTA *et al.*, 2015).

Nesse sentido, esta revisão segue as seguintes etapas: seleção das questões norteadoras; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão de itens (seleção da amostra); definição das informações a serem extraídas dos artigos selecionados; análise dos resultados; discussão e apresentação dos resultados.

Formulou-se a seguinte questão para guiar a revisão bibliográfica: De que maneira o treinamento funcional se configura em potencial estratégia no Ensino de

Educação Física na educação básica? A partir deste questionamento iniciou-se o processo de coleta e análise dos dados.

### **3.2 Coleta e Análise dos Dados**

No período de abril de 2021 a maio de 2021, foi realizado um levantamento da produção bibliográfica, no que os tópicos envolvidos são provenientes das bases de dados Scielo, Periódicos da Capes, Google Scholar (Google Acadêmico), documentos públicos e outras publicações científicas que estão disponíveis de maneira online. Na ocasião, os seguintes critérios foram utilizados para definir os artigos utilizados: estudos publicados eletronicamente entre 2011 e 2021, artigos em português e artigos completos que contemplassem o uso do treinamento funcional na educação básica. Foram excluídos do processo: todos os trabalhos duplicados, editoriais, estudos que não abordem tópicos relacionados dentro do escopo do objetivo da revisão e artigos publicados antes de 2011.

Os termos utilizados para busca dos artigos no sites indexadores foram: Treinamento Funcional, Educação Física e Treinamento Funcional, e Treinamento Funcional na Educação. A busca foi realizada por meio de acesso online, e as ferramentas utilizadas incluem: a identificação do artigo original, as características metodológicas da pesquisa, rigor da metodologia empregada e dos resultados obtidos, dentre outras informações. Os estudos foram lidos na íntegra e analisados quanto aos aspectos quantitativos e qualitativos. No que se refere a análise quantitativa, ela foi feita utilizando números absolutos, dispostos em quadros, compostos das variáveis: Autores, Periódico, Artigo, Ano de Publicação e Objetivos. Em termos qualitativos, os indicadores foram coletados por meio de leituras exploratórias, seletivas, analíticas e explicativas e teve como premissa estudos envolvendo o treinamento funcional na educação básica.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **4.1 Análise Quantitativa**

Como resultado da busca foram encontrados apenas 8 estudos dentre os quais podemos verificar cinco (05) artigos publicados em periódicos especializados, dois

(02) trabalhos de conclusão e um (01) pertencente aos anais de em evento. A tabela 1 a seguir apresenta a síntese dos objetivos dos estudos encontrados no período de 2010 a 2020.

**Tabela 1** – Síntese dos trabalhos que tratam de treinamento funcional na educação básica. Período 2010-2020.

<i>Batista, Silva e Santos (2013)</i>	Compreender a possibilidade de introdução do treinamento funcional enquanto conteúdo curricular em aulas de educação física no Ensino Médio.
<i>Rodrigues e Portela (2016)</i>	Verificar a eficiência do treinamento funcional na manutenção e desenvolvimento da capacidade funcional.
<i>Araújo, Castro e Silva (2017)</i>	Analisar de forma qualitativa as impressões dos alunos de ensino fundamental e médio em relação a uma bateria de atividades relacionadas ao treinamento funcional.
<i>Amorim e Volpato (2015)</i>	Verificar a visão a respeito do treinamento funcional na perspectiva dos profissionais que trabalham nesta área na cidade de Sombrio - SC.
<i>Freitas et al. (2020)</i>	Analisar os efeitos da proposta do treinamento funcional no combate ao sedentarismo em uma turma da 4º etapa de alunos da EJA
<i>Castro (2016)</i>	Desenvolver o interesse dos alunos pelas aulas de Educação Física, bem como a compreensão do conteúdo para além do ambiente escolar usando o treinamento funcional para discutir a temática saúde.
<i>Oliveira e Oliveira (2019)</i>	Avaliar os benefícios do Treinamento Funcional para alunos com Síndrome de Down de uma escola de educação especial do município de Parintins-AM.
<i>Souza e Costa (2017)</i>	Aplicar e avaliar o treinamento funcional como uma proposta interventiva com alunos do 8º ano de uma escola pública de Ponta Porã-MS.

**Fonte:** Autoria Própria.

## 4.2 Análise Qualitativa

A educação física competitiva visava a implementação do esporte nas escolas, porém com ênfase no desempenho e na implementação de técnicas esportivas consideradas ideais. Dessa forma, o professor assumia o papel de treinador e o aluno o de atleta, simplificando a educação física para o esporte de alto nível. Em áreas afetadas pelo movimento de redemocratização política do país, a Educação Física Popular era uma proposta didática. Foi durante este período que começaram as críticas às tendências de ensino anteriores no que, na maioria dos casos, os alunos "mais adequados", "mais fortes" e "mais ágeis" eram os principais da turma, e os restantes foram reduzidos a meros expectadores nas arquibancadas das quadras.

Acerca da promoção da ED escolar no século XXI, Betti e Zuliani (2002) afirmam que a educação física está além de um componente curricular da educação básica. Nela, os alunos devem ser introduzidos e integrados à cultura física do esporte, inspirando-os a produzir, transformar e instrumentar conhecimentos, para que possam desfrutar de competições, esportes, atividades rítmicas, dança, ginástica etc. Não basta apenas aprender as habilidades esportivas e desenvolver as habilidades esportivas nos esportes coletivos, é preciso organizar-se socialmente para praticar e entender as regras. Para que o aluno se torne um praticante sóbrio e ativo, e integre os esportes e outros componentes físicos e culturais em sua vida para obter os maiores benefícios, depende da educação física.

Em relação a isso, Moreira e Piccolo (2009), declaram que os alunos da educação básica estão insatisfeitos com a educação física devido à repetição do conteúdo de aprendizagem, uma vez que ele tem vivenciado esportes em grupo desde o primeiro nível do ensino básico. Os autores consideram que os conteúdos podem estar desatualizados com alguns alunos, pois os gestos técnicos são priorizados, e a forma de movimento, buscando a superação de outra situação, não é propícia à reflexão e à consciência crítica de outros alunos, essa repetição torna-se menos interessante. Em consonância, Gallahue e Ozmum (2003) ressaltam que o objetivo do jovem engajado em atividades esportivas não é apenas para a competição, mas o mais importante, ele valoriza as relações interpessoais estabelecidas no grupo e as oportunidades de se sobressair a partir de competências motoras e pela diversão.

Acerca das metodologias adotadas nas aulas de educação física, o treinamento funcional tem despontado como um possível artifício a ser utilizado para promoção da ED. Sobre isso, Batista, Silva e Santos (2013) realizaram um estudo com duas turmas de primeiro ano do ensino médio em uma escola estadual no Rio de Janeiro. No total, os sujeitos da pesquisa foram 36 adolescentes com idades entre 15 e 18 anos. A pesquisa foi feita em duas etapas: a primeira foi ministrar uma aula em que seriam utilizados elementos relacionados ao treino funcional; a segunda etapa foi a coleta de dados através de um questionário. Os resultados obtidos evidenciaram que cerca de 94,4% dos entrevistados avaliaram a aula como boa, no que os autores consideraram os conteúdos que abordam elementos do treinamento funcional foi bem aceito pelo grupo de aluno. Este resultado vai de encontro com o que foi obtido por Araújo, Castro e Silva (2017), em os autores aplicaram uma metodologia usando o treinamento funcional para alunos do primeiro e segundo ano do ensino médio e encontraram resultados muito positivos (>90%) acerca da aceitação do treino funcional nas aulas de Educação Física.

Ainda de acordo com os resultados da pesquisa de Batista, Silva e Santos (2013), ficou evidenciado que os alunos conseguiram compreender e fazer associações entre a aula e algum tipo de treinamento específico, porém quando indagados sobre se conheciam o treino funcional, cerca de 72% afirmaram não ter conhecido. Esses dados vão de encontro com o que foi obtido por Freitas *et al.* (2020), onde muito dos entrevistados não sabiam o que era o treino funcional, tampouco seus benefícios, os poucos que ouviram falar não sabiam descrever muito bem quais os elementos básicos do treinamento funcional.

No que diz respeito a pesquisa realizada por Freitas *et al.* (2020) com alunos do Ensino de Jovens e Adultos (EJA), os resultados indicaram que o número de pessoas sedentárias era bastante alto e que, de acordo com os mesmos, a escola não se preocupava em métodos diferenciados na Educação Física, uma vez que tinha preocupação com os mais idosos. Em relação às sugestões para a implementação do treino funcional na escola, os alunos compartilharam a sua opinião sobre esta aplicação, alguns ressaltaram que nunca tinham ouvido falar dessa modalidade de treino, enquanto outros já ouviram falar do treino funcional, porém não vivenciam a prática de tal no ambiente escolar nas aulas de educação física. Mas compreendiam como os exercícios físicos eram eficazes para a saúde.

No estudo realizado por Castro (2016) com 20 alunos do segundo ano de uma escola estadual na cidade de Fortaleza - CE, em que após aula séries de aulas e atividades desenvolvidas com e pelos alunos utilizando aspectos do TF foi aplicado um questionário, no que quando questionados se conheciam o treino funcional, os mesmo apresentaram saber do que se tratava, porém superficialmente. Em relação as atividades desenvolvidas pelo alunos, estes deveriam montar um circuito envolvendo atividades com elementos do TF. De acordo com o autores, o resultado foi positivo, uma vez que o discentes conseguiram trazer o TF para a realidade deles, usando meios que estão disponíveis em seu cotidiano, demonstrando que conseguiram compreender a teoria e prática do treino, dando sentido a aula de educação física. Estes resultados são muito importantes, principalmente quando verificamos o estudo realizado por Souza e Costa (2017) que avaliaram o condicionamento físico de jovens de uma escola estadual no município de Ponta Porã – MS, no que foi observado que os alunos de 15 e 16 anos, em relação aos teste aplicados envolvendo atividade do TF, prevaleceram mais na zona de risco à saúde de acordo com os testes aplicados, porém conforme a evolução nos exercícios houve uma melhora significativa nos dados através do treinamento funcional. Souza e Costa (p. 33, 2017) ainda declararam que:

O treinamento funcional representa uma nova metodologia de condicionamento, norteadas pelas leis basais do treinamento e amparada cientificamente por meio de pesquisa e referências bibliográficas em todos os seus pontos principais e, sobretudo, avaliadas extensivamente nas salas de treinamento, onde foi possível definir suas linhas básicas.

Em outro estudo realizado por Rodrigues e Portela (2016) com alunos do ensino médio, foi perceptível que os alunos tinham um pouco mais de conhecimento e interesse por práticas esportivas funcionais com e sem materiais e circuitos de exercícios. De acordo com os autores, grande parte dos discentes, incluindo os que afirmavam não gostar de exercícios físicos, passaram a gostar da prática e a dar continuidade na mesma (RODRIGUES; PORTELA, 2016).

Nessa perspectiva, Castro (p. 46, 2016) afirmou que, com bases nos resultados obtidos em sua pesquisa que:

[...] a inclusão do treinamento funcional como estratégia para desenvolver a aptidão física relacionada à saúde, além de ter tornado a abordagem teórica e prática instigante para os alunos, facilitou a compreensão de conceitos acerca do assunto, bem como a aplicabilidade e associações em tarefas fora da escola, sugerindo que os alunos têm maturidade, habilidades e

competências para discutirem esta temática dentro das várias dimensões e complexidade que apresenta, levando o entendimento para outras esferas da vida [...].

Em consonância, Oliveira e Oliveira (2019), afirmando que:

[...] acreditamos que a metodologia do Treinamento Funcional gerou estes benefícios em virtude da compreensão das etapas do circuito, ou seja, cada aluno precisou assimilar e dominar não apenas o exercício físico individualmente, mas o posicionamento, organização e coordenação das tarefas em grupo de acordo com a exigência de cada estação, portanto, conclui-se que os alunos conseguiram desenvolver todas as atividades propostas entre bom e excelente desempenho.

Em relação à visão dos professores acerca da aplicação do Treinamento Funcional nas aulas de educação física, Amorim e Volpato (2015) realizaram um estudo com 23 docente. Os resultados indicaram que os professores confirmam a importância do treino funcional para a vida dos alunos, apontando diversos benefícios, todavia os mesmos encontram dificuldades uma vez que ainda há poucos estudos de como deve ser a inserção do treino funcional na educação física escolar.

## **5 CONCLUSÃO**

O objetivo deste estudo foi fazer uma revisão bibliográfica sobre como o treinamento funcional está sendo inserido nas aulas de educação física na educação básica. Nesse sentido, após o levantamento bibliográfico ficou evidente que ainda são bem poucos os estudos que visam aplicar os conceitos do Treino funcional nas aulas, prova disso é que em 10 anos menos de 10 artigos ou trabalhos de conclusão foram publicados em meios on-line e, considerando que este é atualmente o principal meio de divulgação científica, fica evidente a necessidade de mais estudos que abordem metodologias e didáticas do TF na educação básica.

Em relação aos artigos encontrados verificou-se que os resultados foram positivos para todas as metodologias de inserção de exercícios funcionais, principalmente para alunos do ensino médio – público-alvo da maioria dos artigos. Os autores revisados destacaram que além de trazer um diferencial para a educação física escolar, o treino funcional é fácil de ser aplicado uma vez que não exige equipamentos sofisticados, no que os alunos podem adaptar a técnica com materiais do seu próprio convívio. Desta forma, é possível estabelecer que o

treinamento funcional é uma boa metodologia a ser inserida na educação, porém ainda necessita de mais estudos que abordem os impactos diretos promovido pela TF na educação física escolar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, Manuela Schefer; VOLPATO, Ana Maria. **Visão sobre o treinamento funcional na perspectiva dos profissionais de educação física da cidade de Sombrio/SC**. 2015. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2015.

ARAUJO, Suelthon Ribeiro de. CASTRO, Antônio Edgleuton Silva de. SILVA, Maria Eleni Henrique da. Treinamento Funcional Adaptado Para Educação Física Escolar. In: XXVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO À Docência, 26., 2017, Fortaleza. **Anais [...]**. Fortaleza: UFC, 2017.

BATISTA, C. A. S.; SILVA, D. M.; SANTOS, F. R. Educação Física Escolar E Treinamento Funcional: Aplicação Nas Aulas De Ensino Médio. **FIEP BULLETIN**, [S.L.], v. 83, n.1, 2013.

BETTI, M. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo: Movimento. 1991.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: Uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2002.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: Uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 73-81. 2002.

BOYLE, M. **Avanços no Treinamento Funcional**. – Porto Alegre: Artmed, 2015

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, **LDB**. 9394/1996.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Secretaria da Educação Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 3ª ed., 2001.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília, MEC/SEF, 1998.

BUENO, Gabriela dos Santos. **Treinamento Funcional, Uma Nova Perspectiva Nas Aulas De Educação Física Escolar**. 2017. 41 f. TCC (Graduação) – Curso de Educação Física, Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2017.

CASTRO, Maria Juliene Aquino. **Treinamento Funcional Como Proposta De Conteúdo Nas Aulas De Educação Física Para O Ensino Médio**. 2016. 59 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2016.

COHEN, Kristen e; MORGAN, Philip J; PLOTNIKOFF, Ronald C; CALLISTER, Robin; LUBANS, David R. Fundamental movement skills and physical activity among children living in low-income communities: a cross-sectional study. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 49, 2014.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). **Treino Funcional**. Portal da Educação Física (2016). Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/treinamento-esportivo-/treinamento-funcional>>. Acesso em: 01 de maio de 2021.

COSTA, P. H. A; MOTA, D. C. B; PAIVA, F. S; RONZANI, T. M. Unravelling the skein of care networks on drugs: a narrative review of the literature. **Ciência & Saúde Coletiva** [Internet], v. 20, n. 2, p. 395-406, 2015.

COUTO, M.A.S. **O Recreio Escolar como Promotor de Actividade Física**: Um Estudo com Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico. Dissertação de Mestrado, 2011, Universidade do Moinho – Instituto de Educação.

D'ELIA, R; D'ELIA, L. **Treinamento funcional: 6º treinamento de professores e instrutores**. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, Apostila, 2005.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. **A. Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DUCKUR, L. C. B. **Em busca de formação de indivíduos autônomos nas aulas de Educação Física**. Campinas, SP: Autores associados, 2014.

FERREIRA, Heraldo Simões; SAMPAIO, José Jackson Coelho. Tendências e abordagens da Educação Física Escolar e suas interfaces com a saúde. **Revista Digital**. Buenos Aires, 2013.

FREITAS, Nairana Cristina Santos; FRAZÃO, Diego José da Silva; NETO, Aníbal Monteiro de Magalhães; ARAÚJO, Patrícia do Socorro Chaves de. O Treinamento Funcional Como Uma Atividade Para Alunos Da Eja Em Uma Escola No Município De Belém-Pa No Combate Ao Sedentarismo. **SOUTH AMERICAN JOURNAL**, Rio Branco, v. 7, n.2, p. 388-407, 2020.

GALLAHUE, D.L; OZMUN, J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo, Phorte, 2003.

GAYA, A.; SILVA, M.; SILVA, G.M. **Aptidão Física relacionada à saúde**. In.: GAYA, A.; SILVA, M. (eds.) Areia Branca: um estudo multidimensional sobre escolares do município de Parobé. Parobé: Evergráfica Editora Ltda, 2003a.

GAYA, A.C.A.; GARLIPP, D.C.; SILVA, M.F.; MOREIRA, R.B. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GHIRALDELLI JR, Paulo. **Educação Física Progressista – A Pedagogia Crítico-Social dos Conteúdos e a Educação Física Brasileira**. 5ª edição. São Paulo: Loyola 1994.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Educação para a saúde mediante programas de Educação física escolar**. MOTRIZ - Volume 5, 1999.

GUTIERREZ, W. **História da Educação Física**. 1972.

IMPOLCETTO, F. M.; SOUZA JUNIOR, O. M. de; RODRIGUES, H. de A.; BARROSO, A. L. R.; BARROS, A. M. de; FERNANDES, A.; FRANCO, L. C.; LOPES, O. P.; GUIMARÃES, A. B.; SOUSA JUNIOR, J. R. de; OLIVEIRA, M. de F. S. de; DARIDO, S. C. O quadro das dispensas da Educação Física escolar na Rede Estadual Paulista. **Conexões**, Campinas, SP, v. 12, n. 2, p. 50–69, 2014.

JUNIOR, Jair Sindra Virtuoso (organizador). **Interfaces multidisciplinares na saúde aplicadas na formação do profissional em Educação Física**. Uberaba, UFTM, 2011.

LAVOURA, Tiago Nicola; BOTURA, Henrique Moura Leite; DARIDO, Suraya Cristina. Educação física escolar: conhecimentos necessários para a prática pedagógica. **Revista da Educação Física/UEM Maringá**, v. 17, n. 2, p. 203-209, 2. sem. 2006.

LIBÂNIO, J. C. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.

LIMA, Rubens Rodrigues. História da Educação Física: algumas pontuações. **Pesquisaeduca**, Santos, v. 7, n. 13, p. 247-257, maio 2015.

LOPES, V. P.; MONTEIRO, A. M.; BARBOSA, T.; et al. **Atividade Física habitual em crianças**. Diferenças entre rapazes e moças. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v.1, n.3, p.53-60, 2001.

MARCONI, Marina A.; LAKATOS, Eva M. **Metodologia científica**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2004.

MARINHO, A. Especialistas mundiais liberam a prática de musculação e treinos para crianças e adolescentes. **Jornal O Globo**. Matéria publicada em 13/12/2010. Disponível em: < <https://oglobo.globo.com/sociedade/25aude/especialistas-liberam-pratica-de-musculacao-para-criancas-adolescentes-1-2912982> >. Acessado em: 01 de maio de 2021.

MOREIRA, Evando C.; PICCOLO, Vilma L. Nista, (organizadores). **O quê e como ensinar Educação Física na escola**. Jundiaí, SP. Fontoura, 1. Ed, 2009.

MOREIRA, Rodrigo Baptista. **Níveis de atividade física nas aulas de Educação Física**. 2014. 101 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

NORMMAN, T. Treinamento funcional: o novo divisor de águas. **Treino total.com.br**, [s.l.], 17 jul. 2009.

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. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 04, Ed. 09, Vol. 04, pp. 130-147. Setembro de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Growth reference 5-19 years: Height-for-age (5-19 years)**. 2018.

PIMENTA, S. G.; LIBÂNEO, J. C. (coords.). **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 2012.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa. 1982  
ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 5-6, 2007.

RODRIGUES, A. N. F. L.; PORTELA, B. S. Educação Física Escolar: Treinamento Funcional com Alunos do Ensino Médio. In: **Os desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE**. Paraná: Governo do Estado, 2016.

SAVIANI, D. **Pedagogia Histórico Crítica**. 8. Ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2013.

SOARES, Everton Rocha. Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 1, n. 169, p. 1-5, jun. 2017

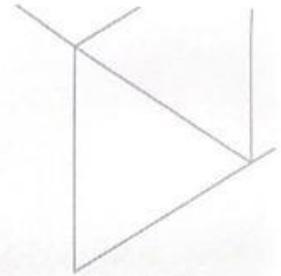
SOUZA, A. P. M.; COSTA, J. M. M. Aplicação E Avaliação Do Treinamento Funcional Na Educação Física Escolar. **Revista MAGSUL de Educação Física na Fronteira**, [S.L.], v. 2, n.3, 2017.

VASCONCELOS, A.T. S. **Interdisciplinar na Educação Física: Valorizando a Prática Pedagógica no Ensino Fundamental**. [Monografia]. Porto Velho (RO); Universidade de Rondônia/UNIR; 2007.



**SÃO LUCAS**  
JI-PARANÁ - RO

**AFYA**  
EDUCACIONAL



## LICENÇA DE ARMAZENAMENTO E DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA

Autor: Kethleen Castro de Jesus

RG.: 1442665 CPF: 04147216242 E-mail: kethleen1818@gmail.com

Orientador: Juliana Aparecida Dias Maciel Coordenação: Educação Física

Título do documento: A INCLUSÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

### Termo de Declaração

Declaro que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declaro também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.

Declaro que, se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à Faculdade São Lucas os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue. Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não a Faculdade São Lucas, declaro que cumpriu todas as obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.

### Termo de Autorização

Na qualidade de titular dos direitos de autor do conteúdo supracitado, autorizo que: a Biblioteca Dom João Batista Costa da Faculdade São Lucas pode converter e disponibilizar gratuitamente em seu repositório institucional a obra em formato eletrônico de acordo com a licença pública Creative Commons CC BY-NC-ND; que pode manter mais de uma cópia da obra depositada para fins de segurança, back-up e/ou preservação.

A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Ji-Paraná, 23 de Junho de 2021.

Kethleen Castro de Jesus  
ASSINATURA DO AUTOR E/OU DETENTOR DOS DIREITOS AUTORAIS